

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh setiap orang. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Hawari, 2013). *American Institute of Stress* (2013) mengatakan bahwa tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama. Stres bagi seorang individu belum tentu stres bagi individu yang lain.

Seseorang yang mengalami stres akan berpengaruh dengan kualitas tidur. Pengaruh yang dapat terjadi antara lain mengalami kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan waktu tidur yang kurang, sehingga semakin tinggi tingkat stres maka kebutuhan waktu untuk tidur juga akan berkurang (Dimas, 2012).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur (Asmadi, 2012).

Stres merupakan masalah yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai usia, ras, dan jenis kelamin. Tingkat stres di dunia cukup tinggi di Amerika Serikat sekitar 75% orang dewasa mengalami tingkat stres berat dengan jumlah yang terus meningkat dalam satu

tahun terakhir, dua pertiga kunjungan ke dokter hingga dokter keluarga saat ini dikarenakan gejala-gejala yang berkaitan dengan stres (*American Institute of Stress, 2013*).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Augesti (2015) mengatakan bahwa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan tahun 2011 ditemukan perbedaan tingkatan stres. Pada 100 sampel mahasiswa, terdapat 45 responden (45%) mengalami stres ringan, terdapat 47 responden (47%) mengalami stres sedang, dan terdapat 8 responden (8%) mengalami stres berat. Mahasiswa menyampaikan beberapa alasan stres yang berhubungan dengan kehidupan akademik antara lain: a) jadwal perkuliahan, b) praktek lapangan, c) deadline tugas, d) sikap para dosen, e) persiapan presentasi, dan f) materi perkuliahan yang membingungkan. Respon yang dikemukakan oleh mahasiswa tersebut merupakan bagian dari respon stres akademik.

Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik (Goff, 2011).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan sebagai survei awal pada 30 Januari 2018 dengan 8 mahasiswa semester 4 Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengenai penyebab stres akademik dan kualitas tidur. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 mahasiswa mengatakan penyebab stres karena waktu kuliah yang lama dari pagi sampai sore, penugasan yang terlalu banyak, dan deadline pengumpulan tugas yang terlalu cepat menyebabkan waktu tidur malam kurang dan sulit untuk memulai tidur karena

cemas dan gelisah jika tugas belum selesai. 3 mahasiswa mengatakan mengalami stres jika melakukan praktik klinik dan pembuatan laporan praktik klinik sehingga waktu tidur tidak teratur dan sering kelelahan saat menjalani praktik klinik, dan 1 mahasiswa mengatakan dapat mengontrol stres dengan cara melakukan hal-hal yang menghibur diri seperti mengerjakan tugas sambil nongkrong dan memotivasi diri sendiri untuk tetap semangat sehingga tidak mempengaruhi kualitas tidurnya.

Stres dapat timbul dari berbagai macam sumber diantaranya karena adanya suatu tuntutan. Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres pada mahasiswa yang berhubungan dengan akademis maupun psikologis dan dalam tingkat keparahan dapat menyebabkan gangguan pada sistem pertahanan tubuh. Stresor atau penyebab dari stres mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal bersumber dari tugas kuliah, beban kuliah, tuntutan orang tua untuk berhasil dalam perkuliahan, praktik klinik, laporan praktik dan skripsi. Faktor internal bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Zulfan, 2012).

Dampak dari stres antara lain: mudah masuk angin, kejang otot, jenuh, maag, diare, kesulitan tidur, tekanan darah tinggi, prestasi belajar menurun, dan tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2014). Kualitas tidur yang tidak baik disebabkan karena status kesehatan yang buruk, lingkungan yang tidak bersahabat seperti lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai, dan penerangan yang sangat terang, stres yang akan berpengaruh pada frekuensi tidur, dan gaya hidup. Dampak dari kualitas tidur yang tidak baik antara lain kesulitan untuk tidur, terbangun pada malam hari, kelelahan, dan kesulitan untuk berkonsentrasi (Asmadi, 2012).

Solusi untuk mengatasi stres dengan cara pengaturan koping dengan tepat, asupan nutrisi yang bergizi, pola istirahat dan tidur dengan baik, olahraga, relaksasi, selalu berpikiran positif, dan meditasi. Hal ini dapat memberikan efek positif bagi tubuh (Potter, 2014).

Solusi untuk menjaga kualitas tidur dengan cara tidur dengan posisi yang cukup, menjaga jadwal tidur dengan baik, tidur pada malam hari, membuat lingkungan tidur yang nyaman seperti suasana kamar, perlengkapan tidur, dan posisi tidur. Kualitas tidur yang baik akan membuat tubuh berfungsi secara normal (Sitiatava, 2011).

Dari paparan di atas peneliti merasa perlu mendalami masalah tingkat stres akademik dengan kualitas tidur. Pendalaman ini diharapkan bermanfaat untuk mencegah terjadinya stres akademik pada mahasiswa yang akan berdampak pada kualitas tidur.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa.

- c. Menganalisis hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa.

#### **1.4 Manfaat**

##### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan yang berhubungan dengan kejiwaan.

##### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam menata disiplin diri untuk menghindari terjadinya stres akademik.

##### 1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan yang dapat di aplikasikan di lingkungan masyarakat.