

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karya Tulis Ilmiah merupakan salah satu kebutuhan wajib yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan studinya di perguruan tinggi (Mustafiqon & Nurdyansyah, 2020). Proses penyusunan karya tulis ilmiah, seperti skripsi, tesis, atau disertasi, memerlukan pemikiran kritis, penelitian mendalam, serta pengelolaan waktu yang baik. Mahasiswa diharapkan mampu mengintegrasikan pengetahuan yang telah mereka peroleh selama masa perkuliahan untuk menghasilkan karya ilmiah yang berkualitas.

Selama penyusunan KTI, mahasiswa sering mengalami kesulitan karena berbagai alasan, termasuk faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk kurangnya motivasi atau minat mahasiswa dan kurangnya kemampuan akademik. Faktor eksternal termasuk materi atau judul KTI yang sulit dikerjakan, kesulitan menemukan literatur atau data, dan masalah dengan dosen pembimbing (Wahyuni & Setyowati, 2020).

Tidak jarang dalam menyelesaikan tugas KTI mahasiswa sering mengalami stress (Anggarawati et al., 2021). Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas dr. Soebandi Jember 2023 pada mahasiswa keperawatan di dapatkan hasil dari 27 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir 14 diantaranya mengalami stres berat, 9 mahasiswa mengalami stres sedang dan 4 mahasiswa mengalami stress ringan saat mengerjakan karya tulis ilmiah, dikarenakan karya

tulis ilmiah yang belum kunjung selesai. Stres merupakan perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang (Ulva & Fahriza, 2021). Stresor yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun KTI tidak hanya menyebabkan mahasiswa resiko stres tetapi juga mengalami gangguan pada tidurnya (Ulva & Fahriza, 2021).

Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, termasuk kualitas tidur dan tingkat stres (Chowdhury & Chakraborty, 2020). Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu proses pemulihan tubuh, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, penurunan daya ingat, dan gangguan suasana hati.

Disisi lain, stres juga merupakan salah satu dampak yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan tugas akhir (KTI). Tekanan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah dalam waktu yang telah ditentukan, ditambah dengan harapan untuk menghasilkan karya yang berkualitas, sering kali menimbulkan tingkat stres yang tinggi. Stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Fauzi, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan erat antara kualitas tidur dan tingkat stres. Misalnya, penelitian oleh (Ruriyanty, 2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami tingkat

stres yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh interaksi kompleks antara faktor fisiologis dan psikologis. Stres dapat menyebabkan gangguan tidur melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, sementara gangguan tidur dapat memperburuk respons stres melalui penurunan fungsi kognitif dan emosional.

Meskipun demikian, studi yang secara khusus meneliti kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam konteks penyusunan karya tulis ilmiah masih terbatas, terutama di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai kualitas tidur dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam mengambil karya tulis akhir. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan strategi manajemen stres dan peningkatan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat membantu mahasiswa menyelesaikan karya tulis ilmiah mereka dengan lebih baik. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Gambaran Kualitas Tidur dan Tingkat Stress Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini akan mencoba menjawab pertanyaan: *“Bagaimana Gambaran Kualitas Tidur dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah ?”*

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dan Tingkat Stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun karya tulis ilmiah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Partisipan

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan terkait gambaran kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun KTI sehingga mampu melakukan upaya pencegahan stres dan gangguan tidur.

1.4.2 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar bagi penelitian selanjutnya di area keperawatan dasar, khususnya penelitian yang berhubungan dengan tidur. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar bagi penelitian selanjutnya di area keperawatan jiwa, khususnya penelitian yang berhubungan dengan stres.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan agar mampu mengembangkan peran perawat sebagai pendidik dan konselor untuk memberikan edukasi terkait tingkat stres dan gambaran tidur serta hubungan

antara tingkat stres dengan gangguan tidur yang terjadi di pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai data bagi badan konsultasi, khususnya D3 Keperawatan UMM, mengenai gambaran tingkat stres, gangguan tidur yang dialami mahasiswa dalam menyusun KTI. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh D3 Keperawatan UMM sebagai evidence untuk melakukan promosi kesehatan mengenai manajemen stres dan tidur bagi mahasiswa agar dapat meraih kesuksesan akademik.

