

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah melewati beberapa semester dan berada pada semester akhir masa studinya. Pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan harus menyelesaikan tugas kuliah, tugas lapangan/praktik lapangan, ujian tengah semester dan ujian akhir semester, menulis tugas akhir, ujian proposal, melakukan penelitian dan berakhir pada seminar hasil atau sidang skripsi. Meningkatnya tuntutan dan beban akademik pada mahasiswa tingkat akhir ini menyebabkan mahasiswa tingkat akhir banyak yang mengalami stres (Pragholapati & Ulfitri, 2019; Hamzah & Hamzah, 2020). Stres yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan berbagai macam masalah pada mahasiswa tingkat akhir, seperti kinerja akademik yang buruk, kualitas tidur buruk, kehilangan kepercayaan diri dan gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri (Fawzy & Hamed, 2017).

Meningkatnya kejadian kualitas tidur buruk pada mahasiswa tingkat akhir dapat dilihat dari hasil penelitian perbandingan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat awal hingga mahasiswa tingkat akhir oleh Saputra (2020) pada mahasiswa keperawatan Universitas Gadjah Mada, didapatkan bahwa mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 61,8% pada mahasiswa tingkat I, 64,8% pada mahasiswa tingkat II, 78,6% pada

mahasiswa tingkat III, dan 81,8% mahasiswa tingkat IV (Saputra, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Raesman (2019) pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas tingkat I-IV, dimana rentang nilai kualitas tidur yaitu 0-21 didapatkan bahwa nilai rata-rata kualitas tidur mahasiswa yaitu pada mahasiswa tingkat I nilai minimal adalah 5, nilai maksimal adalah 18, nilai rata-rata 8,68 dengan standar deviasi 2,133. Pada mahasiswa tingkat II nilai minimal adalah 4, nilai maksimal adalah 15, nilai rata-rata adalah 9,11 dengan standar deviasi 2,927. Pada mahasiswa tingkat III nilai minimal adalah 6, nilai maksimal adalah 16, nilai rata-rata adalah 9,6 dengan standar deviasi 2,513. Pada mahasiswa tingkat IV nilai minimal adalah 5, nilai maksimal adalah 17, nilai rata-rata adalah 9,74 dengan standar deviasi 2,513 (Raesman, 2019). Maka dari penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur buruk lebih banyak terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan mahasiswa tingkat sebelumnya.

Di Pakistan, terdapat 54,7% mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur buruk (Awan et al., 2018). Di Cina, terdapat 78% mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur buruk (Zhai et al., 2018). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Kalengkongan (2021) pada 70 mahasiswa tingkat akhir di Poso, didapatkan bahwa 91,4% mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur buruk. Tingginya persentase kualitas tidur buruk juga terdapat pada penelitian Zurrahmi et al (2021) pada 18 mahasiswa tingkat akhir di Riau, didapatkan bahwa 70%

mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur buruk. Dari beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur buruk.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh semua orang agar tetap dapat mempertahankan kesehatan pada tingkat yang optimal (Kasiati & Rosmalawati, 2016, hal. 142). Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang dapat dengan mudah untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur. Kualitas tidur digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur (Riyadi & Widuri, 2015). Pada umumnya, mahasiswa termasuk dalam tahap perkembangan sebagai remaja akhir dan dewasa awal yaitu usia 18-25 tahun (Sholichah et al., 2019). *Nasional Sleep Foundation* (NSF) merekomendasikan durasi tidur yang baik untuk dewasa usia 18-64 tahun membutuhkan durasi tidur yang cukup selama 7 sampai 9 jam setiap malam (NSF, 2021).

Kualitas tidur yang baik atau berkualitas dapat ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar saat bangun tidur di pagi hari, dan merasa bersemangat untuk melakukan aktivitas (Grober, 2012). Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk dapat mengalami gejala, seperti mudah lelah, apatis, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman di sekitar mata, mudah mengantuk dan sering menguap (Sugiono et al., 2018). Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kualitas tidur buruk dapat ditandai dengan durasi tidur yang berkurang yaitu 3-6 jam semalam, kesulitan untuk memulai tidur,

pola tidur berubah menjadi tidur diatas jam 00.00, serta bangun dari tidur dipagi hari badannya terasa lelah dan mengantuk (Wijiyanti & Linggardini, 2020).

Rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat menurun, bingung, serta menurunnya kemampuan dalam memberikan pertimbangan atau keputusan. Kualitas tidur buruk juga akan berdampak pada penurunan akademik yaitu hasil penyusunan skripsi menjadi kurang maksimal (Martfandika, 2018). Kekurangan tidur dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa, hal ini dapat dilihat pada studi di Amerika Serikat, Australia, India dan negara-negara lain telah menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki nilai ujian yang buruk daripada rekan-rekan lainnya (Almojali et al., 2017). Masalah tidur juga berdampak pada kecerdasan emosional dan aktivitas mahasiswa, seperti daya ingat, konsentrasi, kemampuan belajar, kepercayaan diri, pikiran dan emosi dan kesehatan individu (Nona et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kayaba et al (2020) pada 1034 mahasiswa dari 8 universitas di Jepang terkait dengan dampak tidur yang buruk terhadap disfungsi aktivitas siang hari mahasiswa di kampus didapatkan hasil bahwa 56,1% mahasiswa merasa mengantuk secara berlebihan di siang hari, 17% mahasiswa sering tertidur di kelas, 3% mahasiswa sering tidak hadir di kelas, 4% mahasiswa sering terlambat

datang ke kampus, dan 23,3% mahasiswa melaporkan penurunan prestasi akademik (Kayaba et al., 2020).

Mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur buruk disebabkan oleh kelelahan fisik sepanjang hari, stres yang terlalu berat yang menyebabkan peningkatan ketegangan dan kesulitan untuk memulai tidur, serta menunda waktu tidur karena menyelesaikan skripsinya, sehingga sebagian besar mahasiswa tidur sudah larut malam (Zurrahmi et al., 2021). Menurut data *International of Sleep Disorder* (dalam Wahyuni, 2018), prevalensi penyebab gangguan tidur adalah karena penyakit (<1%), gelisah (5-15%), terlambat untuk tidur (10%), ketergantungan alkohol (10%) dan stres (65%).

Stres merupakan respon tubuh seseorang ketika menghadapi tekanan, ancaman atau suatu perubahan yang dirasa melebihi dari kemampuan untuk mengatasinya. Dalam masa pendidikan, mahasiswa sangat rentan mengalami stres yang disebabkan oleh masalah akademik atau disebut dengan stres akademik (Mudhmainnah et al., 2022). Stres akademik adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan terhadap tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan ini sebagai sebuah gangguan (Rahmawati, 2017).

Pada tahun 2019, Raesman melakukan penelitian perbandingan stres akademik mahasiswa Keperawatan Universitas Andalass tingkat I-IV. Pada penelitian ini ditemukan bahwa nilai rata-rata stres akademik mahasiswa

tingkat I adalah 29,41 dengan standar deviasinya 5,197. Pada mahasiswa II nilai rata-rata stres akademik adalah 21,03 dengan standar deviasinya 7,935. Pada mahasiswa tingkat III, nilai rata-rata stres akademik adalah 38,13 dengan standar deviasinya 4,833. Dan pada mahasiswa tingkat IV, nilai rata-rata stres akademik adalah 32,97 dengan standar deviasinya 5,00. Dari penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik tertinggi itu terjadi pada mahasiswa tingkat III dan IV.

Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal stres mahasiswa tingkat akhir adalah kurangnya kemampuan mahasiswa untuk memahami dan menyikapi masalah dengan baik. Faktor eksternal stres mahasiswa tingkat akhir adalah lingkungan dan beban kuliah yang meningkat, karena semakin tinggi tingkat studi mahasiswa, maka semakin sulit mata kuliah yang dijalannya, dan pada akhir masa studi mahasiswa akan membuat tugas akhir yang disebut dengan skripsi (Ambarwati et al., 2017). Stres pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh mahasiswa terlalu keras dalam berpikir, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya, hal ini berdampak pada peningkatan ketegangan serta kesulitan dalam memulai waktu tidur. Perasaan tegang yang dirasakan mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga dapat mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan (Ahmad et al., 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya terkait stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir oleh Maisa et al (2021) pada mahasiswa tingkat akhir alih jenjang keperawatan Universitas Andalas, ditemukan bahwa nilai rata-rata stres akademik mahasiswa tingkat akhir adalah 147,45 yang artinya mengalami stres akademik yang cukup tinggi dan nilai median kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir adalah 12 yang artinya mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat dan arahnya positif antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir alih jenjang keperawatan Universitas Andalas.

Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas terdiri dari dua program kuliah yaitu program reguler dan program alih jenjang. Pada semester akhir mahasiswa program alih jenjang atau program B memiliki beban akademik terdiri dari beberapa mata kuliah dan tugas akhir (skripsi). Sedangkan pada semester akhir mahasiswa program reguler atau program A memiliki beban akademik yang lebih sedikit dibandingkan mahasiswa program B yaitu 1 mata kuliah dan tugas akhir (skripsi).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan April 2022 pada 10 mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas kelas A 2018, didapatkan hasil gambaran stres akademik mahasiswa tingkat akhir bahwa 8 dari 10 mahasiswa sering merasa sedih karena sesuatu yang terjadi tidak sesuai

harapan, 5 dari 10 mahasiswa sering merasa tidak mampu mengatur waktu antara belajar dan waktu istirahat, 9 dari 10 mahasiswa sering merasa khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik, 8 dari 10 mahasiswa sering merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas yang terlalu banyak, 5 dari 10 mahasiswa sering merasa marah karena hal-hal yang dirasa mengganggu mahasiswa dalam mengerjakan tugas, mahasiswa mengungkapkan bahwa sumber stres yang dirasakan pada tingkat akhir ini adalah masih adanya mata kuliah lain selain skripsi di semester akhir, kurangnya waktu untuk beristirahat, takut tidak bisa lulus tepat waktu karena baru menyusun skripsi di semester 8, serta kendala-kendala dalam menyusun skripsi, seperti kurangnya referensi, revisi yang berulang, dan dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui.

Studi awal gambaran kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir didapatkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa tidur pada jam 01.00 malam dan baru bisa tidur ≥ 30 menit, 8 dari 10 mahasiswa mengungkapkan bahwa tidur ≤ 5 jam semalam, 5 dari 10 mahasiswa sering terbangun saat tidur, 8 dari 10 mahasiswa mengungkapkan alasan menunda waktu tidur malamnya karena menyelesaikan tugas kuliah dan skripsi, 6 dari 10 mahasiswa sering mengantuk saat beraktivitas dan bahkan terlambat untuk bimbingan karena tertidur, 7 dari 10 mahasiswa mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang dirasakan cukup buruk.

Berdasarkan latar belakang dan studi awal yang sudah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Stres

Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian yaitu sejauh mana hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan stres Akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata skor kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui rerata skor stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan stres Akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi institusi pendidikan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengenai gangguan psikologis (stres) yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tingkat akhir studinya yang berdampak pada kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi bidang keperawatan terkait dengan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, yaitu bagaimana tingkat stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir serta bagaimana arah dan keeratn hubungan dari kedua permasalahan tersebut. Sehingga nantinya bidang keperawatan dapat mengembangkan upaya dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir, serta upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir agar lebih baik dan teratur.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar bagi penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang berhubungan dengan stres akademik yang berdampak pada kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.

4. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi mahasiswa dalam memilih solusi untuk mengurangi stres akademik dan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.

