

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah stres akademik menjadi salah satu penyebab utama stres mahasiswa. Salah satunya disebabkan oleh keinginan untuk berprestasi dan rasa takut yang berlebihan untuk menghindari kegagalan. Mahasiswa keperawatan adalah mahasiswa yang memiliki sedikit waktu luang untuk mengikuti pelatihan praktik atau kerja klinis karena persyaratan mata kuliah, nilai bagus, dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik. Stres dapat berdampak pada pengalaman mahasiswa selama berada di kampus dan selanjutnya berdampak pada kehidupan dan karier mereka sebagai perawat profesional (Maisa et al., 2021).

Stres akademik dapat disebabkan oleh keadaan yang berulang-ulang seperti, tugas yang menumpuk, kurang adanya kontrol, tidak dihargai, harapan yang tidak pasti, tidak mendapatkan kesempatan, tuntutan yang tidak sesuai, dan waktu pengumpulan tugas yang dekat dengan deadline. (Hasanah et al., 2020). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat mengakibatkan menurunnya motivasi, konsentrasi, dan minat sehingga dapat menimbulkan perilaku emosional dan destruktif. Stres yang berlebihan dapat menimbulkan gejala stres secara fisik, seperti sulit istirahat dan gugup, sedangkan gejala stres psikologis berupa rasa takut, sedih, dan sulit berkonsentrasi (Tantriati et al., 2023).

Stres akademik merupakan stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar, yang disebabkan oleh adanya tuntutan pada diri seseorang selama masa belajar. Stres akademik merupakan tekanan yang terjadi karena mahasiswa ingin berprestasi dan memperoleh hasil terbaik dalam studinya, namun waktu yang terbatas menyebabkan lingkungan akademik menjadi stres (Ramadita et al., 2023).

Stres akademik atau stres pada mahasiswa akan menurunkan kepuasan mahasiswa terhadap proses pembelajaran. Hal ini penting dilakukan oleh institusi pendidikan tinggi, karena penyelenggaraan perguruan tinggi adalah ketika pada mahasiswa mampu memenuhi harapan,

kebutuhan dan keinginan dari mahasiswa dalam hal ini kepuasan yang baik terhadap perguruan tinggi (Aina & Binteriawati, 2022).

Noveni dkk. (2022) menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap masalah akademik, baik fisiologis maupun kognitif, berkontribusi terhadap stres dalam masalah akademik. Tingkat prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia yaitu sebesar 36,7 – 71,6 persen (Yuda et., 2023). Hal ini tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya lingkungan akademik yang penuh tekanan dan tuntutan yang tinggi terhadap mahasiswa mengakibatkan berbagai tantangan, termasuk stres akademik, sehingga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, salah satunya adalah minimnya kualitas tidur. Hal tersebut sejalan dengan temuan Yogeshwar dan Vipinnath (2023) bahwa salah satu dampak yang tinggi dari stres akademik adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berimplikasi serius pada kesejahteraan mahasiswa, termasuk kesehatan mental, kognitif, dan fisik (Hakim et al., 2024).

Menurut penelitian Hamzah (2020), menunjukkan bahwa stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa terutama terjadi pada usia antara 15 hingga 20 tahun. Seiring bertambahnya usia, seseorang menjadi lebih mampu mengatasi stres yang dialaminya. Hal ini dikarenakan ketika seseorang sering dihadapkan pada pemicu stres yang sama, mereka menjadi terbiasa dan dapat beradaptasi untuk menghadapinya. Mahasiswa di usia akhir remaja lebih cenderung mengalami stres dalam kegiatan akademik dan non-akademik karena kurangnya pengalaman memecahkan masalah. Selain itu, mahasiswa mengalami perubahan fisik, hormonal, sosial, dan psikologis yang membuat mereka berisiko kehilangan kendali emosi dan menjadi stres (Putri & Azalia, 2022).

Dari hasil wawancara mahasiswa sekitar 10 mahasiswa mengatakan sebagian besar mengalami stres akademik karena mereka mengalami kewalahan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dan kesulitan dalam manajemen waktu. Stres memiliki beberapa tingkatan seperti stres ringan, stres sedang dan stres berat. Penelitian menunjukkan bahwa 36 mahasiswa (55.4%) mengalami stres akademik yang signifikan. Stres akademik adalah tekanan

yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, yang menyebabkan orang memiliki perspektif yang berbeda tentang kesuksesan akademik mereka. Penyebab mahasiswa mengalami stres akademik karena banyaknya tugas, beban kurikulum yang tinggi dan terus berganti tiap tahun, persaingan antar teman untuk mendapatkan nilai yang baik, dan banyaknya materi yang harus dipelajari dan dikuasai (Erianti et al., 2022).

Ada beberapa penelitian di Indonesia terkait kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2020) menemukan bahwa sekitar 81,8 % mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian lain yang dilakukan Susanti dan Kalengkongan (2021) juga menunjukkan bahwa 64 orang (91,4%) mahasiswa lulusan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso memiliki kualitas tidur yang buruk .(Ramadita et al., 2023).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, pola makan dan stres akademik. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa mempengaruhi tidurnya, semakin tinggi tingkat kebisingan di lingkungan tersebut maka semakin sulit untuk tidur mahasiswa. Keadaan kesehatan mempengaruhi kualitas tidur, seseorang yang dalam keadaan sakit membutuhkan tidur lebih banyak dari biasanya, maka siklus tidurnya terganggu (Erianti et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, meningkatkan kualitas tidur mahasiswa adalah salah satu cara untuk mengurangi stres akademik mahasiswa. Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan peningkatan perhatian terhadap emosi negatif. Selain itu, tidur yang buruk dapat berdampak buruk pada fungsi motorik, kesehatan mental, gangguan kognitif, rasa kantuk, malnutrisi, obesitas, penurunan prestasi akademik, dan bahkan penggunaan narkoba (Maisa et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan berkorelasi atau terdapat hubungan. Tidur yang

nyenyak sangat diperlukan bagi setiap orang, terutama bagi para mahasiswa. Namun menurut National Institutes of Health (NIH), pelajar justru dianggap sebagai populasi yang berisiko tinggi menderita gangguan tidur akibat fenomena yang terjadi. Selain itu, dilaporkan bahwa karena kesibukan belajar, mereka sering mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum Penelitian

Untuk Mengetahui Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.1.2 Tujuan khusus penelitian

1. Mengidentifikasi tingkat stress akademik mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Menganalisis hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan membantu dan memperluas pengetahuan tentang kesehatan, khususnya keperawatan, tentang hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar bagi penelitian selanjutnya di bidang ilmu keperawatan, khususnya penelitian yang berhubungan dengan stres akademik yang berdampak pada terganggunya kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan terutama dalam bidang ilmu keperawatan. Sebagai bahan referensi dan informasi tentang faktor yang mempengaruhi stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan

1.5 Keaslian Penelitian

- a) Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Pangestu, 2019) yang berjudul “Pengaruh School-Connectedness, Academic Stress dan Learning Behavior Terhadap Adversity Quotient Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi UIN Jakarta” Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang school-connectedness, learning behavior dan Academic Stress terhadap adversity quotient mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan populasi mahasiswa yang mendapatkan beasiswa bidikmisi yaitu 200 mahasiswa. Serta untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan proporsi varians dari adversity quotient yang dijelaskan semua independent variable dengan indeks signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan R-Square sebesar 0.598% hal ini berarti proporsi varian dari adversity quotient yang dijelaskan oleh semua IV school connectedness, academic stress dan learning behavior adalah sebesar 59.8%. Artinya dengan diterimanya hipotesis mayor, Pengaruh signifikan sebesar 49.8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Jenis penelitian ini adalah Penelitian pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik non-probability sampling. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner. penelitian menggunakan menggunakan instrumen pengumpulan data yang telah dialih bahasakan, yaitu Adversity Response Profile (ARP) yang dikemukakan oleh Stoltz (2000), School Connected Scale (SCS) yang dikemukakan oleh Karcher & Lee (2002), Student Academic Stress Scale (SASS) yang dikembangkan oleh Latifa, dkk (2008) dan Learning Behavior Scale (LBS) yang dikemukakan oleh McDermott (1999). Perbedaan penelitian diatas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah pada teknik pengambilan sampel dan kuesioner yang digunakan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah stratified random sampling. Perbedaan yang dilakukan oleh penelitian adalah responden 240 mahasiswa yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang Kuisioner yang digunakan peneliti pada variabel independen (stres akademik) adalah kuesioner academic stres scale yang terdiri dari 50 item pertanyaan.

- b) Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rusmanto, 2021) yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Dengan Pembelajaran Online Universitas UNISSULA”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa dengan pembelajaran online prodi D3 Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA. Serta untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil

penelitian ini adalah nilai korelasi sebesar 0,643, dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress dengan kualitas tidur. Seseorang dengan tingkat stress yang berat akan mengalami kualitas tidur yang sedang. Nilai korelasi Spearman diperoleh sebesar 0,643. Dengan nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara stress dengan gangguan tidur. Jenis penelitian Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Teknik yang digunakan adalah Total Sampling sebanyak 53 responden. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Spearman rank correlation. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) dengan 14 item pertanyaan dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dibuat oleh Buysse et al, pada tahun 1988 dengan 14 item pertanyaan. Perbedaan penelitian di atas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah judul yang diambil, pada penelitian yang akan diteliti adalah “ Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa ilmu keperawatan, tempat penelitian yang dilakukan adalah Universitas Muhammadiyah Malang kampus II prodi Ilmu keperawatan Angkatan 2021-2023, waktu penelitian dimulai pada bulan 14 Agustus.