

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semester akhir merupakan perjalanan puncak seorang mahasiswa untuk menuntut ilmu dan menempuh Pendidikan terakhir di suatu perguruan tinggi dengan jurusan tertentu. Mahasiswa semester akhir juga diwajibkan menulis karya ilmiah atau skripsi untuk memperoleh gelar sarjana (Ulansari dan Sena, 2020). Mahasiswa memiliki aktivitas dan tugas untuk belajar, antara lain belajar pengetahuan, kehidupan organisasi, bermasyarakat, dan belajar kepemimpinan untuk mencapai kesuksesan di masa depan (Merry, 2020).

Mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berpotensi mengalami tekanan dan stress. Stres yang dialami mahasiswa berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Mahasiswa menjadi tidak bersemangat dan sulit berkonsentrasi ketika bimbingan sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Ada dua faktor penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal berupa kemampuan maupun kecerdasan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal berupa tuntunan kampus, keluarga, maupun finansial (Zurrahmi *et al.*, 2021).

Penelitian (Sulana *et al.*, 2020) didapatkan hasil mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stress di Universitas Samratulangi yakni sebanyak 154 responden dengan stress ringan sebanyak 7 orang (4,5%), stress sedang sebanyak 104 orang (67,5%), dan stress berat sebanyak 30 orang (27,9%). Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian dari (Asiah *et al.*, 2022) didapatkan hasil mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stress di STIKes Cirebon yakni sebanyak 31 responden dengan stress ringan sebanyak 2 orang (6,5%), stress sedang sebanyak 5 orang (16,5%), Stress berat sebanyak 5 orang (16,5%), dan stress sangat berat sebanyak 18 orang (58,1%).

Stres merupakan stimulus yang dapat menimbulkan distress sehingga adanya tuntutan baik secara psikis maupun fisik pada seseorang. Respon fisiologis terhadap stres bisa berupa *Local Adaptation Syndrome* (LAS) yang berupa

respon dari organ tubuh seperti respon refleksi nyeri dan respon inflamasi. LAS ini bersifat adaptif yang memerlukan stressor dalam menstimulasinya, sedangkan *General Adaptation Syndrome* (GAS) merupakan respon pertahanan tubuh terhadap stress yang dihadapi dan melibatkan saraf otonom serta endokrin (Padila *et al.*, 2021).

Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala stress untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 9,8% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 37.728 orang. Kemudian untuk di daerah Jawa Tengah prevalensi pada remaja tercatat sebesar 7,7%, naik dari tahun 2013 yang berjumlah 4,7%, hasil tersebut mengalami peningkatan sebesar 3%. Prevelensi jumlah gangguan mental emosional di Kota Surakarta pada usia >15 tahun Sebesar 5,51%.

Tingginya stress dan beragam nya penyebab stress pada mahasiswa dapat dikurangi dengan menggunakan manajemen stress seperti, pendekatan dukungan sosial, dukungan psikologis, dan pemeriksaan kesehatan secara teratur (Barus *et al.*, 2021). Stres yang dialami tubuh seseorang Ketika sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang berubah-ubah hal itu dapat memunculkan pengaruh positif ataupun pengaruh negatif pada diri kita. Pengaruh positif stres adalah bisa memaksa seseorang untuk melakukan tindakan, dari seseorang yang mengalami stress yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Evindri dan Susilawati., 2022).

Tidur merupakan suatu keadaan yang terjadi berulang- ulang perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Memperoleh kualitas tidur terbaik adalah hal yang penting untuk dapat meningkatkan kesehatan yang baik dan pemulihan individu yang sakit. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, akan merasa tenaganya telah pulih. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan menemukan kontribusi penting dari kekhawatiran tentang tidur, kekhawatiran terhadap aktivitas belajar yang akan dihadapi di siang hari akan berakibat pada kejadian insomnia pada remaja (Zurrahmi *et al.*, 2021).

Insomnia merupakan manifestasi klinis dari gangguan psikiatri dimana mengalami mengalami ketidaknyamanan untuk tidur atau tidak merasa ingin

tidur (kesulitan untuk tidur nyenyak meskipun memiliki waktu untuk tidur yang cukup) yang terjadi beberapa kali dalam seminggu yang mengakibatkan peningkatan stress dan mengganggu kegiatan sehari-hari misalnya mengantuk, sulit untuk memperhatikan, berkonsentrasi dan mood yang tidak stabil (Ichsandra *et al.*, 2019). Insomnia merupakan pola tidur yang terganggu yang di alami seseorang. Orang yang terkena insomnia akan merasakan tidur kurang maksimal dan merasa aktivitas yang di lakukan setiap harinya merupakan gangguan dikarenakan kurangnya jam tidur. Terdapat beberapa gejala insomnia seperti sulit tidur di malam hari serta akan terbangun lebih awal di pagi harinya (Asih *et al.*, 2022). Gejala Insomnia ini merupakan gangguan tidur yang sangat sering di temukan, Menurut data *National Sleep Foundation* (2023), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 75%. Di Indonesia prevalensi insomnia pada remaja adalah 10% dari jumlah penduduk atau sekitar 28 juta orang (Tarlemba *et al.*, 2018). Penelitian (Ahmad *et al.*, 2022) didapatkan hasil mahasiswa yang memiliki tanda dan gejala insomnia di Universitas Baiturrahmah yakni sebanyak 49 mahasiswa (69%), sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki tanda dan gejala insomnia sebanyak 22 mahasiswa (31%).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2023 didapatkan data mahasiswa di 3 kampus yaitu Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sejumlah 108 mahasiswa Sarjana Keperawatan, Universitas Kusuma Husada 293 mahasiswa Sarjana Keperawatan, dan Universitas Duta Bangsa 108 mahasiswa Sarjana Keperawatan. Data yang didapatkan melalui pengisian google formulir sejumlah 5 mahasiswa dari 3 kampus tersebut didapatkan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang mengalami stress Sedang 2 mahasiswa (40%), Stress berat 3 mahasiswa (60%) dan yang mengalami Insomnia Berat 3 mahasiswa (60%), Insomnia sangat berat 2 mahasiswa (40%). Sedangkan 5 mahasiswa dari Universitas Kusuma Husada yang mengalami stress sedang 5 mahasiswa (100%), Insomnia ringan 3 mahasiswa (60%), Insomnia berat 2 mahasiswa (40%). Kemudian di Universitas Duta Bangsa yang mengalami stress sedang 3 orang (60%), stress berat 2 mahasiswa (40%). Insomnia ringan 3 mahasiswa (60%), insomnia berat 2 (40%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti ditarik kesimpulan bahwa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta memiliki prevalensi stress dan insomnia paling tinggi dari pada 2 kampus lainnya. Dengan total kejadian 5 mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, stress sedang 2 mahasiswa, stress berat 3 mahasiswa dan insomnia berat 3 mahasiswa, insomnia sangat berat 2 mahasiswa.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta 3 diantara mengalami gejala stress seperti sering merasa cemas, mudah panik serta emosi yang tidak stabil saat memikirkan tugas akhir, kemudian 2 mahasiswa mengatakan bahwa kepalanya sering pusing memikirkan perkuliahan bersamaan dengan menyusun skripsi, sulit menemukan referensi untuk bahan skripsi hingga tengah malam, dan sulit memulai tidur. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stress dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada hubungan antara Tingkat Stress dengan insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stress dengan insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir
- b) Mengidentifikasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir
- c) Menganalisa hubungan tingkat stress dengan insomnia mahasiswa tingkat akhir

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan, sebagai sumber referensi di bidang akademis perguruan tinggi dan sebagai bahan pengembangan penelitian.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam membantu pelayanan Kesehatan, baik Psikolog maupun Rumah Sakit untuk mengembangkan program promotif dan preventif pada kelompok mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggali lebih dalam dengan menambahkan variable atau eksperimen penelitian tentang tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa.

4. Bagi Mahasiswa

Sebagai tambahan informasi dan pemahaman tentang tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

1. **Ichansa, M.O., Wilson., Raharjo.W. (2019). Hubungan Tingkat Stress terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN Angkatan 2015 dan 2016, Jurnal Kesehatan Khatulistiwa Vol.5, 847-858. Tujuan** untuk mengetahui hubungan tingkat stress terhadap insomnia pada mahasiswa program studi Pendidikan dokter FK UNTAN Angkatan 2015 dan 2016. **Metode** penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional menggunakan kuesioner DASS dan kuesioner KSPBJ-IRS. **Hasil** 31 orang stres sangat berat, 18 orang stres berat, 15 orang stres sedang, 17 orang stres ringan, 19 normal, serta 7 orang mengalami insomnia sedang, 38 orang insomnia ringan dan 55 orang normal. Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai

signifikansi (p) yang didapatkan dengan uji Spearman adalah 0,009 dan nilai korelasi (r) adalah 0,260. Maka dapat di ambil kesimpulan Terdapat korelasi sedang antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2015 dan angkatan 2016. Pembeda dari penelitian yang dilakukan terletak pada judul penelitian, tahun penelitian, jumlah sampel yang digunakan dan tempat yang menjadi lahan penelitian.

2. **Fitri, N.N., & Amalia, N. (2021). Hubungan Stress Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa. Borneo Student Research, Vol. 3, 721- 729.** Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan adakah hubungan antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa. **Metode** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis pendekatan cross sectional. **Hasil** stress rendah 55 orang, stress sedang 70, stress tinggi 49, stress sangat tinggi serta, tidak mengalami insomnia 16 orang, insomnia ringan 57 orang, insomnia berat 103 orang, insomnia sangat berat 15 orang hasil dari penelitian ini statistik yang dilakukan menggunakan uji chi square menunjukkan nilai p-value sebesar $0,00 < (p < 0.05)$ H_0 ditolak maka dapat diambil kesimpulan artinya terdapat hubungan antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa. **Pembeda** dari penelitian yang dilakukan terletak pada judul penelitian, tahun penelitian, jumlah sampel yang digunakan dan tempat yang menjadi lahan penelitian.
3. **Sulana, O.P. Ireyné., Sekeon, A.S. Sekplin., & Mantjoro, M. Eva. (2020). Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. Jurnal Kesmas, Vol. 9, 37-45.** Tujuan penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. **Metode** Penelitian Observasional dengan desain penelitian menggunakan *Cross Sectional Study*. **Hasil** Hasil dari penelitian ini didapatkan hasil P Value 0,000 ($<0,05$) maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara

tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. **Pembeda** dari penelitian yang dilakukan terletak pada judul dalam penelitian, tahun penelitian, jumlah sampel yang digunakan dan tempat yang menjadi lahan penelitian.

4. **Maisa, A. Esthika, Andrial, Murni, Dewi, & Sidaria (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), 438-444.** **Tujuan** untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program alih jenjang. **Metode** penelitian ini analitik korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. **Hasil** *P-value* <0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang, dengan nilai *r* (koefisien korelasi) sebesar 0,908 yang menunjukkan bahwa arah hubungan positif dengan kekuatan hubungan sangat kuat. didapatkan simpulan bahwa terdapat mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang di tempat penelitian memiliki stres akademik yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang, dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan sangat kuat. **Pembeda** dari penelitian yang dilakukan terletak pada judul dalam penelitian, tahun penelitian, jumlah sampel yang digunakan dan tempat yang menjadi lahan penelitian.