

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Banyak permasalahan yang umumnya dihadapi mahasiswa pada penulisan skripsi antara lain kurangnya pengetahuan mencari literatur, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, banyaknya revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing serta masalah dengan dosen pembimbing skripsi. Banyaknya mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan serta pengetahuan dalam tulis menulis, adanya pengetahuan serta kemampuan akademis yg kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Kesulitan-kesulitan tadi di akhirnya dapat menyebabkan malas, rendah diri, frustrasi, menunda penyusunan skripsi dan kehilangan motivasi (Mujiyah, dalam (Nugroho, 2018)).

Terdapat mahasiswa yang tidak menyelesaikan skripsinya tepat waktu dikarenakan mahasiswa mendapatkan masalah dalam penyusunan dan menyelesaikan skripsinya yaitu bermasalah dengan malas mengerjakan, takut untuk konsul, dosennya sulit ditemui, banyaknya revisi dan psikologis dari mahasiswa sendiri seperti tidak ada motivasi (Nugroho, 2018).



Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dan persepsi terhadap lingkungan menurun. Pada saat tidur terjadi proses pemulihan yang bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan ini juga membutuhkan kualitas tidur yang baik (Riyadi & Widuri, 2015).

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018) kualitas tidur yang baik ialah memiliki durasi tidur yang cukup sekitar 7-8 jam setiap hari, tidak sering terbangun saat tidur dan dapat tertidur dengan mudah setelah 30 menit berbaring. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, dan apatis. Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur (Vicaksono, 2012).

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis. Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan tanda fisik dan psikologis seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing (Hidayat, 2013).



Kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, didapatkan bahwa dari 100% mahasiswa terdapat 76,2% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, disebabkan karena mahasiswa masih memikirkan masalah/skripsi sebelum tidur sehingga mahasiswa sulit untuk memulai tidur dimana mahasiswa menghabiskan waktu rata-rata 16-30 menit ditempat tidur sebelum akhirnya tertidur, hampir setengah dari mahasiswa memiliki frekuensi tidur 2 kali dalam seminggu memiliki rata-rata waktu tidur 5-6 jam dan sebagian besar mahasiswa mengantuk pada siang hari.

Penelitian yang dilakukan oleh (Albar, 2014) di STIKES Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil sebanyak 56 responden memiliki kualitas tidur buruk (94,9%) dan 3 responden memiliki kualitas tidur baik (5,1%). Data tersebut menunjukkan bahwa kejadian kecemasan dalam menghadapi skripsi pada seseorang sangat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni L. T., 2018) di didapatkan sebanyak 38 (82,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk di sebabkan karena mahasiswa sering memikirkan masalah sebelum tidur, sehingga kesulitan untuk mengawali tidurnya, dimana mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari 15 menit di tempat tidur sampai akhirnya baru bisa tidur dan sering terbangun di malam hari.



Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ireyna, Sekplin, & Eva, 2020) di dapatkan hasil dari 154 responden mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 128 mahasiswa (83,1%), hal ini disebabkan banyak yang memilih melakukan aktifitas pada malam hari diantaranya menyusun skripsi, bermain game, menonton, meminum kafein sebelum tidur, sering terbangun di malam hari dan insomnia, inilah kenapa banyak responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk.

Menurut data International of sleep disorder, prevalensi penyebab gangguan tidur adalah penyakit Asma (61%-74%), gelisah (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), Sindrom terlambat tidur (10%), perubahan jadwal (2-5%), dan stress (65%) (Handayani Dalam Wahyuni, 2016).

Stress adalah satu penyebab dari gangguan tidur, karena pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal ini juga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Sherwood, 2011).



Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016 sekitar 35 juta orang mengalami stres, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, serta 47,5 juta orang terkena dimensia. Data (Risksedes, 2018) menunjukkan prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional di Indonesia pada tahun 2013 sampai tahun 2018 mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2013 sebesar 6% dan pada tahun 2018 sebesar 9,8%.

Prevalensi penderita gangguan mental emosional di Sumatera Barat yaitu 4,5 % dan 1,9 % mengalami gangguan jiwa berat atau urutan ke 9 dari 33 provinsi di Indonesia (Risksedes, 2013). Berdasarkan hasil data Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat tahun 2015 jumlah penduduk Sumatera Barat sekitar 5.196.370 jiwa, jadi berarti sekitar 233.836 jiwa yang menderita gangguan mental emosional dan sekitar 98.731 jiwa yang menderita gangguan jiwa berat. Kota Padang tahun 2015, jumlah pasien yang melakukan kunjungan dengan gangguan jiwa adalah sebanyak 11.995 orang yang terdiri dari laki-laki 7.026 orang dan perempuan 4.969 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2015)

Ketidak mampuan individu dalam menghadapi suatu masalah dan hambatan dapat menyebabkan mahasiswa menjadi merasa tertekan, sehingga menimbulkan gangguan psikologis yaitu stress mulai dari pusing, cemas, takut, sulit berkonsentrasi, frustrasi, putus asa, deg-degan, bingung, keringat dingin dan tidak ada motivasi.. Salah satu penyebab munculnya stres bisa berasal dari



pendidikan, terutama mengenai mahasiswa (Misra & McKean, 2000). Terdapat 125.000 mahasiswa dari 150 perguruan tinggi dan universitas di Amerika Serikat didapatkan bahwa 30% mahasiswa mengalami stres (American Psychological Association, 2014), sementara itu prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2011).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ambarawati, 2019) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%), hal ini disebabkan karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah mepet, dosen yang sulit ditemui untuk bimbingan dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu dan memiliki gejala seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut.

Apabila stres yang tidak mampu di kendalikan dan diatasi akan memunculkan dampak negatif pada mahasiswa dampak negatif stres secara kognitif antara lain sulit berkontrentasi, dampak secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, frustrasi dan dampak secara fisiologis antara lain kesehatan yang terganggu, daya tahan tubuh menurun dan gangguan pola tidur (Heiman & Kevin, 2005).



Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas tidak terlepas juga dari masalah stres akademik, dibuktikan dari hasil penelitian (Raesman, 2019) tentang perbandingan stres akademik mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Unand. Hasil penelitiannya didapatkan stres akademik pada angkatan tahun 2016 sebesar 38,13, angkatan 2015 sebesar 32,97, angkatan tahun 2018 sebesar 29,39 dan tahun 2017 sebesar 21,3.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 05 April 2021 dengan mewawancarai 5 orang mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Program A 2017 yang sedang menyusun skripsi mengatakan bahwa mereka stres dalam pembuatan skripsinya, 2 orang mengatakan stres karena pengajuan judul skripsi yang ditolak lebih dari lima kali sedangkan teman-teman lainnya sudah melaksanakan ujian proposal sehingga dia menjadi cemas karena takut tertinggal dan skripsinya tidak selesai tepat waktu, 1 orang mengatakan stres karena kesulitan mencari referensi untuk pembuatan skripsi, 1 orang mengatakan stres karena revisi yang berulang-ulang dan tidak memahami tentang metodologi penelitian dan 1 orang mengatakan stres karena kesulitan mencari jadwal untuk konsultasi dengan dosen pembimbing. Dan mereka juga mengatakan sering mengerjakan skripsi sampai larut malam, sulit untuk memulai tidur, terbangun di tengah malam sampai mimpi buruk, dan disaat terbangun pada pagi hari mereka kelelahan dan masih merasa mengantuk.



Berdasarkan penjelasan penelitian dari berbagai sumber diatas mahasiswa yang sedang menjalani skripsi cenderung mengalami stress sehingga berpengaruh dengan kualitas tidur buruk pada mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program A 2017 Fakultas Keperawatan Unand Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2021”.

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas maka perumusan masalah ini adalah apakah ada hubungan antara stres yang di sebabkan oleh penyusunan skripsi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program A Fakultas Keperawatan unand Tahun 2021

#### C. Tujuan

##### a. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program A 2017 Fakultas Keperawatan Unand dalam menyusun skripsi tahun 2021

##### b. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa Program A 2017 Fakultas Keperawatan Unand dalam menyusun skripsi.
2. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur yang di alami mahasiswa Program A 2017 Fakutas Keperawatan unand dalam menyusun





skripsi.

3. Untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program A 2017 Fakultas Keperawatan unand dalam menyusun skripsi.

#### D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi peneliti dan responden  
Untuk meningkatkan pengetahuan terkait Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program A2017 Fakultas Keperawatan Unand Dalam Menyusun Skripsi
- b. Bagi institusi pendidikan  
Penelitian ini menjadi informasi bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tentang stres dan kualitas tidur yang di alami mahasiswa Program A 2017 Fakultas keperawatan Unand dalam menyusun skripsi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya  
Sebagai data awal atau data dasar untuk penelitian berikutnya terkait hubungan dengan stress yang berdampak pada kualitas tidur pada mahasiswa Program A 2017

