

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah elit masyarakat yang mempunyai nilai lebih dibanding rakyat pada umumnya, karena tingkat pendidikan yang *relative* tinggi memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berpikir kritis dan objektif dalam menghadapi masalah (Alfakri & Wekke 2018). Pada akhir masa studi mahasiswa akan disebut menjadi mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa tingkat akhir ialah mahasiswa yang sudah melalui beberapa semester dan sedang berada pada semester akhir serta tugas akhir yang harus diselesaikan yaitu skripsi (Sudarnoto, Pedhu, & Mamahit, 2012). Namun, dalam pelaksanaannya banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyusunan tugas akhir atau skripsi (Rismen, 2015).

Menurut Etika & Hasibuan (2016), kesulitan atau kendala yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi yaitu kesulitan dalam menentukan masalah atau judul skripsi, kurangnya referensi, perkuliahan bersamaan dengan menyusun skripsi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi berulang-ulang, kesulitan mencari sampel dan alat ukur skripsi, kurang motivasi, dosen yang susah ditemui, kelelahan, sulit untuk memulai tidur, waktu istirahat tidak cukup, kurang biaya dan tidak konsentrasi dalam proses penyusunan skripsi. Ketika masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres. Mahasiswa sangat rentan mengalami stres yang disebabkan oleh masalah akademik atau disebut juga dengan stres akademik (Rahmayani, Liza, & Syah, 2019).

Stres akademik adalah fenomena yang tersebar luas di berbagai tahap sistem pendidikan, dan itu berdampak buruk pada kepribadian, emosi, dan kesejahteraan fisik (Garcia, Perez & Tomas, 2018). Stres akademik memicu persepsi individu tentang frustrasi akademik, konflik akademik, tekanan akademik, dan kecemasan akademik yang merupakan komponen stres akademik (Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018).

Pada penelitian Ambrawati, Pinilih, & Astuti (2019), persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%, Di Indonesia persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6%. Hasil penelitian dari (Carsita, 2018), pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu yang sedang menyelesaikan skripsi, didapatkan hasil bahwa sebanyak 28 mahasiswa mengalami stres berat (44,4%), 25 mahasiswa mengalami stres sedang (39,4%), dan 10 mahasiswa mengalami stres ringan (15,9%).

Pada stres akademik seseorang bisa tertekan yang disebabkan tuntutan akademik yang berlebihan sehingga mengakibatkan efek negatif (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Stres akademik yang berlebih tentu akan menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir apabila tidak dikelola dengan sebaik-baiknya. Menurut Toru (2019), masalah yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses menyelesaikan skripsi adalah kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang riset, kurang tersedianya *literature*, perkuliahan bersamaan dengan skripsi, hubungan dengan dosen pembimbing kurang baik, sehingga mahasiswa yang stres akademik akan mengalami sakit

kepala, penurunan berat badan, mudah marah, gangguan konsentrasi, gangguan pola tidur.

Aktivitas istirahat tidur tidak hanya sekedar menjadi kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi manusia, ternyata tidur juga memiliki segudang manfaat bagi kesehatan tubuh. Tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah beraktivitas seharian, mengurangi stres dan cemas, meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak beraktivitas (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Namun, untuk bisa merasakan manfaat dari tidur tidaklah mudah, ada ketentuan yang harus diperhatikan agar seseorang dapat merasakan manfaat tidur, yaitu kualitas tidur itu sendiri (Kemenkes, 2016).

Menurut Fuad dan Wulandari (2017), kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur tidak hanya memberikan penyembuhan fisik, namun juga dapat membantu peremajaan secara mental, emosional, dan psikologis (Zulfikar, 2021). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis. Dampak gangguan fisiologis meliputi aktivitas sehari-hari menurun, lemah, daya tahan tubuh menurun dan tanda vital tidak stabil. Dampak gangguan psikologis meliputi depresi, kecemasan, mudah tersinggung, penurunan selera makan, penurunan berat badan dan kurangnya konsentrasi sehingga dapat mengganggu aktivitas (Yuniza, Anandez, Romadoni 2020).

Selain gangguan fisiologi dan psikologis yang berdampak pada kualitas tidur, kualitas tidur mempengaruhi seseorang, terutama pada mahasiswa tingkat

akhir. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan gejala kesulitan untuk memulai tidur karena memikirkan skripsi, revisi berulang sehingga jam tidur terganggu, tidak merasakan kesegaran, sering merasa tidak tidur sama sekali, sakit kepala, mudah marah, dan mudah mengantuk. Sehingga menurunkan daya berfikir, konsentrasi, dan kemampuan bekerja. Jika dibiarkan jangka panjang, akan beresiko buruk terhadap kesehatan (Yolanda, Wuryanto, Kusariana, & Saraswati, 2018).

Dalam sebuah studi penelitian *Stress And Academic Performance Among Medical Students* yang dilakukan di Universitas Islam di Negara Saudia, pada mahasiswa kedokteran sebanyak 282 ditemukan hasil kualitas tidur buruk sebanyak 77%, yang dinilai menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (Alotaibi, Alosaimi, Alajlan, & Bin, 2020). Sedangkan di Indonesia penelitian yang dilakukan Martfandika & Rahayu (2018), mengenai kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan sampel sebanyak 160, dari hasil penelitiannya didapatkan terdapat 138 atau 86,3% mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk, sedangkan sebanyak 22 atau 13,8% mahasiswa mengalami kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil observasi awal pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo, didapatkan hasil wawancara pada 10 orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi mengatakan khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, kesulitan dalam mencari tema, judul, dan alat ukur penelitian, judul penelitian yang tak kunjung disetujui, kesulitan dalam mencari *literature*/referensi/data, perkuliahan

bersamaan dengan tugas akhir atau skripsi, tekanan dari orang tua, penurunan berat badan, serta sikap kurang percaya diri bahwa ia mampu untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Sedangkan 5 dari orang 10 mahasiswa mengatakan sulit untuk memulai tidur, bangun ditengah malam untuk mengerjakan skripsi, saat bangun pagi badan sering terasa pegal dan masih merasa mengantuk, bahkan jam tidur mereka hanya 3-4 jam sehari karena memikirkan tugas akhir atau skripsi. Dari 10 orang mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Negeri Gorontalo 2 orang diantaranya dilakukan uji kuesioner *Student Academic Stress Scale* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* mengalami stres akademik yang cukup tinggi dan kualitas tidur buruk.

Berdasarkan hasil observasi diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang, “Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

1. Hasil penelitian pada Mahasiswa Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu yang sedang menyelesaikan skripsi, didapatkan hasil bahwa sebanyak 28 mahasiswa mengalami stres berat (44,4%), 25 mahasiswa mengalami stres sedang (39,4%), dan 10 mahasiswa mengalami stres ringan (15,9%).
2. Mengenai kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan sampel sebanyak 160, dari hasil penelitiannya didapatkan terdapat 138 atau 86,3% mahasiswa yang

kualitas tidurnya buruk, sedangkan sebanyak 22 atau 13,8% mahasiswa mengalami kualitas tidur baik.

3. Mahasiswa yang stres akademik akan mengalami sakit kepala, penurunan berat badan, mudah marah, gangguan konsentrasi, gangguan pola tidur.
4. Berdasarkan hasil observasi awal pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo dari 10 orang mahasiswa menyatakan mereka mengalami stres terhadap tugas akhir (skripsi) dan 5 dari 10 orang mahasiswa tersebut pola tidur mereka hanya 3-4 jam sehari karena memikirkan tugas akhir. Dari 10 orang mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Negeri Gorontalo 2 orang diantaranya dilakukan uji kuesioner *Student Academic Stress Scale* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* mengalami stres akademik yang cukup tinggi dan kualitas tidur buruk.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir Di Universitas Negeri Gorontalo”?

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi stres akademik pada mahasiswa keperawatan

tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo.

2. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo.
3. Untuk menganalisis hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan penjelasan yang lebih lengkap dan menambah wawasan keilmuan mengenai hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini menjadi informasi bagi institusi pendidikan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo 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.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi mahasiswa untuk mengevaluasi diri dan mampu meminimalisir stress akademik dan kualitas tidur yang di rasakan sehingga siap dalam menghadapi tugas akhir.

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.