

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi atau universitas yang memiliki tingkat pendidikan yang setara. Pada awalnya, mahasiswa Baru harus beradaptasi di lingkungan baru dan suasana yang berbeda dari masa sebelumnya yang menjadi siswa SMA. Mereka harus meninggalkan peran siswa di SMA dan bertransisi menjadi mahasiswa di perguruan tinggi (Hotijah et al., 2021).

Bagi sebagian orang beranggapan bahwa kuliah lebih menyenangkan dibandingkan dengan masa sekolah. Mereka berpikir jika perkuliahan lebih santai, jam kuliah lebih fleksibel dan tugas tidak sebanyak waktu sekolah. Namun anggapan ini tentu akan berkebalikan dengan sebuah tanggungjawab baru sebagai mahasiswa. Selain itu tuntutan tugas, dimana beban tugas akan berbeda dengan masa sekolah (Astriani et al., 2021)

Kebutuhan Fisiologis bagi manusia salah satunya adalah tidur. Manusia memerlukan tidur sebagai kebutuhan yang sangat mendasar, memiliki dampak signifikan pada fisik dan emosional, serta berkaitan erat dengan fungsi kognitif, pembelajaran dan latensi (Utami & Soekiswati, 2024). Kualitas tidur yang kurang baik pada mahasiswa dapat menimbulkan kantuk saat siang hari, prestasi belajar memburuk atau suasana hati memburuk Ningsih & Permatasari,. (2020). Dalam penelitian (Stefanie dan Irawaty, 2019) sebesar 59,8% mahasiswa mengatakan bahwa penyebab gangguan tidur yaitu tugas akademik misalnya menyelesaikan tugas kuliah atau membaca buku materi.

Fenomena saat ini banyak mahasiswa baru yang melakukan perilaku penundaan akademik atau menunda-nunda. Mahasiswa baru mengemukakan bahwa banyaknya tugas yang menumpuk mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik atau penundaan saat memulai tugas yang terlalu banyak, sehingga membuat kualitas tidur mereka menjadi buruk, hal ini terjadi karena mahasiswa merasa takut, stres dan merasa cemas di malam hari. Mereka mengeluh dengan adanya tugas yang banyak atau menumpuk membuat mereka banyak yang begadang sehingga hal-hal tersebut menjadi beban pikiran, susah untuk memulai tidur di malam harinya dan mengubah jadwal tidurnya (Qomah & Purwanto, 2023).

Penurunan kualitas tidur merupakan hal yang sering ditemukan dan selalu meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia. Berdasarkan laporan Nasional Sleep Foundation tahun 2022, menyatakan bahwa 40% dewasa muda seperti mahasiswa, pada 26 negara di dunia mengalami masalah tidur (Putu et al., 2024). Di Indonesia cenderung mengalami masalah tidur seperti kurang tidur sehingga berdampak pada kualitas tidur yang buruk yaitu terdapat kualitas tidur dengan kategori kurang sebanyak 155 mahasiswa (89,1%) dan kategori baik dengan jumlah mahasiswa 19 (10,9%) (Noveni et al., 2022).

Masa kuliah juga merupakan masa dimana mahasiswa mulai aktif dan menyita waktu istirahat sehingga mempengaruhi aktivitas fisik (Riskawati et al., 2018). Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), lebih dari seperempat populasi orang dewasa muda di dunia (1,4 miliar orang dewasa) tidak cukup aktif secara fisik. Di seluruh dunia, sekitar 1 dari 3 wanita dan 1 dari 4 pria tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk tetap sehat. Aktivitas yang tidak

mencukupi, jumlahnya meningkat sebesar 5% (dari 31,6% menjadi 36,8%) anatara tahun 2001 sampai 2016 (Riza Nugraha et al., 2023).

Kemudahan yang dibawa oleh kemajuan teknologi menjadikan mahasiswa melakukan *sedentari lifestyle* yaitu kebiasaan sering duduk, menonton TV, menggunakan peralatan berteknologi tinggi seperti komputer, dan *smart phone*, yang menyebabkan kurang bergerak (Liando et al., 2021). Diketahui bahwa 80,6% mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang kurang bergerak (Ge et al., 2019). Aktivitas fisik ini digunakan untuk membakar energi, jika asupan energi terlalu banyak, dan aktivitas fisik tidak seimbang akan menambah berat badan, sebaliknya apabila kalori yang dibakar tinggi ditambah kurangnya asupan kalori yang dibakar ditambah kurangnya asupan kalori akan menyebabkan defisit kalori dan berujung pada penurunan berat badan (Multazami, 2022).

Fenomena pada saat ini terkait dengan perkembangan teknologi komunikasi telah memungkinkan manusia yang salah satunya mahasiswa dapat terhubung satu sama lain tanpa dibatasi jarak, ruang, dan waktu. Salah satunya adalah keberadaan aplikasi ojek online telah mengubah tatanan hidup masyarakat di kota besar Indonesia. Layanan pesan antar makanan menjadi fitur utama aplikasi ojek online. Cukup dengan beberapa klik, makanan sudah sampai di depan rumah dan bagi mahasiswa akan langsung diantar di rumah kos mereka. Layanan pesan antar salah satu solusi untuk memudahkan layanan pesan antar makanan memberikan banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat, beberapa diantaranya perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Perubahan aktivitas fisik ini disebabkan kurangnya kegiatan dan perjalanan ke tempat makan (Satrianugraha, 2022)

Mahasiswa baru atau Baru sering kali dihadapkan dengan masa transisi yang penuh tantangan, dan perubahan yang dialami dapat menjadi pemicu stres.

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan orang yang lebih muda memiliki stres yang lebih tinggi, 60% dari usia 18- 24 tahun dan 41% dari usia 25-34 tahun, dibandingkan dengan 17% dari usia 45-54 dan 6% di atas usia 55 tahun. Usia mahasiswa Baru berkisar 18-20 tahun, yang tergolong rentan terhadap stres akibat perubahan dari masa sekolah ke masa perkuliahan.

Perubahan ini meliputi mencakup aspek sosial, di mana mahasiswa masih erat dengan kelompok pertemanan mereka dari masa sebelumnya dan harus beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru di perguruan tinggi, perubahan dalam pengelolaan keuangan mahasiswa Baru harus belajar untuk mengatur keuangan mereka dengan lebih mandiri, serta peningkatan beban kerja dan kesulitan akademik yang berlebihan dibandingkan masa sekolah menengah (Putra & Ahmad 2020). Mahasiswa yang gagal memenuhi tuntutan akademik di perguruan tinggi cenderung rentan mengalami stres akademik.

berdasarkan penelitian Rahmadani dan Mukti (2020) *college adjustment* pada mahasiswa Baru di Universitas Al-Azhar Indonesia, ditemukan bahwa sebanyak 44,7% mahasiswa yang menjadi partisipan tersebut belum dapat beradaptasi dengan lingkungan dan tanggung jawab baru dalam perkuliahan secara umum, selanjutnya ditinjau berdasarkan dimensi *college adjustment*, terdapat 35,3% mahasiswa Baru yang mengalami kesulitan dalam akademik. Melalui studi literatur, ditemukan bahwa presentase stres akademik mahasiswa Baru di *medical collage* di India mencapai 69% (Francis et al., 2023) dan 46,2% di Tabiah University Al Munawarah Kingdom Of Saudi Arabia. Sedangkan pada salah satu Universitas di Indonesia, Universitas Kanjuruhan Malang, stres akademik pada mahasiswa Baru mencapai 90,9% (Permana et al., 2024). Data-data tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa berada di angka yang cukup tinggi.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik berdasarkan studi literatur oleh (Yusuf & Yusuf, 2020), stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal, antara lain self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, harga diri, serta strategi coping. Sedangkan faktor eksternal, antara lain dukungan sosial dari lingkungan sekitar, uang, waktu, pendidikan, stresor lingkungan. Stres akademik berdampak negatif bagi mahasiswa yang menurut Musabiq dan Karimah (2018), berdampak negatif dalam aspek fisik, seperti mudah lelah dan lemas. Jika dibiarkan mahasiswa yang mengalami stres akademik akan merasakan jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, mengalami penurunan kualitas pada pembelajarannya dan akan berdampak panjang jika tidak segera diatasi.

Upaya untuk mengurangi stres akademik, mempelajari menyelesaikan masalah merupakan upaya yang penting (Li et al., 2019). Sebagai mahasiswa, kemampuan menyelesaikan masalah membutuhkan kematangan kognitif. Salah satu cara untuk menstabilkan kemampuan kognitif adalah dengan meningkatkan kualitas tidur (Noveni et al., 2022). Meningkatkan kualitas tidur merupakan langkah preventif untuk meminimalkan risiko gangguan tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa (Safarzade & tohidinik, 2019).

Selain itu, meningkatkan aktivitas fisik juga sangat dianjurkan karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan, menambah pengetahuan, meningkatkan kecerdasan, kreativitas, serta keterampilan mahasiswa (Agus, 2023). Penelitian ini bermanfaat untuk memahami pentingnya pola hidup mahasiswa Baru, terutama dalam aspek tidur, aktivitas fisik, dan stres. Masuknya mahasiswa ke dunia perkuliahan sering mengubah rutinitas mereka, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang

kondisi tersebut dan dampaknya pada kesejahteraan mahasiswa. Sehingga dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Gambaran Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Stres pada Mahasiswa Baru Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kualitas tidur, aktivitas fisik, dan stres pada Mahasiswa Baru Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur, aktivitas fisik dan stres pada Mahasiswa Baru Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Karakteristik responden mahasiswa baru keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa baru berdasarkan pola tidur, durasi tidur, dan gangguan tidur.
- c. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa baru dalam kaitannya dengan frekuensi dan intensitas olahraga atau aktivitas harian
- d. Mengidentifikasi tingkat stres yang dialami mahasiswa baru terutama stres akademik yang dialami.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan bagi para mahasiswa baru keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang. Khususnya menjaga tentang pentingnya

menjalankan aktivitas fisik sebagai upaya untuk menghindari stres yang berlebih dan untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti sehingga peneliti bisa untuk menggambarkan pentingnya menjalankan aktivitas fisik sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur serta menghindari stres yang berlebih.

b. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil peneliti ini dimaksudkan untuk menjadi contoh ke mahasiswa serta berguna sebagai bahan evaluasi dalam melakukan penelitian dan diharapkan bermanfaat bagi pembaca.

c. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian dimaksudkan untuk memberi informasi kepada mahasiswa akan pentingnya meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi stres yang berlebihan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian berjudul "*Association Between Sleep Quality and Physical Activity in Saudi Arabian University Students*" (2020) oleh Mohamed Salih Mahfouz dan tim merupakan studi *cross-sectional* pada 440 mahasiswa Universitas Jzan menggunakan teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan melalui *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Hasil menunjukkan 63,9%

responden memiliki kualitas tidur buruk, 62,7% sehat fisik namun tidak aktif, dan 53,4% mengalami stres. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik ($p=0,009$), di mana 43% mahasiswa aktif fisik memiliki kualitas tidur baik (95%, $p<0,001$). Penelitian dalam jurnal ini dilakukan di Arab Saudi dengan teknik cluster random sampling, sedangkan penelitian ini dilakukan di Indonesia dengan metode total sampling.

2. Penelitian berjudul "*First-Year Undergraduate Student: Depressed, Distressed, and Drained? Influence of Depressive Symptoms on Markers of Psychological Well-Being, Sleep, and Physical Activity*" (2021) oleh Erica L. Rauff dan C. L. Van Der Meulen menggunakan laporan mandiri kuartalan dengan analisis ANCOVA untuk mengukur pengaruh waktu dan kelompok (depresi subklinis atau klinis) terhadap hasil utama. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan Clinical Depressive (CD) memiliki risiko lebih tinggi terhadap penanda negatif kesehatan psikologis dan fisik, sehingga universitas perlu memprioritaskan kesehatan mereka. "Penelitian dalam jurnal ini dilakukan di University of Seattle, AS, sementara penelitian mendatang akan dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia. Jurnal ini menggunakan kuesioner CES-D, sedangkan penelitian mendatang akan menggunakan PSQI, IPAQ, dan SASS. Selain itu, jurnal ini meneliti stres psikologis pada mahasiswa baru, sementara penelitian mendatang tidak mencakup aspek tersebut."
3. Penelitian berjudul "*Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Baru*" (2021) oleh Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H. Fuad Nashori, dan M. Novvaliant Filsuf Tasaufi menggunakan skala stres akademik 31 item dan skala penyesuaian diri 36 item. Hasil menunjukkan hubungan signifikan

antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru ($r = -0,569$, $p < 0,05$). Perbedaan Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Indonesia dengan analisis Spearman's rho dan mencakup variabel penyesuaian diri, sementara penelitian mendatang akan dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Malang dengan analisis deskriptif tanpa variabel tersebut. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner stres akademik dari Majrika (2014) yang dimodifikasi dari Sarafino dan Smith.

