

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu Universitas selama minimal tiga sampai dengan empat tahun, kemudian akan mengakhiri masa studinya dengan menyusun skripsi sebagai salah satu syarat dari kelulusannya. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan proses belajar secara individual. Kondisi ini berbeda dengan kondisi ketika mahasiswa mengikuti kuliah lain, pada umumnya mata kuliah lain dilakukan secara klasikal. Sedangkan proses belajar secara individual ini menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah-masalah yang dihadapi (Gupita, 2017). Mahasiswa semester akhir biasanya dibebankan pada skripsi sebagai syarat dalam memperoleh gelar sarjana. Skripsi adalah bukti kemampuan akademik dari seorang mahasiswa didalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang dibahas (Ulfah, 2014). Ada beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa akhir kesulitan dalam mengerjakan skripsi yakni: kesulitan mendapat referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, dan alat ukur skripsi. Kemudian stressor dari luar yakni: keterbatasan dana, dosen pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi (Wulandari, 2012). Akibatnya, cukup banyak dari mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi sehingga menyebabkan stres. Stres adalah suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik atau psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang

esensial (Sujianto, 2015). Menurut Sood (2016) stres akan mempengaruhi hormon epineprin, kortisol, dan norepinefrin, yang akan memicu terjadinya aktifitas pada saraf simpatis. Fawzy (2017) yang meneliti tentang tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya untuk bunuh diri.

Pada tahun 2017 menurut WHO 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 didunia. Menurut Cigna (2018) tercatat didapati 86% populasi didunia mengalami stres dan di Indonesia sendiri sebanyak 75% orang mengalami stres. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dengan judul hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi disalah satu Fakultas rumpun *science technology* UI bahwa sebanyak 99 responden 61 (6,6%) mengalami stres sedang. Penelitian yang dilakukan Aulia (2019) di Universitas Indonesia pada mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan menunjukkan bahwa dari 108 mahasiswa 77 orang (71,3%) mengalami stres sedang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti sebagai survei awal pada 11 Februari 2022 dengan mahasiswa semester 8 Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya mandala Surabaya sebanyak 7 orang mengenai penyebab stres dan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 mahasiswa mengatakan penyebab stres karena *deadline* pengumpulan tugas dan revisi skripsi yang menyebabkan waktu tidur malam kurang dan sulit untuk memulai tidur karena cemas, gelisah jika tugas belum selesai sedangkan 3 mahasiswa mengatakan mengalami stres karena penugasan tugas

kuliah dan tidak tahu untuk 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.

Dengan terjadinya stres yang dialami oleh mahasiswa dapat mengakibatkan kualitas tidur yang tidak sesuai dengan lama tidur yaitu 8 jam. Tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa menjadi stresor bagi mahasiswa. Mahasiswa sering mengalami stresor dalam menyelesaikan skripsi, baik dari dalam maupun dari luar Wulandari (2012). Pada mahasiswa semester akhir menunda waktu untuk tidur karena mengerjakan sampai larut dan terbangun di pagi buta. Saat orang lain akan beristirahat dan tidur pada pukul 21:00 atau 22:00, namun pada mahasiswa semester akhir sebaliknya dituntut menyelesaikan tugas perkuliahan sehingga siklus tidur bangun menjadi tidak seimbang (Yaqin, 2016). Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur, kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik yang dapat ditimbulkan antara lain kelelahan, nyeri kepala primer, dan penurunan system imun (John, 2014).

Pada penelitian yang sama dilakukan oleh Wicaksono (2015) terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidurnya. Stres merupakan prediktor terkuat terjadinya kualitas tidur yang buruk (Mesquita G, 2015). Penelitian oleh Aulia (2019) pada mahasiswa akhir mengatakan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa memiliki dampak negatif pula bagi kesejahteraan psikologis. Dimana hasil penelitiannya menunjukkan hubungan negative antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Yang artinya semakin rendah tingkat stres semakin baik kesejahteraan psikologis.

Solusi dalam 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 tersebut dapat memberikan efek positif bagi tubuh (Potter, 2015). Solusi dalam menjaga kualitas tidur dengan cara tidur dengan porsi 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, 2012).

Berdasarkan pemaparan data di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katholik Widya Mandala Surabaya.

1.3.2.2 Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katholik Widya Mandala Surabaya.

1.3.2.3 Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katholik Widya Mandala Surabaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa dan sebagai sumber pembelajaran dalam keperawatan khususnya tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam menjalani skripsi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1 Bagi Responden**

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bahwa stres dapat mempengaruhi kualitas tidur.

#### **1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Sebagai sarana informasi supaya dapat membantu menghadapi stres pada mahasiswa semester akhir.

#### **1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk acuan dalam membuat penelitian dengan judul yang sama namun berbeda sudut pandang.