

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah tolak ukur dalam tubuh untuk melakukan aktivitas. Kesehatan berarti keadaan dimana tubuh mencapai kesejahteraannya baik secara fisik, mental, dan sosial. Dalam menghadapi kesulitan, seseorang dapat mengembangkan resiliensi, atau ketahanan mental. Kesehatan fisik, atau kesehatan mental dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara maksimal. Ketika seseorang dalam kondisi yang mengancam keseimbangan hidupnya akan mengalami stres (Manery, D. et al., 2024). Menurut Gea (2011) dalam Brosschot et al. (2018), stres adalah kondisi yang disebabkan oleh tekanan fisik, tekanan lingkungan, dan tekanan mental yang tidak dapat terkendali (Cahyani et al., 2023). Stres tersebut juga dirasakan oleh mahasiswa, utamanya dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir (Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Penyebab stres pada mahasiswa disebabkan karena ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang dialami. Banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik (Rihartini, 2021 dalam Alimah & Khoirunnisa, 2021). Stres akademik adalah jenis stres yang disebabkan oleh beban mata kuliah yang meningkat, nilai yang lebih rendah dari yang diharapkan, dan ekspektasi yang meningkat untuk lulus (Taslim & Cahyani, 2021). Bagi mahasiswa tingkat akhir, hal ini menjadi tekanan khusus, disebutkan bahwa situasi yang memberikan tekanan akan

dianggap sebagai beban dan berada di luar kemampuannya (Gamayanti dkk., 2018 dalam Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres dan depresi (Dwiputri A. et al., 2023). Dalam survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* menemukan bahwa stres akademik menyebabkan 32% mahasiswa gagal atau mendapatkan nilai rendah (Yuda et al., 2023). Kemenkes (2019) menyatakan bahwa prevalensi di Indonesia mengalami stres akademik berkisar antara 36,7 hingga 71,6% (Saifudin et al., 2023). Sementara menurut Asshiddiqie & Triastuti (2020) kejadian stres di Indonesia terdapat sekitar 1,33 juta, angka ini mewakili 14% dari total penduduk dengan 13% mengalami stres berat (Riyadi & Ahmad, 2024). Tingkat stres akademik dibelakangan mahasiswa di Jakarta adalah 89,6 persen (Kemenkes RI, 2019 dalam Saifudin et al., 2023).

Ketidakseimbangan antara kebutuhan akademik yang harus dipenuhi dan kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya menyebabkan tekanan emosional yang disebut sebagai stres akademik. Ini diperkuat oleh teori yang dikembangkan Bartleett, yang menekankan bahwa stres model stimulus memfokuskan pada sumber stres, yang disebut stresor yang menyebabkan stres. Stres adalah kondisi yang dialami seseorang sebagai akibat dari kondisi lingkungan yang dianggap menekan. Seperti stres akademik yang meliputi tugas akhir dan persiapan untuk masuk ke dunia kerja adalah faktor utama yang menimbulkan stres bagi mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Kesehatan

mental dan fisik dipengaruhi secara langsung oleh faktor-faktor ini (Asmarany, A., et al. 2024).

Stres dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin, yang masing-masing berdampak pada terganggunya kualitas tidur yang mempengaruhi susunan saraf pusat (Ratnaningtyas et al., 2019 dalam Nurasih et al., 2022). Perubahan hormonal ini dapat mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang menyebabkan seseorang terbangun lebih sering di malam hari atau mengalami mimpi buruk (Nurasih et al., 2022). Tidur adalah bagian penting dari kesehatan fisik dan mental. Menurut *National Institutes of Health* orang dewasa rata-rata membutuhkan kurang dari 7 jam tidur per malam. Di sisi lain, *National Sleep Foundation* merekomendasikan bahwa orang dewasa membutuhkan 7-9 jam tidur per malam untuk menjaga kesehatan mental (Khairunissa & Rahayu. 2024). Tidur yang baik dapat meningkatkan produktivitas, konsentrasi, dan kemampuan berfikir yang efektif. Namun, karena beban pikiran yang terlalu berat, kecemasan, dan jadwal aktivitas yang padat, dapat mengalami insomnia, kurang tidur, atau tidur yang tidak nyeyak yang berdampak pada kualitas tidur (Djoar & Anggarani, 2024).

Salah satu masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah kualitas tidur. Menilai kualitas tidur merupakan hal yang penting bagi mahasiswa. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi pada saat tidur yang dirasakan atau dialami oleh seseorang dalam menciptakan kesegaran dan kebugaran serta kenyamanan saat terbangun dari tidur. Kualitas tidur memiliki

tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari (Park et al., 2019 dalam Zaiyati et al., 2023). Kualitas tidur terbagi menjadi dua aspek, yaitu aspek kualitatif dan aspek kuantitatif. Aspek kualitatif menilai dari segi kedalaman tidur dan perasaan segar saat terjaga dari tidur, sedangkan aspek kuantitatif menilai dari segi lamanya waktu tidur (Lemma et al., 2012 dalam Zaiyati et al., 2023).

Kualitas tidur yang buruk berkisar antara 15,3 hingga 39,2 persen di seluruh dunia (Chattu et al., 2018 dalam Sanger & Sepang, 2021). Selain itu, ditemukan bahwa 10,4% dari 1.285 pemuda di Norwegia mengalami kualitas tidur yang buruk. Di Indonesia, sekitar 38% di daerah perkotaan mudah mengalami kualitas tidur yang buruk, dan 37,7% di daerah yang jauh dari perkotaan (Nuraini, 2014 dalam Sanger & Sepang, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Laia (2019) dalam Cahyani et al. (2023) pada 168 mahasiswa yang mengikuti program S1 Keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor menemukan bahwa 64,9% dari mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga ditemukan pada 68,70% mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi (Hidayati et al., 2020 dalam Sanger & Sepang, 2021).

Kualitas tidur yang buruk berkelanjutan akan berdampak pada penurunan kognitif, peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Pada akhirnya, tidur malam yang buruk atau tidak cukup dapat menyebabkan kantuk di siang hari, menghambat aktivitas, dan

mengganggu konsentrasi (Maheshwari & Shaukat, 2019 dalam Zaiyati, 2023). Menurut *National Institute of Health* (NIH), dari fenomena tersebut mahasiswa diidentifikasi sebagai individu yang berisiko mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari. *National Institute of Health* (NIH) juga melaporkan bahwa mahasiswa lebih sering mengalami masalah tidur atau kualitas tidur yang buruk (Bullah, 2022).

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang berada di penghujung atau akhir semester dan sedang menulis dan menyelesaikan skripsi, tugas akhir, atau karya tulis ilmiah. Saat akhir studi sangat penting bagi mahasiswa karena harus menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Mahasiswa menghadapi sejumlah tantangan saat menyelesaikan tugas akhir. Ini termasuk kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing mereka, menentukan masalah dan mencari judul yang tepat, memahami dan menulis proposal atau tugas akhir secara sistematis, dan menemukan literatur atau referensi yang dibutuhkan (Zaiyati et al., 2023). Karena tuntutan dan tekanan yang didapatkan dari orang tua dan lingkungan, mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres (Dwiputri et al., 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKes Mahardika Tahun 2025, 8 dari 10 mahasiswa mengalami stres akademik akibat transisi dari praktik klinik ke tahap penyelesaian tugas akhir serta perubahan pola tidur juga dirasakan sejak mahasiswa masuk ke tingkat akhir. Ini karena terlalu banyak pikiran yang harus diselesaikan pada tingkat akhir. Beberapa masalah tidur, termasuk kesulitan tidur, tidak cukup tidur,

mengantuk saat beraktivitas atau pada siang hari, dan kesulitan memejamkan mata saat ingin tidur. Akibatnya kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir menurun. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKes Mahardika Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang perlu dibahas adalah apakah ada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKes Mahardika Tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKes Mahardika Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin dan usia).
- b. Untuk mengetahui stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKes Mahardika Tahun 2025.
- c. Untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKes Mahardika Tahun 2025.

- d. Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKes Mahardika Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoristis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti tentang hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir khususnya di ITEKes Mahardika Tahun 2025.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ITEKes Mahardika

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi bagi ITEKes Mahardika dalam mengembangkan program pembelajaran dan pembinaan yang berkaitan dengan peningkatan pengetahuan serta kesadaran mahasiswa terhadap manajemen stres dan kualitas tidur, khususnya bagi mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh institusi sebagai dasar dalam merancang intervensi atau kebijakan yang mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa, guna menunjang prestasi akademik dan kesiapan mahasiswa memasuki dunia kerja.

b. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan serta referensi terkait faktor yang berhubungan dengan stres akademik dan kualitas tidur.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan landasan awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai stress akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

1.5 Keaslian Penelitian

- a. Pada penelitian Dewi et al., (2024) melakukan penelitian *cross-sectional* berjudul *Academic Stress of Final Year Students of the Nursing Study Program: a Study with their Sleep Quality*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 93 responden. Alat *The Perception of Academic Stress Scale (PASS)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* digunakan untuk mengumpulkan data, dan *uji chi-square* digunakan untuk menganalisisnya. Dengan hasil *p-value* sebesar 0,01 (p -value <0,05), penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan. Persamaan dalam penelitian ini pada variabel independen

yaitu stres akademik dan variabel dependen yaitu kualitas tidur, desain *cross-sectional*, menggunakan teknik *total sampling* dan instrumen *The Perception of Academic Stress Scale* (PASS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Teknik pengambilan sampel yang berbeda dari penelitian ini adalah lokasi, sampel, dan pengumpulan data akan dilakukan secara kombinasi melalui *Google Form* dan lembar kuesioner.

- b. Pada penelitian Mudhmainnah et al., (2022). Dengan judul Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keguruan Pembelajaran Daring di Universitas Syiah Kuala. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dan kualitas tidur selama pembelajaran online. Metode deskriptif korelational dengan desain *cross-sectional* dan pengambilan sampel dengan *random sampling* menggunakan *cluser* sebanyak 347 mahasiswa. Alat *Student Academic Stress Scale* (SASS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa keguruan dan ilmu pendidikan di Universitas Syiah Kuala. Berdasarkan analisis data, skor stres akademik rata-rata adalah 147,76, dan skor kualitas tidur rata-rata adalah 8,07. Persamaan dalam penelitian ini pada variabel independen yaitu stres akademik dan variabel dependen yaitu kualitas tidur, desain penelitian *cross-sectional* dan teknik pengumpulan data yang menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Lokasi penelitian, sampel yang diambil, teknik *total sampling*, instrumen *The Perception of Academic*

Stress Scale (PASS), dan metode pengumpulan data menggunakan kombinasi antara *Google Form* dan lembar kuesioner adalah hal-hal yang membedakan penelitian ini.

- c. Pada penelitian Zaiyati et al., (2023) dengan judul *Kualitas Tidur Mahasiswa Tugas Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa dengan tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini dirancang secara deskriptif dengan teknik *total sampling* sebanyak 131 responden. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengumpulkan data dan menggunakan *google form*, hasilnya menunjukkan bahwa 95 orang yang disurvei menunjukkan kualitas tidur yang buruk, dan 36 orang menunjukkan kualitas tidur yang baik. Penelitian ini memiliki persamaan menggunakan teknik *total sampling*, dan instrumen penelitian adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hal yang membedakan penelitian ini adalah lokasi, sampel, tujuan, desain penelitian menggunakan *cross sectional*, instrumen *The Perception of Academic Stress Scale* (PASS), variabel independen yaitu stres akademik, variabel dependen yaitu kualitas tidur dan pengumpulan data yang dilakukan secara kombinasi melalui *Google Form* dan lembar kuesioner.
- d. Pada penelitian Huma et al., (2023). Dengan judul *Factors Associated with Sleep Quality in Final Year Students*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi berbagai variabel yang berkorelasi dengan kualitas tidur

mahasiswa FKM Undana. Penelitian ini dirancang secara *cross-sectional* dan melibatkan 283 mahasiswa dengan teknik sampling acak sederhana. Penelitian ini menggunakan IPAQ, DASS 42 dan PSQI, dan data dikumpulkan menggunakan *Google Form*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara fisik, aktivitas fisik, stres, dan kualitas tidur. Persamaan penelitian ini ada pada desain *cross-sectional*, dan instrumen menggunakan PSQI. Lokasi, sampel, teknik pengambilan sampel total sampling, instrumen *The Perception of Academic Stress Scale* (PASS), variabel independen yaitu stres akademik, variabel dependen yaitu kualitas tidur, dan pengumpulan data dilakukan secara kombinasi melalui *Google Form* dan lembar kuesioner adalah perbedaan dalam penelitian ini.