

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi (Abel et al., 2019). Mahasiswa akan menjalani kegiatan belajar atau menuntut ilmu di suatu perguruan tinggi dilakukan minimal selama 3 sampai 4 tahun. Mahasiswa tingkat akhir merupakan sebutan yang diberikan pada mahasiswa di tahun akhir pembelajaran. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir. Banyak kegiatan yang harus dilakukan mahasiswa tingkat akhir untuk menunjang akhir masa studinya.

Kegiatan yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir untuk menunjang studinya pada akhir masa pembelajaran yaitu mahasiswa melaksanakan kewajiban menyusun tugas akhir untuk menjadi syarat kelulusan. Mahasiswa tingkat akhir yang menyusun tugas akhir ditantang dan dilatih untuk memecahkan suatu masalah atau teori dengan pikiran yang kritis melalui serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah untuk mengujinya (Afryan et al., 2019). Proses penyusunan tugas akhir dilalui dengan banyak kegiatan seperti mencari dan mendiskusikan tema penelitian dan bertemu rutin dengan dosen untuk mendapatkan bimbingan. Kesulitan-kesulitan yang terjadi pada proses penyusunan tugas akhir memiliki dampak pada kondisi psikologis yaitu munculnya stres (Abel et al., 2019).

Stres didefinisikan sebagai adanya tuntutan-tuntutan dalam diri individu tersebut (Afryan et al., 2019). Stres juga dapat diartikan sebagai ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Fasya et al., (2019) menyatakan bahwa stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan sehingga mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres pada mahasiswa tingkat akhir dapat disebabkan oleh tekanan yang muncul dalam diri maupun dari orang lain (Wahyudi et al., 2017). Kesulitan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir seperti terkait dengan kesulitan mendapatkan referensi, revisi yang berulang-ulang, lamanya umpan balik yang diberikan dosen pembimbing, kesulitan bertemu dosen pembimbing (Aulia & Panjaitan, 2019), cemas untuk bertemu dosen pembimbing (Rosyad, 2019),

kesulitan manajemen waktu dan lingkungan sosial umumnya menjadi penyebab stres mahasiswa tingkat akhir (Aulia & Panjaitan, 2019). Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat menimbulkan sebuah dampak.

Penelitian Kumar et al., (2019) menyatakan bahwa prevalensi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir pada mahasiswa secara keseluruhan yaitu 57,7% siswa menderita stres sedang hingga sangat parah, Prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran di Malaysia adalah 41,9% (Gita, 2015) . Penelitian yang di lakukan di UIN Sunan Ampel menyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi 30,76% stres tinggi dan 69,23% mengalami stres sedang.

Dampak stres yang di alami mahasiswa tingkat akhir pada saat penyusunan tugas akhir adalah dampak stres psikologi yaitu mengalami masalah mudah marah dan mengalami gangguan konsentrasi. Dampak stres sosial yaitu adanya gangguan komunikasi mahasiswa dengan teman dan orang lain, sedangkan dampak stres spiritual yaitu jarang berdoa dan beribadah. Dampak stres fisik yaitu mengalami pusing/sakit kepala, gangguan pola makan, penurunan berat badan dan mengalami gangguan tidur (Toru, 2019).

Gangguan tidur merupakan salah satu dampak dari stres karena pada saat stres terjadi peningkatan hormone eprinefrin, norepinefrin dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan saraf pusat. Perubahan hormone juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan tidur *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga membuat seseorang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kualitas tidur individu (Herawati & Gayatri, 2019).

Kualitas adalah tingkat baik buruknya atau taraf maupun derajat sesuatu. Kualitas tidur (faktor kedalaman tidur) adalah derajat nyenyak tidur dan kesegaran fisik dan batin ketika orang yang bersangkutan dengan tidur. Kualitas tidur adalah tingkatan mutu dari tidur, kualitas tidur seseorang terpenuhi dengan kriteria saat bangun dalam keadaan segar, mata tidak merah, tidak merasa mengantuk, tidak merasa pusing saat mengantuk bangun, tidur dengan nyenyak, tidak sering terbangun dan tidak gelisah (Erfandi, 2018). Keadaan tidur terganggu dapat terjadi selama beberapa hari bahkan beberapa minggu (Afryan et al.,

2019). Keadaan gangguan kualitas tidur tersebut akan menimbulkan beberapa dampak pada mahasiswa tingkat akhir.

Prevalensi mahasiswa yang mengalami gangguan kualitas tidur dilaporkan bahwa 51% mahasiswa kedokteran di Amerika, 59% mahasiswa kedokteran di Lithuania dan lebih dari sepertiga (37%) mahasiswa kesehatan di King Arab Saudi (Almojali et al., 2017). Warwick Medical School (2014) melaporkan hasil surveinya terhadap Negara di Afrika dan Asia sekitar 28 juta jiwa dan prevalensi penderita gangguan tidur di Yogyakarta 45,19% dari seluruh mahasiswa di DIY.

Gangguan kualitas tidur yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir akan berdampak terhadap proses belajar seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu lain dan penurunan kemampuan menyelesaikan tugas. Tidur yang terbatas dapat membuat mahasiswa mudah mengantuk di pagi hari, menjadi letih lesu dan malas beraktifitas (Abel et al., 2019).

Penelitian oleh Aulia & Panjaitan, (2019) didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu keperawatan memiliki tingkat stres sedang sebanyak 77 orang (71,3%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 16 orang (14,8%). Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan kewajiban menyelesaikan tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan. Proses akhir pembelajaran mahasiswa tingkat akhir akan melalui banyak kegiatan serta kesulitan yang memicu munculnya stres. Kesulitan yang terjadi diantaranya seperti revisi yang berulang-ulang, kurangnya literatur, dan sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing. Stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir mempunyai berbagai dampak, salah satunya dampak fisik dari stres adalah gangguan pada kualitas tidurnya.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2020 terhadap 5 mahasiswa tingkat akhir sarjana Keperawatan dimana 3 mahasiswa mengatakan mengalami stres yang muncul akibat kesulitan dalam kegiatan penyusunan tugas akhir seperti sering merasa gelisah, kurang tidur dan merasa tidak bersemangat. Dua mahasiswa mengatakan bahwa jarang merasa gelisah, hal ini karena mereka menganggap penyusunan tugas akhir merupakan tanggung jawab yang harus dipenuhi pada akhir masa pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti terkait hubungan respon stres mahasiswa tingkat akhir dengan kualitas tidur di STIKES Muhammadiyah Klaten.

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir dalam menjalani serangkaian kegiatan untuk memenuhi kewajiban terkait penyusunan tugas akhir akan menemui kesulitan-kesulitan. Kesulitan-kesulitan yang terjadi menimbulkan dampak pada psikologis mahasiswa yaitu stres. Stres adalah adanya tuntutan-tuntutan dalam individu tersebut. Kesulitan mendapatkan referensi, kesulitan bertemu dosen pembimbing, lamanya umpan balik, revisi berulang-ulang, cemas untuk bertemu dosen pembimbing, kesulitan manajemen waktu dan lingkungan social menjadi penyebab paling umum stres pada mahasiswa tingkat akhir. Stres memiliki dampak fisik, salah satu dampaknya yaitu gangguan kualitas tidur.

Gangguan kualitas tidur adalah keadaan dimana sulit untuk tidur, tidur tidak tenang, tidur sering terbangun, sulit menahan tidur dan tidur bangun lebih awal. Tidur normal dipengaruhi oleh hormone. Hormone melatonin yang diperlukan untuk tidur normal terhambat pengeluarannya dari kelenjar pinealis akibat stres. Stres juga menyebabkan terjadinya peningkatan hormone epinefrin, norepinefrin dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga. Stres berkontribusi dalam peningkatan dalam kenaikan presentasi kasus kualitas tidur yang buruk karena meningkatnya kadar kortisol di dalam sirkulasi darah yang menyebabkan berubahnya kualitas tidur seseorang, penurunan jumlah waktu tidur dan meningkatkan latensi tidur seseorang. Apabila stres semakin tinggi maka dapat mengganggu kualitas tidur individu.

Berdasarkan uraian diatas didapatkan rumusan masalah “adakah hubungan respon stres mahasiswa tingkat akhir dengan kualitas tidur di STIKES Muhammadiyah Klaten ?.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan respon stres mahasiswa tingkat akhir dengan kualitas tidur di STIKES Muhammadiyah Klaten.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi respon stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Muhammadiyah Klaten
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Muhammadiyah Klaten.
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat respon mahasiswa tingkat akhir dengan kualitas tidur di STIKES Muhammadiyah Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan, referensi, dan informasi tentang respon stress dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir bagi mahasiswa terutama mahasiswa STIKES Muhammadiyah Klaten

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan wawasan untuk mahasiswa tingkat akhir agar menyadari dampak dari stres salah satunya gangguan kualitas tidur sehingga dapat diatasi segera dan mempersiapkan diri baik secara mental maupun fisik untuk menghadapi proses penyusunan tugas akhir.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan tentang stres pada mahasiswa tingkat akhir untuk penelitian lebih lanjut tentang manajemen koping stres serta manajemen kualitas tidur yang baik.

E. Keaslian Penelitian

1. Besham Kumar, Mir Ali Asghar Shah, Raj Kumari, Ajay Kumar, Jay Kumar, Amber Tahir 2019 dengan judul *Depression, Anxiety, and Stres Among Final-year Medical Students*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi observasional. Hasil analisis pada penelitian ini adalah skor rata-rata depresi, kecemasan, dan stres adalah $18,00 \pm 11,5$, $19,15 \pm 11,2$, dan $20,92 \pm 11,2$, masing-masing. Skor rata-rata kecemasan dan stres lebih tinggi pada mahasiswa swasta, sedangkan depresi lebih tinggi pada mahasiswa negeri. Secara keseluruhan, 57,6% siswa menderita depresi sedang hingga sangat parah, 74% siswa menderita kecemasan sedang hingga sangat parah, dan 57,7% siswa mengalami sedang hingga sangat parah.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait dengan variabel yang diteliti yaitu stress. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait dengan alat ukur stress. Alat ukur stress penelitian ini menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Alat ukur penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) K6, jenis penelitian ini yaitu studi observasional dan jenis penelitian yang dilakukan yaitu deskriptif korelasi dan teknik *sampling* penelitian ini yaitu dengan teknik *total sampling* dan penelitian yang dilakukan yaitu dengan teknik *purposive sampling*.

2. Kusuma Herawati, Dewi Gayatri 2019 dengan judul *The Correlation between Sleep Quality and Levels of Stres Among students in Universitas Indonesia*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stres dikalangan Mahasiswa Universitas Indonesia ($p=0,001$; $\alpha= 0,05$). Siswa dengan kurang tidur kualitas 4,7 kali lebih mungkin mengalami stres lebih tinggi daripada siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik. Stres dialami karena peringkat kualitas tidur yang buruk.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait dengan variabel penelitian yaitu stress dan kualitas tidur, alat ukur kualitas tidur dan desain penelitian *cross sectional*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait dengan alat ukur stress. Penelitian ini menggunakan alat ukur stress

kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) K6. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan teknik *random sampling* dan penelitian yang dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

3. Made Afryan, Oktadoni Saputra, Rika Lisiswanti, Putu Ristyaning Ayu 2018 dengan judul Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian analisis deskriptif. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap motivasi mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan nilai $p=0,0001$ ($p<0,05$). Tingkat stres yang dialami oleh responden yaitu tingkat stres sedang (53,1%), stres ringan (40,7%) dan tingkat stres berat (6,2%). Hampir seluruh responden memiliki motivasi yang tinggi (89,5%) dan sisanya memiliki motivasi rendah (10,5%).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait variabel yang diteliti yaitu stress, pendekatan yang digunakan yaitu *cross-sectional*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait instrument yang digunakan pada pengukuran stress. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner tingkat stress oleh Safaria dan penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) K6.

4. Syifa Aulia, Ria Utami Panjaitan 2019 dengan judul Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sarjana reguler Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Indonesia dengan arah hubungan negative ($r= -0,649$; $p= 0.000$). Pendidikan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan sebagai cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait dengan variabel penelitian yaitu stress, jenis penelitian deskriptif korelasional dan desain penelitian dengan pendekatan *cross-sectional*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait dengan teknik pengambilan *sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dan penelitian yang dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dan instrument yang digunakan pada pengukuran stress penelitian ini menggunakan kuesioner *Student Nurse Stress Index (SNSI)* dan penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale (KPDS) K6*.

5. Yurike Abel, Marselinus Laga Nur, Sarci Magdalena Toy, Lewi Jutomo 2019 dengan judul Stres, Kualitas Konsumsi, dan Kualitas Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik. desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional study* dengan teknik pengambilan sampel teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian ini adalah sebagian besar responden mengalami stres berat (73,23%), dan memiliki pola konsumsi dan pola istirahat yang buruk (69,01% dan 63,38%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa stres berpengaruh pada kualitas makan ($p=0,03$) dan kualitas istirahat ($p=0,039$) mahasiswa tingkat akhir FKM Universitas Nusa Cendana.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait variabel penelitian yaitu stress dan desain penelitian yaitu *cross-sectional*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu terkait dengan teknik pengambilan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dan penelitian yang dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Wulandari dan Wijaya dan alat ukur stress pada penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale (KPDS) K6*.