

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Memperoleh kualitas tidur terbaik adalah penting untuk peningkatan kesehatan yang baik dan pemulihan individu yang sakit. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih (Potter & Perry 2006). Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif tidur, seperti latensi tidur, efisiensi tidur, dan fragmentasi tidur, serta aspek yang lebih subyektif, seperti "kedalaman" atau "ketenangan" tidur (Perumal, narasimhan & kramer, 2016).

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa tidur yang tidak sehat, dengan mengurangi jam tidur, kualitas tidur tidak terpenuhi akan berdampak buruk pada kesehatan. Seperti penelitian (Nedeltcheva & Scheer, 2014) bahwa pembatasan tidur mengubah ekspresi 117 gen dari 25 jalur yang paling diregulasi, 15 termasuk yang untuk aktivasi sel B, produksi IL-8, dan pensinyalan NF-kB, peradangan kronis, penyakit kardiometabolik, regulasi glukosa dan tingkat sitokin inflamasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hill et al., 2018) stres oksidatif, akumulasi neuronal dari ROS dan akan menjadi patogenesis penyakit degeneratif saraf. Penelitian dari (Giese et al.,

2013) peningkatan stres secara negatif memengaruhi tidur dan pada gilirannya menurunkan tingkat BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor). Penelitian dari (Sosso, Nakamura, & Nakamura, 2017) menunjukkan peningkatan penurunan kognitif.

Tidur memainkan peran penting dalam proses kognitif serta kesehatan fisik dan mental, kurang tidur dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa. Banyak penelitian di Amerika Serikat, Australia, India dan negara-negara lain telah menemukan bahwa siswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki nilai buruk pada ujian mereka dan lebih tertekan daripada rekan-rekan mereka (Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, & Alaqeel, 2017). Penelitian dari (Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2016) didapatkan hasil Analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*, didapatkan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$) dengan tingkat kepercayaan 95%, yang artinya bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik.

Menurut penelitian Araújo, Lima et al, (2013), Ratanasiripong (2012) Schneider, Vasconcellos et al, (2010), siswa keperawatan memiliki pola tidur yang tidak teratur sehingga dapat berdampak negatif pada kesehatan siswa, dan dengan demikian merupakan faktor risiko. Melatih siswa keperawatan tentang kualitas tidur adalah hal mendasar berkontribusi tidak hanya pada pengambilan keputusan di tingkat individu, tetapi juga agar sebagai profesional kesehatan, mereka adalah kendaraan informasi dan mendorong kebiasaan hidup sehat (Silva, Chaves, Duarte, Amaral, & Ferreira, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zhang, Peters, & Chen, 2018), dari 242 mahasiswa Program Keperawatan Baccalaureate di universitas negeri. Dua pertiga dari mahasiswa keperawatan dalam penelitian ini melaporkan kualitas tidur yang buruk, yang merupakan tingkat yang lebih tinggi daripada yang dilaporkan oleh mahasiswa perguruan tinggi umum di A.S. Stres yang dirasakan memainkan peran mediasi penting dalam hubungan antara kualitas tidur dan gejala kecemasan dan depresi pada siswa keperawatan.

Penelitian dari (Martandika & Rahayu, 2018) didapatkan hasil dari kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah kualitas tidur yang baik sebanyak 22 mahasiswa (13,8%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 138 mahasiswa (86,3%). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester delapan atau mahasiswa tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah termasuk dalam kategori *sangat buruk*.

Menurut penelitian (Giese et al., 2013; Marks & Landaira, 2016; Hallet et al., 2017; Najafi Kalyani et al., 2017; Zhang et al., 2018), menyatakan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh stres seseorang. Penelitian dari Becker et al., (2015) menganalisis penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2005 sampai 2015. Mereka menemukan bahwa stres dapat mendukung implikasi kesehatan negatif, meningkatkan kemungkinan keterlibatan dalam perilaku berisiko, yang akan memberikan kualitas tidur yang buruk. Studi telah menggaris bawahi pentingnya mengevaluasi pengaruh stres pada proses yang

berkaitan dengan fungsi tidur yang tepat, mengingat bahwa itu adalah dimensi penting dari kesehatan.

Studi lain menunjukkan bahwa stres menyebabkan banyak kesulitan tidur, seperti tidur gelisah, terbangun di tengah tidur dan bangun terlalu dini. Secara fisiologis, banyak penelitian telah menemukan bahwa tidur dan stres terkait erat dengan poros hipotalamo-hipofisis-adrenal (HPA), yang dapat menjelaskan hubungan erat antara kedua faktor ini. Stres akut disertai dengan penurunan gelombang lambat dan gerakan mata cepat (REM), dan kurang tidur, telah memberikan efek nyata pada arsitektur tidur dan ritme sirkadian (Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, & Alaqeel, 2017).

Stres adalah faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa, seringkali pada tingkat yang lebih tinggi daripada masyarakat umum. Mahasiswa menghadapi berbagai stresor seperti akademisi, masalah keuangan, hubungan, dan ketidakseimbangan kerja-belajar-keluarga. Akumulasi stres dari beberapa sumber membuat mahasiswa lebih rentan terhadap kesehatan tidur dan kesehatan, terutama ketika mereka tidak dapat mengatasi secara efektif. Selain itu, stres dapat dikaitkan dengan aspek lain dari hasil akademik dan kesehatan mahasiswa, seperti kinerja akademis yang buruk, ide bunuh diri, substansi penyalahgunaan termasuk pesta minuman keras, dan masalah terkait alkohol (Hallet, Chernaik, & Zhang, 2017).

Menurut penelitian (Sathya & Mohan, 2015) stres akademik pada mahasiswa merupakan sumber faktor tertinggi dari stres mahasiswa dengan

persentase 85,71% dari mahasiswa perempuan, mahasiswa laki-laki 78,04% mereka mengatakan bahwa alasan utama untuk penyebab stres adalah masalah akademik. Dibandingkan dengan Faktor keluarga mahasiswa perempuan 68%, mahasiswa laki-laki 52%, faktor sosial mahasiswa perempuan 11,5%, mahasiswa laki-laki 26,73% dan faktor keuangan mahasiswa perempuan 32%, mahasiswa laki-laki 23,5%.

Stres akademik adalah jenis stres yang disebabkan karena peningkatan beban kerja kelas, status yang lebih rendah dari yang diperkirakan, harapan kelulusan, dan ketidaksepakatan yang parah dengan mentor. Stres akademik memicu persepsi individu tentang frustrasi akademik, konflik akademik, tekanan akademis, dan kecemasan akademik yang merupakan komponen stres akademik (Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018). Stres akademik adalah fenomena yang tersebar luas di berbagai tahap sistem pendidikan, dan itu berdampak buruk pada kepribadian, emosi, dan kesejahteraan fisik siswa (García-Ros, Pérez-González, & Tomás, 2018).

Mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres yang tinggi. Mahasiswa keperawatan memiliki sedikit waktu luang karena tuntutan belajar, dengan tugas untuk pekerjaan didaktik dan klinis. Mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres yang tinggi karena tuntutan akademis dan emosional yang ketat yang diberikan pada mereka. Stres itu memengaruhi pengalaman siswa saat mereka berada di sekolah dan nantinya dapat memengaruhi kehidupan dan perjalanan mereka sebagai perawat profesional (Reeve, Shumaker, Yearwood, Crowell, & Riley, 2013).

Hasil penelitian (Devkota & Shrestha, 2018) terhadap tiga perguruan tinggi keperawatan Nepal dengan ukuran sampel 214. Didapatkan hasil tingkat stres tertinggi adalah mahasiswa keperawatan tahun ke empat atau mahasiswa keperawatan tahun akhir dengan nilai rata-rata atau nilai Mean (2,57) Standard Deviation (0,42), mahasiswa keperawatan tahun ke tiga nilai Mean (2,49) SD (0,42), dan mahasiswa tahun ke dua nilai Mean (2,52) SD (0,47). Meningkatnya stres pada tahun ke empat atau mahasiswa keperawatan tingkat akhir, mungkin dikarenakan harapan tim pengajar semakin meningkat, tingkat studi yang lebih tinggi, peningkatan beban akademik.

Menurut studi dari Perancis Boujut et al., (2009), 27%, 18%, dan 3% dari mahasiswa menderita depresi ringan, sedang, berat dan 3% memiliki kecenderungan bunuh diri. Kemudian menurut penelitian Lafay et al., (2003), 15% siswa memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Tampaknya pemikiran bunuh diri lebih lazim, selama 12 bulan terakhir masa kuliah pada mahasiswa daripada mahasiswa muda lainnya (dalam Saleh, Camart, & Romo, 2017).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sudah melalui beberapa semester dan sedang berada pada semester akhir dengan tugas akhir yang harus diselesaikan yaitu skripsi. Menurut (Moeliono dkk., 1988 dalam Widyatama & Aslamawati, 2015) mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah melewati enam semester. Sebagian besar dari Mahasiswa tingkat akhir sudah menyelesaikan semua mata kuliah dan mulai menyusun tugas akhir atau skripsi. Menurut Aditama (2017) mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana.

Penyusunan skripsi wajib dijalani bagi mahasiswa tingkat akhir. Tugas menyelesaikan skripsi seringkali dianggap sebagai tugas yang berat yang dialami mahasiswa dan sering menimbulkan masalah-masalah tertentu. Kendala-kendala yang dialami menyebabkan cukup banyak mahasiswa yang tidak dapat lulus tepat waktu (Putri & Savira, 2013). Pengerjaan tugas akhir/skripsi seringkali membuat mahasiswa menjadi tertekan karena beban yang cukup berat dibandingkan dengan mata kuliah yang lain. Tekanan tersebut dapat mengakibatkan dampak pada mahasiswa, salah satu dampak tersebut adalah stres, yang merupakan kondisi pada seseorang dimana fisik, psikis, emosi, dan mentalnya mengalami gangguan berupa ketegangan karena berbagai masalah yang sedang dihadapi (Iswanti, 2018).

Hasil dari penelitian Dhicky (2017) didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang, sebagian besar masuk dalam kategori sedang dengan jumlah presentase 86,5%, yang berarti bahwa skripsi cukup menjadikan stresor stres terhadap mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian (Carsita, 2018) pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu yang sedang menyelesaikan skripsi, didapatkan hasil bahwa sebanyak 28 responden (44,4%) mengalami stress berat, 25 responden (39,4%) mengalami stress sedang, dan 10 responden (15,9%) mengalami stress ringan.

Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas tidak terlepas juga dari masalah stres akademik dan kualitas tidur, itu dibuktikan dari penelitian Raesman (2019) tentang Perbandingan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur

Pada Mahasiswa Program A Fakultas Keperawatan Unand. Dari hasil penelitiannya, didapatkan stres akademik paling tinggi pada angkatan tahun 2016 = 38,13, dan posisi kedua angkatan tahun 2015 = 32,97, kemudian angkatan tahun 2018 = 29,39, dan tahun 2017 = 21,03. Kemudian untuk masalah kualitas tidur yang buruk, yang tertinggi berada pada angkatan tahun 2015 yaitu mahasiswa tingkat akhir dengan nilai rata-rata 9,74, dilanjutkan mahasiswa tahun 2016 dengan rata-rata 9,60, mahasiswa 2017 dengan rata-rata 9,11 dan mahasiswa tahun 2018 dengan rata-rata 8,86. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yaitu angkatan tahun 2015 memiliki *kualitas tidur* yang paling buruk dari pada mahasiswa tahun 2016, 2017, dan 2018.

Dari penelitian Raesman (2019), belum dapat menggambarkan secara keseluruhan tentang stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Andalas, karena mahasiswa keperawatan Universitas Andalas bukan hanya dari Program A saja, tetapi ada juga dari program B. Mahasiswa program B merupakan mahasiswa Program Sarjana Kelas Ekstensi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Menurut (Rahmawati & Kuntari, 2014) mahasiswa Program Sarjana Kelas Ekstensi memiliki berbagai aktivitas dalam sehari-hari seperti kuliah, tugas kuliah, diskusi kelompok, bekerja, mengurus keluarga, dan lain-lain yang sangat menyita waktu dan tenaga.

Mahasiswa Program B sebagian ada yang memiliki peran ganda yaitu peran tidak hanya sebagai mahasiswa, tetapi juga menjadi ibu atau ayah.

Menurut (Khairiyah, Kusuma, & Rahayu, 2017) mahasiswa yang belum menikah memiliki tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang telah menikah, karena mahasiswa yang belum menikah tidak memiliki tanggungan hidup seperti mengurus suami atau anak. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan spearman rank diketahui bahwa ada hubungan yang cukup kuat antara peran ganda dengan stres pada Mahasiswa Keperawatan Tugas Belajar di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang dengan koefisien korelasi sebesar 0,402 dan Sig. (2-tailed) sebesar 0,018 (<0.05).

Namun, mahasiswa yang sudah menikah bukan berarti membuat mereka menjadi stres berat. Keluarga yang harmonis dapat membantu mencegah atau mengurangi stres yang muncul akibat adanya tugas skripsi. Keluarga bisa menjadi faktor pendukung atau sumber motivasi bagi mahasiswa yang sudah menikah untuk menyelesaikan tanggung jawabnya baik di perkuliahan dan penelitian yang dilakukan oleh Nasrani dan Purnawati (2016) menunjukkan bahwa status pernikahan tidak ada pengaruh terhadap tingkat stres (dalam Marbun, Arneliwati, & Amir, 2018).

Mahasiswa Program B juga ada sebagian yang bekerja, dan menurut penelitian dari (Hamadi, Wiyono, & Rahayu, 2018) berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Mann-whitney U- Test* diketahui nilai Sig atau *p-value* = $0,006 \leq \alpha$ (0,05). Nilai *p-value* \leq batas kritis (0,05) maka terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok atau yang berarti H_1 diterima. Artinya ada perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja dan tidak

bekerja di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Dari hasil penelitian diperoleh mahasiswa yang tidak bekerja sebagian besar dikategorikan memiliki stres sedang (65,22%) dan mahasiswa bekerja sebagian besar dikategorikan stres berat (56,52%).

Mahasiswa tingkat akhir di Program ekstensi atau Program B yang sekarang sedang menyusun skripsi dan juga sedang menjalani Perkuliahan Semester III, yaitu mahasiswa angkatan tahun 2018. Mahasiswa ekstensi yang sedang menyelesaikan skripsi tidak terlepas juga dari stres akademik, itu dibuktikan dari hasil penelitian (Marbun, Arneliwati, & Amir, 2018) pada mahasiswa program transfer keperawatan program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau dengan hasil penelitian tentang stres mahasiswa ekstensi yang sedang menyusun skripsi, didapatkan bahwa sebanyak 67 orang responden (91,8%) yang diteliti memiliki stres sedang, sebanyak 3 orang responden (4,1%) memiliki stres berat dan sebanyak 3 orang responden (4,1%) memiliki stres ringan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 15 Agustus 2019 terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir Program B Keperawatan Universitas Andalas, dengan metode wawancara. Mahasiswa mengatakan bahwa kepalanya sering pusing memikirkan perkuliahan bersamaan dengan menyusun skripsi, tugas kuliah menumpuk, sulit mencari waktu untuk konsul skripsi, sulit menemukan referensi untuk bahan skripsi, sering mengerjakan tugas atau skripsi sampai tengah malam, sulit untuk memulai tidur, terbangun ditengah malam kemudian melanjutkan mengerjakan skripsi, sering bangun pagi badan

terasa pegal dan masih terasa mengantuk, bahkan salah satu responden mengatakan sampai pernah tidur hanya 2 jam karna memikirkan judul skripsi.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian difakultas keperawatan Universitas Andalas untuk mengetahui Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Program B fakultas keperawatan Universitas Andalas Tahun 2019.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana Hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Program B fakultas keperawatan Universitas Andalas Tahun 2019 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Program B fakultas keperawatan Universitas Andalas Tahun 2019.

2. Tujuan Khusus:

- a. Diketahui kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Program B fakultas keperawatan Universitas Andalas Tahun 2019.
- b. Diketahui tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program B fakultas keperawatan Universitas Andalas Tahun 2019.



- c. Diketahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Program B fakultas keperawatan Universitas Andalas Tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti dan responden

Untuk meningkatkan pengetahuan terkait hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Program B fakultas keperawatan UNAND, sehingga mahasiswa mampu melakukan upaya untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh BEM Fakultas Keperawatan UNAND sebagai evidence untuk melakukan promosi kesehatan mengenai manajemen stres dan tidur bagi mahasiswa agar mencapai kesehatan yang optimal serta dapat meraih kesuksesan akademik.

2. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini menjadi informasi bagi institusi pendidikan fakultas keperawatan Universitas Andalas tentang seberapa tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa yang berakibat pada kualitas tidur mahasiswa, agar institusi dapat membuat program-program berikutnya terkait stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai data awal untuk penelitian berikutnya terkait stres akademik yang berakibat pada kualitas tidur mahasiswa, sehingga peneliti selanjutnya dapat mencari solusi seperti manajemen stres untuk mengurangi stres akademik dan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.