

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fakultas Keperawatan Universitas Andalas merupakan satu-satunya fakultas keperawatan negeri di Sumatera Barat terakreditasi B dengan program studi sarjana, profesi dan pascasarjana. Mahasiswa program A atau program studi S1 fakultas keperawatan Universitas Andalas yang memiliki beban Sistem Kredit Semester (sks) yaitu 141 sks dengan 49 mata kuliah yang terdiri dari 91 sks untuk kegiatan perkuliahan, 38 sks untuk praktikum dan 12 sks untuk praktik klinik yang wajib diikuti oleh mahasiswa yang terdaftar aktif di fakultas keperawatan Universitas Andalas angkatan 2018, 2017, 2016, dan 2015.

Karakteristik di setiap tingkatan mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas berbeda-beda. Pada mahasiswa tahun pertama atau tahun 2018 terjadinya perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa dengan perbedaan sistem pembelajaran yang berbeda saat dijenjang sekolah sehingga mahasiswa dituntut harus cepat dan mampu berinteraksi dengan masa transisi ini dan harus menjalani perkuliahan dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan dan kegiatan praktikum yang berbeda saat dijenjang sekolah.

Karakteristik mahasiswa tahun kedua atau 2017 fakultas keperawatan Universitas Andalas mulai disibukkan dengan kegiatan organisasi kemahasiswaan dengan jadwal rapat dan kegiatan wajib organisasi dan

menjalani perkuliahan berupa menyelesaikan tugas-tugas, pratikum, dan proses perkuliahan dikelas. Sehingga mereka dituntut harus mampu mengatur waktu untuk organisasi dan kegiatan akademik.

Karakteristik mahasiswa tahun ketiga atau tahun 2016 fakultas keperawatan Universitas Andalas menjalani perkuliahan dan praktik klinik dirumah sakit dengan jadwal dinas pagi, siang, dan malam, dan harus menyelesaikan laporan-laporan tugas praktik klinik. Karakter mahasiswa tahun keempat atau tahun 2015 praktik klinik II dirumah sakit dan komunitas dengan jadwal dinas dan menyelesaikan skripsi yang merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan bagi setiap mahasiswa.

Menurut Slavin (2011) menyatakan terdapat pengaruh tingkatan tahun perkuliahan dengan tingkat stres yang dialami setiap mahasiswa. Stres merupakan reaksi atau respon psikologi individu saat dihadapkan pada stimulus yang melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi, dimana terjadinya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya (Eko Prabowo, 2014). Stres muncul ketika ketidakmampuan individu untuk meminimalisirkan stimulus yang timbul dengan situasi yang diinginkan (Tua & Gaol, 2016). Jika stimulus stres tersebut tidak dapat diminimalisir dan terjadi terus menerus dan berkepanjangan sehingga dapat mengakibatkan penyesuaian yang buruk atau *coping* yang buruk, penyakit fisik, dan ketidakmampuan individu dalam menghadapi masalah (Potter & Perry, 2013).

Stres dapat terjadi pada setiap individu termasuk mahasiswa. Stres pada mahasiswa timbul saat ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatur kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologi, psikologis, atau sistem sosial individu (Wardi & Ifdil, 2016). Menurut Sathya Devi (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa stressor akademik sangat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa dengan persentase *academic stressor* 43%, *social stressor* 6%, *family stressor* 12%, *emosional stressor* 15%, dan *finansial stressor* 14%.

Sandra & Ifdil (2015) menyatakan bahwa stres akademik muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga individu akan merasa terbebani dan tertekan. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan *academic stressor* (Sayekti, 2017). *Academic stressor* yaitu stres yang bersumber dari proses pembelajaran seperti banyak tugas, keinginan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan untuk menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Rahmawati, W. K, 2017). Busari (2014) juga telah mengidentifikasi stres akademik meliputi tugas yang terlalu banyak, persaingan antara sesama mahasiswa, kegagalan, kekurangan uang saku, hubungan yang buruk antara sesama mahasiswa, dosen dan masalah keluarga.

Stres akademik muncul akibat hasil persepsi negatif dan penilaian individu terhadap *academic stressor* yang dapat menimbulkan tekanan

psikologis dan fisiologis (Garcia Ros, 2018). Saam Zulfam (2012) menyatakan dampak fisiologis berupa kesulitan untuk tertidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan selera makan menurun. Dampak psikologis yang ditimbulkan dapat berupa kesulitan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, sering melamun, dan pikiran kacau.

Jafri (2017) dalam penelitiannya mendapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa kesehatan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non kesehatan karena banyaknya *deadline* tugas, tingkat stres yang diterima, perkuliahan, kelelahan, kesulitan untuk merasa relax, stres karena studi, dan kepribadian yang terdapat perbedaan antara mahasiswa kesehatan dan non kesehatan. Sejalan dengan Criollo (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa keperawatan dan kedokteran memiliki stres akademik yang sangat tinggi karena adanya praktik klinik, ujian pratikum dan laporan klinik. Shanmugam (2018) menyatakan sumber stres mahasiswa keperawatan berasal dari proses pembelajaran dikelas, lingkungan, intrapersonal, klinis, dan interpersonal. Hafifah (2017) dalam penelitiannya mendapatkan bahwa 41,9% mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik sedang, 32% mengalami stres ringan dan 26,1% mengalami stres berat.

Berdasarkan penelitian Dayvivity (2012) menunjukkan bahwa 59,1% mahasiswa keperawatan mengalami berupa jadwal kuliah yang padat 14,2% karena banyaknya jam ganti perkuliahan menjelang ujian, sehingga menyebabkan jadwal perkuliahan mahasiswa menjadi berantakan. Stresor

karena kondisi kelas yang terlalu penuh sehingga kelas menjadi kurang kondusif untuk proses pembelajaran 12,4%.

Stresor saat menghadapi ujian karena soal yang banyak, tidak dapat diprediksi, kesulitan saat mempelajari materi ujian yang banyak, materi ujian yang terlambat diberikan dan waktu ujian yang singkat 6,7%. Stresor karena waktu senggang yang sedikit 6,1%. Stresor untuk memenuhi harapan orangtua terhadap keberhasilan anaknya untuk mendapatkan nilai indeks prestasi (IP) yang tinggi 3,9 % (Dayviventy, 2012).

Kebutuhan tidur berdasarkan teori Maslow sebagai kebutuhan fisiologi yang harus terpenuhi karena ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan mengganggu proses pemenuhan kebutuhan selanjutnya, seperti nutrisi, tidur, oksigenasi, dan eliminasi (Potter & Perry, 2013). Tidur merupakan proses alamiah tubuh yang berkontribusi pada proses pemulihan fisiologis dan psikologis manusia. Vaughans (2013) menyatakan yang mempengaruhi kebutuhan tidur yaitu emosi atau stress, aktivitas fisik, lingkungan, dan penggunaan obat-obatan. Pada dasarnya tidur sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi karena kebutuhan tidur memiliki peranan penting pada kesehatan individu.

Menurut *Sleep Medicine Institute and Department of Psyciatry* tidur dapat meningkatkan kesehatan individu. Dengan tidur tubuh bisa menstabilkan kembali mekanisme fisiologi dan psikologi tubuh (Buysse, 2014). Menurut *National sleep foundation*, usia 18-64 tahun membutuhkan

waktu tidur antara 7 dan 9 jam. Kebutuhan tidur manusia ditentukan oleh kualitas tidur. Kualitas tidur meliputi kedalaman tidur yang didapatkan individu sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidur (Setiawati, 2016). Tercukupinya kualitas tidur yang baik akan membuat kondisi menjadi lebih baik kembali (Perry & Presley, 2013).

Menurut Singh (2016) dampak yang ditimbulkan akibat penurunan kualitas tidur yang tidak baik seperti terlihat lesu, kesulitan berkonsentrasi, mudah gelisah, kehitaman dibawah mata, mata menjadi bengkak, sakit kepala serta meningkatnya rasa kantuk, dan dapat berakibat pada gangguan mood, performa dan kesehatan (Ohayon, 2017). *National sleep foundation* tidak menyarankan untuk mengurangi waktu tidur karena kegiatan sekolah atau aktivitas sosial lainnya karena akan berdampak negatif berupa penurunan kinerja psikomotor, kesehatan fisik, psikologis yang buruk dan dapat berefek pada penurunan prestasi akademik (Hirshkowitz, 2015).

Menurut Marcio (2013) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur ditandai dengan perubahan waktu tidur yang lebih panjang di akhir pekan dan lebih singkat dihari kuliah karenadi hari kuliah harus menyelesaikan tugas-tugas kampus yang dapat mengurangi waktu tidur. Masalah tidur yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi kemampuan daya ingat, kemampuan menyelesaikan masalah, dan konsentrasi yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif.

Mihalik (2013) menyatakan bahwa penurunan kualitas tidur dapat mempengaruhi kognitif dan fungsi kesehatan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raphael (2014) pada 100 responden mahasiswa di Kenya menyatakan bahwa kekurangan waktu tidur berdampak pada nilai akademik mahasiswa yaitu 54,3% mendapatkan nilai akademik B dan 5,4 % nilai akademik A dengan rentang waktu tidur 7-8 jam, dan 9,3% mendapatkan nilai akademik C dan 10,9% mendapatkan nilai akademik D memiliki rentang waktu tidur 4-6 jam.

Berdasarkan hasil penelitian Olii Nindhya (2018) bahwa 60% dari 73 responden mahasiswa keperawatan mengalami gangguan tidur ketika banyaknya tugas yang harus diselesaikan pada *deadline* yang ditentukan, ujian yang akan dihadapi ditandai dengan kesulitan memulai tidur, bangun ditengah malam, dan terbangun lebih awal. Madalena Silva (2016) pada penelitiannya didapatkan bahwa 63,2% mahasiswa keperawatan diportugal memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga berakibat 24,3% diantaranya mengantuk saat beraktivitas disiang hari.

Hasil studi pendahuluan dibulan maret pada mahasiwa program A fakultas keperawatan Universitas Andalas tahun 2018, 2017, 2016 dan 2015. Gejala stres yang ditunjukkan pada 20 orang mahasiswa program A fakultas keperawatan Universitas Andalas tahun 2018, 2017, 2016, dan 2015 menyatakan 4 mahasiswa tahun 2018, 3 mahasiswa tahun 2017, 2016 dan 2015 menyatakan sering mengeluh sakit dibagian pundak, dan sakit kepala yang mengganggu aktivitas, 4 mahasiswa tahun 2018 dan 2017 dan 3

mahasiswa 2016,dan 2015 menyatakan mimpi buruk dua kali seminggu, mengalami gangguan pencernaan karena cemas, menyatakan tidak bisa berhenti memikirkan beban kuliah pada malam hari sehingga sulit untuk merasa relax.

Pada mahasiswa program A tahun pertama fakultas keperawatan Universitas Andalas dengan rata-rata nilai indeks prestasi 3,70. 5 orang mahasiswa tahun pertama menyatakan memiliki jam tidur 5-6 jam. Pada mahasiswa tahun kedua dengan rata-rata nilai indeks prestasi 3,58. 5 orang mahasiswa tahun kedua menyatakan memiliki jam tidur 5-6 jam. Pada mahasiswa tahun ketiga dengan indeks prestasi 3,50. 5 mahasiswa tahun ketiga menyatakan memiliki jam tidur 4-6 jam. Pada mahasiswa tahun keempat dengan rata-rata nilai indeks prestasi 3, 43. 5 mahasiswa menyatakan memiliki waktu tidur 4-6 jam.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian difakultas keperawatan Universitas Andalas untuk mengetahui perbandingan stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa program A fakultas keperawatan Universitas Andalas pada mahasiswa tahun 2018, 2017, 2016, dan 2015.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana perbandingan stres akademik dan kualitas tidur pada

mahasiswa tahun 2018, 2017, 2016, dan 2015 program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui perbandingan stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus:

- a. Diketahui rata-rata stres akademik mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2018, 2017, 2016, dan 2015.
- b. Diketahui rata-rata kualitas tidur mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2018, 2017, 2016, dan 2015.
- c. Diketahui perbandingan tingkat stres akademik dan kualitas pada mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas berdasarkan tahun perkuliahan yaitu tahun 2018, 2017, 2016, dan 2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti dan responden

Untuk meningkatkan pengetahuan terkait perbandingan tingkat stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas sehingga mampu melakukan upaya pencegahan stres dan gangguan tidur.

2. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini menjadi informasi bagi institusi fakultas keperawatan Universitas Andalas tentang mahasiswa yang mengalami penurunan kualitas tidur karena stres akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai data awal untuk penelitian berikutnya terkait stres akademik dan kualitas tidur.

