

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa pada dasarnya dituntut untuk lebih aktif, baik aktif di organisasi maupun kegiatan-kegiatan lain yang mendukung tugas akademik maupun non akademik sebagai seorang mahasiswa (Siti & Sukami dalam Desthinta, 2010). Tuntutan-tuntutan yang terdapat di kehidupan mahasiswa tersebut, baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri menuntut untuk mampu dihadapi dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat, dan tangguh. Apabila mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengatasi berbagai macam tuntutan tersebut dan gagal melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa (Fisher dalam Susilowati & Hasanat, 2011).

Pada saat stress terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Selain itu, perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) sehingga dapat membuat seseorang sering terbangun pada malam hari dan mimpi buruk (Sherwood, 2011).

Stres adalah faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa, seringkali pada tingkat yang lebih tinggi daripada masyarakat umum. Mahasiswa menghadapi

berbagai stresor seperti akademisi, masalah keuangan, hubungan, dan ketidakseimbangan kerja-belajarkeluarga. Akumulasi stres dari beberapa sumber membuat mahasiswa lebih rentan terhadap kesehatan tidur dan kesehatan, terutama ketika mereka tidak dapat mengatasi secara efektif. Selain itu, stres dapat dikaitkan dengan aspek lain dari hasil akademik dan kesehatan mahasiswa, seperti kinerja akademis yang buruk, ide bunuh diri, substansi penyalahgunaan termasuk pesta minuman keras, dan masalah terkait alkohol (Hallet, Chernaik, & Zhang, 2017).

Stres dibagi menjadi beberapa tingkatan diantaranya adalah stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat. Stres normal biasanya dapat dialami secara alamiah oleh setiap individu (Zurrahmi, Hardianti, & Syahasti, 2021). Stres ringan dapat diartikan sebagai stres yang dihadapi selama kurun waktu beberapa menit. Stres sedang adalah dimana fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya (Zurrahmi, Hardianti, & Syahasti, 2021). Stres berat adalah keadaan dimana terjadi dalam beberapa minggu sampai dengan beberapa tahun (Psychology Foundation of Australia, 2010).

Stres akademik adalah jenis stres yang disebabkan karena peningkatan beban kerja kelas, status yang lebih rendah dari yang diperkirakan, harapan kelulusan, dan ketidaksepakatan yang parah dengan mentor. Stres akademik memicu persepsi individu tentang frustrasi akademik, konflik akademik, tekanan akademis, dan kecemasan akademik yang merupakan komponen stres

akademik (Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018). Stres akademik adalah fenomena yang tersebar luas di berbagai tahap sistem pendidikan, dan itu berdampak buruk pada kepribadian, emosi, dan kesejahteraan fisik siswa (García-Ros, Pérez-González, & Tomás, 2018).

Stress akademik yang dialami para mahasiswa perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh pada proses pendidikan. Secara fisik, stress akademik mengakibatkan gangguan tidur, sehingga mahasiswa banyak yang menggunakan zat sedatif (Waqas, Khan, Sharif, Khalid, & Ali, 2015). Stress akademik menyebabkan adanya penurunan performance mahasiswa, hal ini terjadi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan (Khan, Altaf & Kausar, 2013). Penurunan performance juga diikuti dengan penurunan prestasi akademik (Sohail, 2013). Stres akademik juga dapat menyebabkan dampak di kehidupan selanjutnya misalnya berhenti sekolah menjadi pengangguran dan berdampak pada Kesehatan mental seseorang (Pascoe dkk, 2020)

Dampak yang dialami remaja apabila mengalami stress yang berat maupun ringan diantaranya mendapatkan gangguan psikologis, seperti sakit kepala, gangguan tekanan darah dan kelelahan, dan terjadi juga gangguan psikis dengan mudah gelisah, cemas dan sulit mengambil keputusan, khususnya dampak negatif stres yang mudah diamati antara lain sikap acuh tak acuh pada lingkungan apatis, agresif, minder, dan mudah menyalakan orang lain.

Oktavia et al, (2019) Menyebut empat aspek dari stres, meliputi: 1) Fisiologis, yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya gemetar, keringat dingin, pusing,

jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan terasa kering, dan mual. 2) Psikologis emosi, yaitu gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan. 3) Psikologis kognitif, yaitu gangguan pada fungsi berpikir, antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir tentang sesuatu masadepan yang belum pasti terjadi, berupa perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, sulit berkomunikasi, khawatir akan hal yang tidak penting, dan takut penilaian buruk. Psikologis perilaku, yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial, seperti bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, takut bertemu dosen.

Dampak negatif stres dan kualitas tidur menjadi penghambat mahasiswa tingkat akhir untuk meraih kesuksesan akademik yaitu lulus dengan IPK yang tertinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2018) hasilnya yaitu, mahasiswa yang beresiko mengalami gangguan tidur 22% juga beresiko memiliki batas nilai ketuntasan yang rendah atau Grade Point Average < 2.0. Prestasi akademik mahasiswa yang mengalami stres akibat gangguan kualitas tidur juga lebih rendah dari pada mahasiswa yang cukup tidur (Sarjana Widodo, 2018).

Mahasiswa yang tidak dapat mengelola stres dengan baik kemungkinan memiliki tekanan psikologis yang lebih besar. Mereka biasanya memiliki ekspektasi yang tinggi, beban akademik yang tinggi dan kurangnya jaringan persahabatan di dunia kampus, salah satu penanganan untuk menurunkan stress akademik ialah dengan menerima dukungan dari keluarga atau lingkungan, mengikuti program kegiatan kampus dan melakukan olahraga secara teratur (Broto,2016)

Stres yang dialami mahasiswa berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Ada dua faktor penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal berupa kemampuan maupun kecerdasan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal berupa tuntutan kampus, keluarga, maupun finansial (Broto, 2016).

Oleh karena itu penting bagi sebuah institusi pendidikan tinggi untuk bisa mengidentifikasi adanya stres pada mahasiswa dan strategi koping yang digunakan dengan melakukan koordinasi dan komunikasi melalui pembimbing akademik dan bimbingan konseling. Dengan adanya identifikasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa sehingga mahasiswa bisa menyelesaikan tugas akademiknya (Agustianingsih,2019).

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Zurrahmi, Hardianti, & Syahasti, 2021). Tidur yang baik adalah tidur yang berkisar antara 7-8 jam.

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Namun tidak semua orang mengalami tidur yang baik (Awal, 2017).

Kualitas tidur adalah kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur, kualitas tidur yang buruk merupakan factor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik yang dapat ditimbulkan antara lain kelelahan, nyeri kepala primer, dan penurunan sistem imun (Redline, dkk, 2017).

Tidur dapat mempengaruhi bagian-bagian tertentu dari otak, terutama lobus frontal. Lobus frontal berfungsi mengontrol membuat keputusan, rencana untuk masa depan dan menghambat perilaku yang tidak diinginkan secara sosial. Selain itu, tidur memiliki fungsi yang sangat penting terutama dalam proses konsolidasi memori, belajar, pengambilan keputusan, dan berpikir kritis. Hal-hal tersebut sangat diperlukan untuk operasi yang optimal dari fungsi kognitif terkait dengan keberhasilan dalam bidang akademik dan sosial (Salmiah & Kuncara, 2020).

Menurut Potter dan Perry (2010), terdapat 6 faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur diantaranya jenis kelamin, usia, makanan dan

asupan kalori, stres, obat-obatan dan faktor lingkungan. Peran penting dari tidur dalam menjaga kesehatan mental, pembelajaran tingkat tinggi, dan kesejahteraan umum telah mendapat perhatian yang besar selama dekade terakhir. Mahasiswa dianggap sebagai populasi yang sangat rentan terhadap masalah yang berhubungan dengan tidur. Studi dari berbagai negara telah mendokumentasikan tingginya prevalensi gangguan tidur di kalangan mahasiswa, termasuk kurang tidur, kualitas tidur yang buruk, dan kantuk yang berlebihan di siang hari (Alsaggaf et al., 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan Gaultney (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menderita gangguan tidur mengalami penurunan dalam fungsi kognitif, gangguan dalam proses pemecahan masalah, penurunan daya ingat dan konsentrasi. Mahasiswa yang mengalami insomnia akan menderita kelelahan ketika siang hari, mengantuk di siang hari, tidak produktif ketika melakukan aktivitas dan kehilangan fokus. Gangguan tersebut dapat berdampak pada proses studi, prestasi dan kesehatan mahasiswa. (Gunes & Arslantas, 2017).

Komponen yang mempengaruhi kualitas tidur terdiri dari 7 komponen yaitu status kesehatan, kelelahan, stres psikologi, obat-obatan, nutrisi atau makanan, lingkungan dan gaya hidup. Kebiasaan yang paling sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yaitu stres psikologis. Stres merupakan tingkat tertinggi dan terbanyak yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan komponen yang lainnya. Kondisi psikologi seseorang dapat mempengaruhi tidur. Saat terjadi ketegangan pada seseorang maka

kegelisahan akan terjadi sehingga akan menyulitkan mereka untuk tertidur (Hidayat, 2015).

Kebutuhan tidur setiap manusia memiliki perbedaan masing-masing baik dari segi kualitas dan kuantitas tidur tentunya sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang cukup sesuai dengan kebutuhannya. Ada yang kebutuhan tidurnya terpenuhi sepenuhnya namun, ada juga yang mengalami gangguan tidur dalam istirahat tidurnya (Hariati et al, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 13 orang mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, bahwa didapatkan mengalami gangguan tidur, seperti 10 orang mengalami penurunan kualitas tidur dikarenakan sering bangun pada malam hari dan terbangun ditengah malam, 6 orang sulit memulai tidur hal ini ditunjukkan bahwa lebih dari 30 menit sejak berbaring, mahasiswa seringkali belum tidur dan 6 orang mengatakan ketika sedang melakukan aktivitas, seringkali mengantuk, lemas dan lesu.

Studi pendahuluan mengenai stress akademik telah dilakukan terhadap 13 orang mahasiswa yang sama dengan studi pendahuluan kualitas tidur, mengungkapkan bahwa seringkali frustrasi dikarenakan pencapaian tujuan pada saat kuliah seringkali tidak tercapai, merasa tertekan dikarenakan tugas yang banyak, 2 orang mengungkapkan bahwa tidak diterima di lingkungan sosial kampus, 9 orang mengatakan bahwa apabila menghadapi masalah

seringkali menangis, 7 orang mengungkapkan bahwa merasa depresi apabila mengalami permasalahan dalam kuliah dan merasa kesal apabila muncul masalah pada saat kuliah.

Upaya penanganan stress akademik di Universitas Bhakti Kencana Bandung, khususnya di Sarjana Keperawatan, telah diberikan penanganan yakni dengan menyediakan sarana kampus yang nyaman untuk mengerjakan tugas tugas kuliah, memberikan kegiatan kemahasiswaan yang disediakan untuk meningkatkan kualitas diri dan memberikan kegiatan seperti lomba baik itu di bidang olahraga maupun bidang lainnya yang bertujuan untuk menghilangkan rasa penat atau rasa stress mahasiswa pada saat melaksanakan kegiatan kuliah. Penanganan ini bertujuan untuk menghindari mahasiswa mengalami academic burnout, penurunan nilai akademik, melakukan kegiatan penyimpangan dan hilangnya minat terhadap kampus.

Pengambilan populasi di Universitas Bhakti Kencana Bandung ialah dikarenakan sesuai dengan data yang di ambil pada studi pendahuluan, bahwa mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana Bandung, khususnya pada mahasiswa sarjana keperawatan memiliki tingkat stress akademik yang cukup tinggi dan memiliki gangguan tidur hal ini memiliki masalah yang lebih tinggi diantara jurusan atau kampus lain yang telah dilakukan studi pendahuluan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin melihat ada atau tidaknya hubungan tingkat stres akademik dengan dengan

kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “apakah ada hubungan tingkat stres akademik dengan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di universitas bhakti kencana Bandung.?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Adapun tujuannya yaitu untuk mengetahui dan juga mengidentifikasi apakah ada hubungan tingkat stres akademik dengan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di universitas bhakti kencana Bandung.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi stress akademik yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di program studi S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
2. Mengidentifikasi gangguan tidur yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di program studi S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di program studi S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Dapat menemukan masalah – masalah yang berhubungan dengan stres akademik dan juga kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Penelitian Selanjutnya

Dapat menambah wawasan ke ilmunan yang akan dijadikan referensi bagi mahasiswa/i dunia pendidikan untuk membuat identifikasi dan mengetahui tentang hubungan stres akademik dan juga kualitas tidur pada mahasiswa.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi bagi ilmu keperawatan mengenai hubungan tingkat stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi keperawatan

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan pertimbangan dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien stress terhadap kualitas tidur.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah manajemen keperawatan dengan judul Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan penelitian langsung yaitu dengan metode kusioner penlitian.untuk pengukuran variabel stress akademik menggunakan kusioner *Student-Life Stres Inventory* sebanyak 28 butir pertanyaan dan variabel kualitas tidur menggunakan kusioner *Pittsburgh Slep Quality Index (PSQI)* sebanyak 9 butir pertanyaan.