

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi sering kali mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi. Proses dalam menyusun skripsi membutuhkan keterampilan dalam melakukan penelitian, menganalisis data, dan menulis secara ilmiah, semuanya bisa jadi sumber tekanan. Jika stres ini tidak ditangani dengan tepat, bisa menghalangi penyelesaian skripsi, merugikan nilai akademis, dan menyebabkan keterlambatan dalam kelulusan.

Secara keseluruhan, isu kesehatan mental, termasuk stres, merupakan masalah penting di Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 6,1% populasi berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tidur yang cukup sangat krusial bagi mahasiswa untuk mempertahankan kesehatan mental dan fisik, serta untuk meningkatkan pencapaian akademik. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan tidur 7-9 jam setiap malam cenderung memiliki IPK yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti saran tersebut (Lim & Maulina, 2023). Kualitas tidur yang rendah dapat berdampak buruk pada performa akademik mahasiswa. Tidur memainkan peran vital dalam konsolidasi memori dan fungsi kognitif. Ketika mahasiswa tidak

memperoleh cukup tidur, kemampuan mereka untuk berkonsentrasi, fokus, dan mengingat informasi menurun (Wulandari & Pranata, 2024)

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, angka stres di seluruh dunia menunjukkan angka yang cukup signifikan, dengan lebih dari 350 juta orang mengalami masalah tersebut, menjadikannya sebagai penyakit yang menempati urutan keempat di dunia. Di kalangan mahasiswa akhir, prevalensi yang mengalami stres saat menyelesaikan tugas akhir berkisar antara 38% hingga 71%, sementara di Asia, angka ini berada di rentang 39,6% hingga 61,3% (WHO, 2020). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, sekitar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stres. Banyak mahasiswa di tahun akhir yang mengeluhkan perasaan mereka, sering merasa kelelahan, mengalami sakit kepala, kecemasan, dan kehilangan motivasi, bahkan beberapa dari mereka merasa ingin menghentikan studi mereka atau mengekspresikan keluhan melalui media sosial terkait kesulitan yang mereka hadapi dalam penyelesaian studi. Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, tingkat stres di kalangan penduduk Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat mencapai 7,8% dari total kasus, sedangkan gangguan mental emosional terdapat pada 9,8% dari populasi. (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Di samping itu, kurang tidur juga terkait dengan peningkatan risiko terhadap kecemasan, depresi, serta masalah kesehatan mental lainnya. Tidur yang berkualitas mendukung keseimbangan kimiawi di otak, yang

berdampak positif terhadap kesehatan mental (Lim & Maulina, 2023). Oleh sebab itu, mahasiswa perlu menempatkan tidur yang memadai dan berkualitas sebagai prioritas utama. Mahasiswa yang menjalani pendidikan di institusi tinggi, baik negeri maupun swasta, diwajibkan untuk menghasilkan karya ilmiah berupa tugas akhir. Proses penyusunan skripsi ini dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa dengan harapan agar mereka dapat memanfaatkan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan. Bagi sebagian mahasiswa, menyelesaikan skripsi bisa menjadi tantangan yang sulit. Berbagai kendala yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi dapat berpengaruh negatif pada kesehatan mental mereka, salah satunya adalah stres. Beberapa studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa umumnya bersumber dari stres akademik, yakni stres yang timbul akibat proses pembelajaran di kampus (Rahmayani et al., 2019).

Sesuai dengan penelitian oleh Wahyun dan Setyowati (2020), sekitar 90,67% mahasiswa mengalami gejala fisik stres ringan sementara 9,33% sisanya menunjukkan tanda-tanda stres fisik berat. Gejala fisik tersebut meliputi sesak napas, keringat berlebihan, dan denyut jantung yang tidak teratur. Tanda-tanda psikologis yang ringan juga muncul, seperti kecemasan, mudah tersulut emosi, perasaan sedih dan tertekan, serta cepat panik dan rasa cemas. Stres adalah respons fisik dan mental untuk menghadapi tuntutan yang dapat menciptakan ketegangan dan mengganggu keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat didefinisikan

sebagai keadaan kecemasan atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi yang sulit. Stres adalah respon alami manusia yang mendorong kita untuk mengatasi tantangan dan ancaman dalam hidup kita. Semua orang mengalami stres sampai batas tertentu. Namun, cara kita merespons stres membuat perbedaan besar pada kesejahteraan kita secara keseluruhan. (WHO, 2023)

Riskesdas 2018 yang dikutip oleh Rizkia (2019) menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari populasi, yang mencakup individu berusia 15 tahun ke atas. Sebuah studi di University of Gondar, Ethiopia, menemukan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 22,7% (Rahmayani, Liza, & Syah, 2019). Stres dapat membawa dampak negatif, termasuk perubahan pola tidur. Mahasiswa merupakan kelompok dewasa awal yang sering terlibat dalam berbagai kegiatan dan aktivitas, menjadikan mereka lebih rentan terhadap kualitas tidur yang buruk. Salah satu penyebab kualitas tidur yang buruk adalah stres (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Penelitian yang pernah dilakukan mengungkapkan bahwa mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi mengalami tingkat stres yang tinggi. Sebuah riset di Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan berada pada tingkat stres yang sangat tinggi dalam proses penyusunan skripsi, sehingga diperlukan langkah untuk mengelola stres ini (Kandaga Unpad, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 7 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKES Mahardika Cirebon, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami pola tidur yang tidak teratur, seperti sering begadang untuk mengerjakan tugas atau belajar, serta waktu tidur yang kurang dari 6 jam per malam. Dari hasil observasi 5 dari 7 responden menunjukkan tingkat stres sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara pola tidur yang buruk dengan tingkat stres yang dialami.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengangkat masalah “Apakah ada hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Itekes Mahardika Tahun 2025?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan tingkat stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Itekes Mahardika Cirebon Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Itekes Mahardika Cirebon Tahun 2025.
2. Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Itekes Mahardika Cirebon Tahun 2025.

3. Mengetahui Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Itokes Mahardika Cirebon Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai salah satu sumber informasi dan bahan bacaan tentang Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Itokes Mahardika Cirebon Tahun 2025.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Manfaat bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan dapat memberi informasi tentang Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir.

2. Manfaat bagi lahan penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber untuk menambah pengetahuan lebih dalam tentang pola tidur dengan Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan di itokes mahardika Cirebon.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini akan menjadi salah satu data riset yang dapat dikembangkan sebagai masukan penelitian selanjutnya dan menjadi referensi untuk mengetahui Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Itokes Mahardika Cirebon.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Delaviasanny, dkk (2023) ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Spearman Rank (ρ) dengan tingkat signifikansi 0,05. Populasi penelitian adalah 60 mahasiswa keperawatan tingkat akhir, dengan sampel sebanyak 38 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres berat dan gangguan pola tidur buruk, dengan analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan pola tidur (p -value = 0,020). Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar kemungkinan mengalami gangguan pola tidur. Persamaan penelitian yaitu metode, dan populasi. Perbedaan penelitian yaitu sampel dan teknik penelitiannya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Elieser, dkk (2024) ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional untuk meneliti hubungan antara tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. Populasi dalam

penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan, dengan jumlah sampel sebanyak 71 mahasiswa, yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner gangguan pola tidur untuk menilai kualitas tidur responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70,4% mahasiswa mengalami stres sedang, sedangkan 87,3% mengalami gangguan pola tidur. Analisis data menggunakan uji chi-square menghasilkan nilai $p < 0,00$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia. Persamaan penelitian yaitu populasi, dan perbedaannya yaitu teknik penelitian, sampel dan tempat penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Monira Alwhaibi dan Noha A Al Aloola (2023) ini merupakan studi cross-sectional yang bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara stres, kecemasan, depresi, dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa kesehatan di Arab Saudi. Penelitian ini dilakukan melalui survei online yang berlangsung dari 26 September hingga 30 Oktober 2022, dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebagai alat ukur kualitas tidur. Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa kedokteran, farmasi, kedokteran gigi, keperawatan, dan ilmu medis terapan dari berbagai wilayah di Arab Saudi. Dari 950 mahasiswa yang menerima survei, sebanyak 701 mahasiswa berpartisipasi,

menghasilkan tingkat respons sebesar 73,8%. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS Statistical Analysis Software versi 1.2.0, dengan uji Chi-square, uji t, dan regresi logistik untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80,3% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan 72,9% melaporkan diri mengalami stres, serta adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan stres, kecemasan, dan depresi. Persamaan penelitian yaitu populasi dan uji validasi, dan perbedaannya yaitu tempat penelitian.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Faris Alsarairh, dkk (2023) ini merupakan sebuah studi cross-sectional yang bertujuan untuk mengevaluasi dampak stres terhadap pola tidur dan kinerja akademik mahasiswa keperawatan di Jordan. Studi ini menggunakan metode deskriptif analitik dan melibatkan 320 mahasiswa keperawatan dari berbagai tingkat pendidikan di Fakultas Keperawatan, Universitas Mutah, Jordan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari empat bagian: karakteristik demografis dan gaya hidup, tingkat stres (diukur dengan Kessler Psychological Distress Scale/K10), kualitas tidur (diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index/PSQI), serta kinerja akademik yang dievaluasi berdasarkan GPA (Grade Point Average) mahasiswa. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Pearson Chi-Square untuk melihat hubungan antar variabel dengan tingkat signifikansi $p < 0.05$. Persamaan

penelitian yaitu populasi dan metode penelitian, sedangkan perbedaannya yaitu tempat penelitian, dan sampelnya.