

## ***BAB I***

### ***PENDAHULUAN***

#### ***A. Latar Belakang***

*Mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Untuk menyelesaikan gelar sarjana (S1), mahasiswa menyelesaikan 8 semester atau empat tahun perkuliahan maksimal 14 semester. Siswa yang berada di tahun keempat studi mereka disebut sebagai siswa tahun terakhir (Seto, et al., 2020).*

*Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu kelompok yang sering mengalami banyak stress. Beban akademik yang berat, pengerjaan skripsi dan persiapan untuk kehidupan kerja dapat menyebabkan banyak stress bagi mahasiswa tingkat akhir.*

*Dibanding dengan mahasiswa baru yang menimbulkan stress pada mahasiswa tingkat awal yaitu seperti diharapkan memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi, baik dalam keanggotaan organisasi kampus maupun dalam berbagai kegiatan lain yang dapat mendukung perkembangan mereka di bidang akademik maupun di luar akademik (Adiwaty, M. R., & Fitriyah, 2015).*

*Menurut Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2019). Mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stress yang lebih tinggi karena selain menghadapi tugas-tugas mata kuliah, mereka juga harus menyelesaikan tugas akhir seperti*

*skripsi dan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Tugas akhir ini merupakan kewajiban yang harus diselesaikan dalam batas waktu yang terbatas. Semakin cepat tugas akhir selesai, maka proses kelulusan dan wisuda akan berjalan lebih cepat, dan peluang untuk segera mencari pekerjaan juga semakin besar. Namun, menyelesaikan sebuah tugas akhir tidaklah semudah mengerjakan makalah atau tugas-tugas mata kuliah lainnya. Ada berbagai kendala yang dapat muncul dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini, yang pada akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan mengalami stress (Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, 2019).*

*Dan pada penelitian (Hatmanti & Septianingrum, 2019) menyatakan bahwa Sebagian besar mahasiswa Program Studi SI Keperawatan berada pada tingkat stress yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Navas dalam sebuah skripsi, yang menyatakan bahwa mahasiswa program studi medis cenderung mengalami tingkat stress yang lebih tinggi daripada program studi non-medis. Faktor tersebut disebabkan oleh volume materi pelajaran yang lebih banyak dan perbedaan sistem pengajaran yang berbeda dengan fakultas lainnya.*

*Stress ialah kasus di mana ada kesenjangan yang berpotensi berbahaya, mengancam, mengganggu, dan tidak dapat dikelola antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, tekanan yang dikenal sebagai stress dihasilkan dari konflik antara situasi yang diinginkan dan harapan (Barseli, M., & Ifdil, 2017).*

*Stress digambarkan dalam Al-Qur'an sebagai cobaan atau ujian dari*

*Allah SWT. Allah akan menguji umat Islam dengan berbagai kecemasan, kelaparan, kemiskinan, nyawa, dan buah-buahan (makanan).*

(QS. Al-Baqarah Ayat 155).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالشَّمْرِتِّ وَبَشَرِ الضَّرَبِينَ

*Artinya : "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah Ayat 155).*

*Dengan ujian ini, umat Islam dapat mengembangkan ketabahan mental mereka, menjadi lebih gigih dalam keyakinan mereka, dan menahan situasi yang penuh tekanan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi masalah mental emosional atau stress di kalangan masyarakat Indonesia yang berusia di atas 15 tahun kini mencapai 9,8% per juta, naik dari 6,8% per juta pada tahun 2013.*

*Ketika seseorang mengalami stress, sistem saraf simpatis tubuhnya diaktifkan dan menghasilkan hormon stress seperti kortisol dan adrenalin.*

*Hormon-hormon tersebut dapat memicu ketegangan otot dan meningkatkan aktivitas otak sehingga menyebabkan sulit tidur dan kurang tidur yang mengganggu kualitas tidur (Yen, et al., 2017)*

*Kualitas tidur adalah ketika anda bangun dari tidur malam yang nyenyak, anda merasa diremajakan dan siap menghadapi dunia. Konsep ini memperhitungkan sejumlah faktor, antara lain lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, kedalaman tidur, dan kesunyian (Siti Adrianti, 2017).*

*Kurangnya kualitas tidur mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mungkin terpengaruh secara negatif oleh kurang tidur. Ini mungkin mengganggu kemampuan kita untuk fokus dan membuat kita mudah tersinggung, misalnya, yang membuat kita merasa tertekan, marah, atau lebih stress dari biasanya.*

*Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai efek yang merugikan, seperti meningkatnya kemungkinan kecelakaan, masalah kesehatan fisik, kehilangan ingatan, ketidakmampuan belajar, obesitas, dan masalah kesehatan mental (Khusnal, 2017).*

*Kurang tidur seringkali terjadi pada anak muda, terutama mahasiswa, dan dapat menyebabkan banyak konsekuensi di kemudian hari, seperti berkurangnya waktu tidur, konsentrasi dalam studi dan masalah kesehatan. Tidur disebabkan oleh aktivitas beberapa pusat yang menginduksi tidur di otak. Stimulasi pusat kemauan Tertidur menyebabkan terjaga tanpa tidur persisten disebut insomnia.*

*Jika seseorang tidak cukup tidur atau kurang tidur, tubuh tidak dapat pulih dengan baik. hal ini dapat menyebabkan peningkatan stress dan kecemasan serta melemahkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stress. oleh karena itu, kualitas tidur yang jelek dan tingkat stress yang tinggi dapat saling memperburuk dan membentuk lingkaran setan.*

*Kualitas tidur yang jelek berakibat terhadap pencapaian akademik mahasiswa. mahasiswa yang tidur buruk cenderung mengalami penurunan konsentrasi, gangguan memori, dan kinerja kognitif yang menurun. Kelelahan dan kurangnya energi juga dapat menghambat motivasi dan produktivitas dalam tugas-tugas akademik. Selain itu, kualitas tidur yang tidak baik berhubungan dengan kesejahteraan mental yang jelek, termasuk peningkatan stress dan kecemasan. tidak remeh bagi mahasiswa untuk melindungi kualitas tidur yang baik demi mencapai prestasi akademik optimal.*

*Beberapa studi penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian (Sulana, IOP, Sekeon, SAS, & Mantjoro, 2020). Hasilnya adalah Nilai P sebesar 0,000, menunjukkan korelasi yang cukup besar antara tingkat stress dan kualitas mahasiswa tingkat akhir. dan pada penelitian (Sabrina Dwi Putri, 2016). Pada mahasiswa semester tujuh, terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur. dari 100 siswa, hasilnya menunjukkan bahwa 57% melaporkan stress sedang, 31% melaporkan stress sedang, 9% melaporkan stress berat, dan 3% melaporkan stress sangat berat. 53% peserta melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 47% melaporkan*

*memiliki kualitas tidur yang baik.*

*Berdasarkan temuan penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa tingkat stress dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Indonesia berkorelasi secara signifikan. responden yang mengalami stress tinggi sering melaporkan tidur yang buruk, dan mereka yang mengalami stress rendah sering melaporkan tidur yang nyenyak.*

*Peneliti melakukan wawancara terhadap 6 mahasiswa tingkat akhir jurusan S1 keperawatan universitas muhammadiyah tasikmalaya terkait stress dan kualitas tidur didapatkan 4 orang mengatakan bingung, cemas dan pusing dikarenakan beban akademik, keuangan dalam pembayaran, dan skripsi itu mengganggu kualitas tidur mereka karena menjadi pikiran setelah tidur pun masih terasa capek dan sering mengalami penurunan konsentrasi dan kurangnya energi, yang menghambat produktivitas dalam menyelesaikan tugas maupun skripsi sedangkan 2 mahasiswa lainnya meskipun mempunyai masalah yang sama mereka merasa tidak terganggu terhadap kualitas tidurnya karena mereka mempunyai kemampuan mengatasi masalah, dan perencanaan yang baik maupun strategi penanganan stress.*

### ***B. Rumusan Masalah***

*Beban akademik yang berat, pengerjaan skripsi dan persiapan untuk kehidupan kerja dapat menyebabkan banyak stress bagi mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan stress dan kecemasan serta melemahkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stress. oleh karena itu, kualitas tidur yang buruk dan tingkat stress yang tinggi dapat saling*

*memperburuk dan membentuk lingkaran setan.*

*Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?*

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

*Mengetahui Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.*

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya tingkat stress pada mahasiswa akhir prodi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.*
- b. Diketuainya kualitas tidur mahasiswa akhir prodi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.*
- c. Diketuainya hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa akhir prodi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.*

### **D. Manfaat**

#### **1. Bagi Peneliti**

*Menambah pengalaman dan pengetahuan tentang stress dan kualitas tidur pada mahasiswa dan kesempatan untuk mengembangkan dan menerapkan pengetahuan yang diberikan dan diterima sebagai bagian dari peningkatan kapasitas saya sendiri.*

## *2. Bagi Mahasiswa*

*Adapun bagi mahasiswa yaitu:*

- a. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang korelasi antara tingkat stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.*
- b. Membantu dalam pengembangan strategi manajemen stress yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stress dan meningkatkan kualitas tidur mereka.*
- c. Dengan memahami hubungan ini, upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa tingkat akhir dengan mengurangi tingkat stress dan meningkatkan kualitas tidur.*
- d. Hubungan yang lebih baik antara tingkat stress dan kualitas tidur dapat berdampak positif pada prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir.*
- e. Memberikan informasi penting bagi para profesional kesehatan dan institusi pendidikan untuk merancang intervensi yang efektif dalam mengelola stress, meningkatkan tidur, dan mempromosikan kesejahteraan mahasiswa*

## *3. Bagi Peneliti Selanjutnya*

*Dapat menjadi salah satu referensi bagi penelitian selanjutnya.*



4. *Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*

*Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam membuat promosi kesehatan pencegahan stress dan kualitas tidur yang buruk dan menambah referensi bacaan*