

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang pada umumnya berada direntang usia 18-25 tahun. Pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa merupakan individu yang berada pada suatu tahapan perkembangan yang disebut *emerging adulthood*. Tahapan ini merupakan suatu posisi di mana mahasiswa berada diantara masa remaja akhir dan dewasa awal (Zamroni, 2016).

Menurut Gatari (2020) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri, swasta, atau di lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa di berbagai bidang studi memiliki stressor tersendiri. Data yang didapat pada penelitian (Amanya et al., 2018), prevalensi mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi paling banyak dialami oleh mahasiswa kesehatan yaitu 57,4% yang terdiri dari mahasiswa keperawatan 63,3%, kedokteran 57% dan kedokteran gigi 50%. Prevalensi tersebut menunjukkan bahwa yang memiliki tingkat stres yang paling banyak dialami yaitu oleh mahasiswa keperawatan.

Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu mahasiswa yang dalam studinya selain dari proses belajar mengajar, dan praktikum yang berkaitan dengan

keterampilan keperawatan di kampus juga akan melalui masa praktek klinik (Murdhiono et al., 2019).

Mahasiswa keperawatan tingkat pertama merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami stres. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mardianti et al., (2018) terhadap 63 mahasiswa keperawatan tingkat pertama di sebuah Sekolah Tinggi Ilmu (STIKES) menunjukkan bahwa 21% mahasiswa mengalami stres sedang dan terdapat 3% mahasiswa mengalami stres berat. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sunarni et al., (2017) terhadap 140 mahasiswa keperawatan di Universitas Musi Charitas menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa angkatan lainnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres adalah masalah yang prevalensinya cukup tinggi pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama.

Menurut (Santrock, 2003) mahasiswa tingkat pertama umumnya berada pada rentang usia 17 hingga 22 tahun. Pada dasarnya mahasiswa tingkat pertama akan mengalami banyak perubahan dan dapat menjadi penyebab dari salah satu permasalahan yakni stres yang disebabkan karena faktor lingkungan baru seperti perubahan dalam struktur sekolah yang lebih umum dan besar, perubahan dari siswa ke mahasiswa atau transisi dari sekolah ke perguruan tinggi, perubahan interaksi dengan teman perkuliahan yang memiliki perbedaan budaya yang lebih beragam dibandingkan dengan masa sekolah, adanya peningkatan pada tuntutan terhadap ujian dan prestasi (Mulya & Indrawati, 2016).

Selain faktor lingkungan, mahasiswa tingkat pertama mengalami stres yang dapat disebabkan oleh beban belajar yang cukup berat, waktu belajar yang lama, penugasan yang banyak sehingga hari liburnya yang singkat, ujian tengah dan akhir semester, laporan dan tuntutan orang tua, bimbingan praktikum yang dirasa padat dan baru merasakan pertama kali ketika masuk dunia perkuliahan (Apriyana et al., 2020). Stres yang dialami dan dirasakan oleh mahasiswa disebut dengan stres akademik (Barseli et al., 2017).

Stres akademik merupakan tekanan yang sehubungan dengan kondisi akademik yang terjadi selama pembelajaran atau kegiatan belajar, termasuk tugas yang banyak, tuntutan penyelesaian tugas, pengambilan keputusan minat, kecemasan saat menghadapi ujian, mendapatkan nilai ujian yang tinggi, dan tuntutan manajemen waktu (Firstika et al., 2020). Stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stres biasanya karena beban yang terlalu berat (Ambarwati et al., 2017).

Mahasiswa yang mengalami stres akademik memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang, dampak jangka pendek yang ditandai dengan gejala fisik yang dirasakan seperti rasa sakit kepala, telapak tangan berkeringat, dan kesulitan tidur (Mudhmainnah et al., 2021). Dalam dampak jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental mahasiswa berupa kelelahan mental dan patah semangat sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar didalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan dan alkohol (Barseli et al., 2018). Salah satu dampak stres akademik yang

dialami oleh mahasiswa yaitu kesulitan tidur yang disebabkan banyaknya beban akademik sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur (Damayanti et al., 2021).

Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan yang dirasakan individu setelah bangun tidur dan jumlah durasi tidur sesuai dengan kebutuhannya. Pada tahun 2011, *National Sleep Foundation* melakukan survei tentang gangguan tidur dengan melibatkan 1.508 responden. Menurut hasil survei, 51% responden pada usia 19-29 tahun mengatakan mereka jarang atau tidak pernah tidur nyenyak (Mudhmainnah et al., 2021). Kualitas tidur baik yaitu individu yang merasakan kepuasan dalam tidurnya dan tidak merasa gelisah, individu tidak menunjukkan tanda ada masalah dalam tidurnya. Individu yang mempunyai kualitas tidur buruk apabila siklus tidur bangunnya berubah secara signifikan. Kualitas tidur yang buruk disebabkan status kesehatan kurang baik, lingkungan kotor, panas, suasana ramai, cahaya sangat terang, penggunaan obat, gaya hidup, dan stres (Firstika et al., 2020).

Kurang tidur banyak didapatkan pada kalangan dewasa muda terutama mahasiswa. Hal ini akan menimbulkan banyak dampak, seperti menurunnya konsentrasi saat belajar masalah kesehatan, dan gangguan tidur karena dapat mempengaruhi pada proses belajar, gangguan memori, kesehatan mental (Caesaridha, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2016) dalam penelitian (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019) menunjukkan bahwa 82,6% dari 38 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 17,4% dari 8 mahasiswa memiliki kualitas

tidur yang baik. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan karena mahasiswa harus menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Hal ini sering menyebabkan mahasiswa yang bersangkutan sering tidur larut malam, dan akibatnya mahasiswa harus mengubah pola tidurnya.

Peran perawat dalam mengatasi stres akademik yaitu berperan sebagai edukator untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa agar beradaptasi dengan cepat, mengelola emosinya dengan baik, dan membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya, terutama keluarga, sehingga mereka dapat meningkatkan prestasi akademiknya. Mahasiswa dapat menggunakan berbagai metode efektif untuk mengurangi stres, seperti relaksasi, kebiasaan, penghindaran perubahan, pemblokiran waktu, manajemen waktu, perubahan lingkungan, diet dan nutrisi (Putri, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara pada 7 mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas 'Aisyiyah Bandung, mahasiswa mengatakan terdapat beberapa faktor yang membuat mahasiswa mengalami stres di bidang akademik yaitu sulit memahami materi perkuliahan, tugas yang terlalu banyak sehingga hanya fokus mengerjakan tugas dan tidak memiliki waktu luang untuk membaca ulang materi perkuliahan, tugas yang diberikan mendadak dengan waktu yang singkat untuk menyelesaikannya, tugas terlalu sulit dan tidak adanya kerja sama ketika mengerjakan tugas kelompok. Hal tersebut membuat mahasiswa sering mengerjakan tugas hingga tengah malam, terbangun ditengah malam kemudian melanjutkan mengerjakan tugas, saat bangun pagi badan sering terasa pegal dan masih merasa mengantuk,

bahkan salah satu mahasiswa mengatakan sampai pernah tidur hanya 3 jam karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan dengan *deadline* yang sempit, bahkan saat di wawancara banyak mahasiswa belum pernah konsul mengenai permasalahan yang dihadapinya dikarenakan mahasiswa tidak mengetahui adanya bimbingan konseling di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

Berdasarkan hasil wawancara kepada bagian bimbingan konseling, yang mengatakan bahwa setiap tahun selalu diadakan sosialisasi mengenai bimbingan konseling, dikarenakan setelah 2 tahun adanya pandemic covid-19 maka tidak ada sosialisasi mengenai bimbingan konseling di Univesitas 'Aisyiyah Bandung. Data yang didapatkan biasanya berdasarkan psikotes, karena selama 2 tahun masa pandemi tidak ada psikotes pada mahasiswa baru, sehingga tidak terdeteksi mahasiswa baru tersebut tentang bagaimana keadaan akademiknya. Tetapi ada mahasiswa sebanyak ± 10 mahasiswa yang melakukan bimbingan konseling itupun yang direferal dari prodi atau dari pembimbing akademik (PA).

Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian mengenai Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Pertama Di Universitas 'Aisyiyah Bandung. Dikarenakan mahasiswa mengalami tekanan yang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik sehingga mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, apabila masalah ini dibiarkan terlalu lama maka akan berdampak buruk pada kesehatan mental, proses belajar, dan prestasi akademik yang kurang pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa di berbagai bidang studi memiliki stressor tersendiri, termasuk pada mahasiswa keperawatan. Menurut beberapa penelitian stres pada mahasiswa keperawatan masih tergolong tinggi dibandingkan dengan mahasiswa kesehatan lainnya yang salah satunya dialami oleh mahasiswa tingkat pertama dengan terdapat beberapa faktor penyebab yang mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik, dan berdampak pada kualitas tidur mahasiswa. Sehingga permasalahan penelitian ini berdasarkan uraian latar belakang di atas adalah “apakah ada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas ‘Aisyiyah Bandung?’”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan program studi) pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas ‘Aisyiyah Bandung
- b. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

- d. Mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan, pemikiran yang baru dan sumber bacaan bagi perkembangan ilmu kesehatan khususnya dibidang keperawatan jiwa, untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi institusi pendidikan

Manfaat bagi institusi pendidikan yaitu dengan penelitian ini maka dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi di bidang akademik dan dapat melakukan pencegahan serta memberikan edukasi kepada mahasiswa dalam mengatasi stres akademik yang berdampak pada kualitas tidur.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya untuk memperluas penelitiannya dengan meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa dan disarankan untuk memodifikasi instrumen penelitian agar terfokus pada masalah stress akademik pada mahasiswa.

E. Sistematika Penulisan

Penelitian ini berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Pertama di Universitas ‘Aisyiyah Bandung’”. Seluruh penulisan disusun secara sistematis sebagai berikut.

BAB I PENDAHULUAN

Bab I membahas tentang latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian dan sistematika pembahasan

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab II berisi terdiri dari landasan teoritis, hasil penelitian yang relevan, dan kerangka penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

Berisi uraian mengenai metode yang akan digunakan meliputi tahapan-tahapan penelitian, lokasi penelitian, model yang akan digunakan, rancangan penelitian serta teknik pengumpulan dan analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini menguraikan data-data yang sudah didapatkan dilapangan dari proses penelitian, profil tempat penelitian, dan analisis pembahasan penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini membahas kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan menguraikan saran penelitian dari hasil peneliti.