

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Tidur

##### 2.1.1 Pengertian Tidur

Tidur adalah proses yang diperlukan manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), memberi waktu organ tubuh untuk istirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh (Fatmawati & Hidayah, 2019). Tidur adalah keadaan alami yang terjadi secara berkala pada manusia dan hewan di mana aktivitas fisik dan kesadaran berkurang atau sama sekali tidak ada. Tidur adalah kebutuhan fisiologis bagi tubuh manusia untuk memperbaiki jaringan, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan energi (Goszal & Yuwono, 2022). Menurut (Keswara et al., 2019) tidur adalah keadaan berulang, status kesadaran yang berulang yang terjadi selama waktu tertentu. Fungsi tidur remaja sangat penting untuk fungsi kognitif mereka. Setelah hari yang penuh dengan aktivitas, tidur dapat membantu seseorang menjadi lebih segar dan santai, mengurangi stres dan kecemasan, dan meningkatkan daya ingat seseorang.

Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan

penuh ketenangan tanpa kegiatan akan tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri aktifitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Fatiha, 2021).

### 2.1.2 Kebutuhan Tidur Manusia

Kebutuhan tidur setiap manusia memiliki perbedaan masing-masing. Ada yang kebutuhan tidurnya terpenuhi sepenuhnya dan ada pula yang mengalami gangguan dalam istirahat tidurnya. Kebutuhan tidur pada manusia juga bergantung tingkat perkembangannya.

*Table 2.1.7 Analisis Data Hasil Penelitian*

Usia	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan
0 – 1 Bulan	Bayi baru lahir	14-18 am/hari
1 Bulan – 18 Bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 Bulan – 3 Tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3 Tahun – 6 Tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6 Tahun – 12 Tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12 Tahun – 18 Tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18 Tahun – 40 Tahun	Masa dewasa	7-8 jam/hari
40 tahun – 60 Tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/hari
60 Tahun Keatas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

### **2.1.3 Fisiologi Tidur**

Dilihat dari sisi fisiologis tidur, terpenuhinya kebutuhan tidur merupakan efek dari menurunnya aktifitas RAS (*Reticular Activating System*) serta *norepineprine* dalam tubuh sebagai penurunan aktifitas dari batang otak (Ekaputra, 2022). Reticular Activating System (RAS) dapat memberikan stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin dan pada saat tidur disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah yaitu Bulbar Synchronizing Regional (BSR). Sistem pada batang otak yang mengatur siklus dalam tidur yaitu RAS dan BSR (Ziliwu, 2021). Tidur REM (Rapid Eye Movement) dimulai dengan meningkatnya asetilkolin, yang mengaktifkan korteks serebrum sementara bagian otak lain tidak aktif, kemudian tidur REM (Rapid Eye Movement) diakhiri dengan meningkatnya serotonin dan norpinefrin serta meningkatkan aktivasi otak depan hingga mencapai keadaan bangun.

### **2.1.4 Kualitas Tidur**

Di sisi lain, berbicara kuantitas maka terdapat pula kualitas.. Menurut peneliti, kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan seseorang terhadap kualitas tidurnya, atau kondisi yang dialami seseorang yang berdampak pada bagaimana mereka merasa segar dan bugar saat bangun dari tidur (Andriyani, 2019). Kualitas tidur juga diartikan sebagai kemampuan individu dalam

mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur maksimal dari NREM & REM (Sulana, 2020). Kebutuhan tidur seseorang tidak hanya dilihat berdasarkan jumlah jam tidur tetapi juga oleh seberapa nyenyak tidur seseorang. Kualitas tidur yang rendah menjadi indikator dari banyak penyakit medis dan ada hubungan yang kuat antara kesehatan fisik, psikologis dan tidur.

Tidur dan istirahat merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang pokok terutama bagi yang mengalami gangguan siklus tidur, sebab fungsi fisiologis lain pada tubuhnya juga akan terganggu. Ketidakmampuan mempertahankan siklus tidur dan bangun (non-rapid eye movement) yang normal dapat berpengaruh terhadap masalah kesehatan pada seseorang. Kualitas tidur yaitu kondisi seseorang merasakan kesegaran ketika terbangun dari tidur (Fajar Arya Nugraha, 2023). Pengukuran kualitas tidur dapat dinilai dari kualitas tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, durasi tidur, waktu awal tidur, dan tingkat aktivitas pada siang hari.

Studi tentang kualitas tidur meliputi pengukuran komponen kuantitatif dari tidur yang mengukur durasi tidur dan pengukuran komponen kualitatif yang mengukur subyektifitas terhadap kedalaman tidur dan perasaan segar setelah bangun tidur (Ahmad, 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Beberapa penelitian telah mengaitkan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur dengan perubahan gaya hidup, peningkatan pekerjaan, dan tuntutan sosial dan juga penggunaan teknologi yang berlebih (Ahmad et al., 2020). Salah satu

faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk adalah faktor stress (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Pada mahasiswa skripsi gangguan tidur paling sering disebabkan oleh stres (Welfare, 2019). Hal ini diakibatkan karena mahasiswa diminta untuk menyusun karya tulis ilmiah dan tahap ini merupakan penentuan bagi mahasiswa apakah ia bisa lulus atau tidak. Tuntutan nilai akademik maupun non akademik memicu timbulnya rasa tidak nyaman bagi mahasiswa. Nilai akademik yang dimaksud disini ialah indeks prestasi kumulatif (IPK) dimana mahasiswa di haruskan untuk mendapatkan IPK yang tinggi sehingga penilaiannya baik.

#### **2.1.5 Durasi Tidur**

Durasi tidur dikategorikan menjadi tiga, yaitu durasi tidur kurang jika tidur <7 jam perhari, durasi tidur baik jika tidur 7-8 jam perhari, dan durasi tidur lebih jika >8 jam perhari (Kemenkes-RI, 2018). Sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 72 responden. Hasil uji deskriptif durasi tidur didapatkan mayoritas sampel memiliki durasi tidur kurang dengan frekuensi sebanyak 30 responden dan persentase 41,7%. Sejalan dengan penelitian (Bachtiar, 2020) diketahui bahwa kebanyakan sampel (76,1%) memiliki durasi tidur kurang (<7 jam) (Sebong, 2022). Menurut Fenny & Supriatmo dalam penelitian Nailufar, kuantitas tidur yaitu total waktu tidur normal yang dibutuhkan individu sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Nailufar, 2022). Adapun kebutuhan tidur menurut Kemenkes RI pada usia dewasa (umur 18-45 tahun) yaitu selama 7-8 jam per hari (Kemenkes-RI, 2018).

Durasi tidur yang tidak seimbang dan kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan mengantuk pada siang hari, lelah, konsentrasi terganggu, sikap mudah tersinggung dan marah, ketidakcukupan durasi tidur dalam jangka panjang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular dan gangguan kejiwaan. Dampak dari durasi tidur kurang jika berlangsung selama bertahun-tahun akan berpengaruh terhadap hipertensi, stroke, serangan jantung, bahkan gangguan psikologis, misalnya depresi dan gangguan perasaan atau mental lainnya. Kurangnya durasi tidur dalam jangka lama pada individu akan mengakibatkan meningkatnya risiko penyakit yang dideritanya (Kurniadi, 2022).

Tidur yaitu kebutuhan manusia yang sangat esensial sebab merupakan salah satu pemulihan tubuh dan pikiran. Pola tidur yang sehat meliputi waktu yang tepat, durasi yang cukup, keteraturan, kualitas yang baik, dan tidak terdapat gangguan. Beberapa penelitian oleh Paruthi menyatakan durasi tidur yang adekuat mampu mengakibatkan peningkatan fokus, perilaku kognitif, dan pengaturan emosional yang lebih baik. Pada analisis epidemiologis didapatkan hasil bahwa durasi tidur yang singkat berkaitan dengan risiko hipertensi, obesitas, diabetes mellitus, dan juga kematian (Bachtiar, 2020).

Individu yang memiliki durasi tidur pendek akan berdampak pada kualitas tidur yang buruk yang menyebabkan risiko gangguan memori dan penurunan fungsi kognitif. Berbagai penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa durasi tidur yang kurang dan kualitas tidur buruk dikorelasikan dengan tingginya prevalensi gejala depresi pada remaja dan dewasa. Kualitas tidur

yang buruk biasanya menyebabkan tidur kurang yang bermanifestasi menjadi kantuk berat pada siang hari. Kurangnya tidur secara kronis yang menyebabkan kualitas tidur buruk dapat berpengaruh terhadap kognitif dan psikomotor. Profil tidur setiap individu perlu segera diketahui dan ditanggulangi karena dapat berpengaruh pada kesehatan di masa mendatang (Bachtiar, 2020).

### **2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur**

a. Penyakit

Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Individu yang sakit membutuhkan waktu tidur yang banyak daripada biasanya. Di samping itu siklus bangun-tidur selama sakit dapat mengalami gangguan.

b. Lingkungan

Lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Tidak adanya stimulus tertentu atau adanya stimulus yang asing dapat menghambat upaya tidur.

c. Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.

d. Gaya

hidup Individu yang bergantu jam kerja harus mengatur aktivitasnya agar bisa tidur dalam waktu yang tepat.

e. Stress

emosional Anxietas (kegelisahan) dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi anxietas dapat meningkatkan kadar norepinephrin darah melalui stimulus saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus REM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.

f. Stimulan dan alkohol

Kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang sistem saraf pusat sehingga dapat mengganggu pola tidur. Sedangkan konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur REM.

g. Medikasi

Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Betabloker dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk, sedangkan narkotik, diketahui dapat menekan tidur REM dan menyebabkan seringnya terjaga di malam hari.

h. Motivasi

Keinginan untuk tetap terjaga terkadang dapat menutupi perasaan lelah seseorang. Sebaliknya perasaan bosan atau tidak adanya motivasi untuk terjaga sering kali dapat menyebabkan kantuk.

i. Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi dapat mempercepat terjadinya tryptophan

yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur (Dewi et al., 2022).

### **2.1.7 Pola Tidur**

Pola tidur merupakan bentuk atau model tidur dari individu dalam kurun waktu yang konsisten, dimana pola tidur ini mencakup kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur sendiri meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Novianti & Suadnyana, 2022).

Pola tidur normal dipengaruhi oleh gaya hidup termasuk stres pekerjaan, hubungan keluarga dan aktivitas sosial yang mengarah pada insomnia dan penggunaan medikasi untuk tidur. Penggunaan jangka panjang medikasi tersebut dapat mengganggu pola tidur dan selama tidur malam yang berlangsung rata-rata tujuh jam, REM (Rapid Eye Movement) dan NREM (Non Rapid Eye Movement) terjadi berselingan sebanyak 4-6 kali. Apabila seseorang kurang cukup mengalami REM, maka esok harinya ia akan menunjukkan kecenderungan untuk menjadi hiperaktif, kurang dapat mengendalikan emosinya dan nafsu makan bertambah (Permatasari, 2020).

Tidur dibagi ke dalam dua jenis, yaitu:

1. NREM atau Pola Tidur Biasa

Tidur NREM merupakan jenis tidur yang disebabkan oleh menurunnya kegiatan dalam sistem pengaktivasi retikularis, disebut dengan tidur gelombang lambat (slow wave sleep) karena gelombang otak bergerak sangat lambat. Tidur NREM juga diartikan sebagai periode tidur dimana tidak ada gerakan mata yang dapat diamati.

2. REM atau Pola Tidur Paradoksikal

Tidur REM merupakan jenis tidur yang disebabkan oleh penyaluran abnormal dari isyarat-isyarat dalam otak meskipun otak mungkin tidak tertekan secara berarti (Ryan et al., 2019).

### **2.1.8 Pengukuran Kualitas Tidur**

Parameter kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks terdiri atas komponen kuantitatif, seperti durasi tidur dan latensi tidur, maupun elemen yang bersifat kualitatif yang dapat beragam antar individu. Meskipun kualitas tidur dapat dipahami secara klinis, namun kualitas tidur memiliki komponen yang subyektif sehingga sulit untuk didefinisikan dan diukur secara objektif. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse yang bertujuan untuk menyediakan indeks yang terstandard dan mudah digunakan oleh klinisi maupun pasien untuk mengukur kualitas tidur. Kusioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen

penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (subjective sleep quality), latensi tidur (sleep latency), durasi tidur (sleep duration), lama tidur efektif di ranjang (habitual sleep efficiency), gangguan tidur (sleep disturbance), penggunaan obat tidur (sleep medication), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (daytime dysfunction). Dari kuesioner ini diperoleh nilai yang berupa Sleep Index dan kemudian skor dari Sleep Index inilah yang akan menentukan bagaimana kualitas tidur 7 dari sampel. Skor total 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk (Made et al., 2019).

## **2.2. Konsep Stress**

### **2.2.1. Pengertian Stress**

Stress merupakan reaksi tubuh dalam menghadapi suatu tekanan psikologis maupun fisik ketika tubuh merasa terancam dari lingkungannya, dimana keadaan ini berkaitan dengan aspek kehidupan (Fradisa et al., 2022). Tekanan dari dalam maupun luar untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan seseorang dapat menyebabkan stres, yang merupakan gangguan mental. (Andriyani, 2019). Robbins menggambarkan stres sebagai suatu keadaan yang selalu berubah di mana seseorang menghadapi peluang, hambatan, atau tuntutan yang sangat dingin namun hasilnya dianggap tidak pasti (Putri, 2021). Secara patofisiologis stress menyebabkan peningkatan pelepasan corticotropic-releasing hormone (CRH) oleh hipotalamus, yang kemudian menyebabkan peningkatan adrenokortikotropin (ACTH) dan kortisol. Kortisol memiliki banyak efek pada tubuh. Salah satunya mempengaruhi susunan saraf pusat (buku Saku Patofisiologis). Jika sistem saraf pusat gagal

kembali normal atau jika pemicu stres tidak hilang, respons akan berlanjut. Menurut dr. Theresia, hal ini juga akan memicu sakit kepala atau insomnia (Ulva & Fahriza, 2021).

### **2.2.2. Tanda-tanda Stress**

Mahasiswa yang mengalami stres memiliki tanda-tanda sebagai berikut: menjadi marah karena hal-hal kecil, cenderung bereaksi lebih pada situasi, kesulitan untuk bersantai, mudah merasa kesal, merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, tidak sabaran, mudah tersinggung, sulit untuk beristirahat dan tidur, mudah marah, kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, berada pada keadaan tegang, tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi (Purhadi1, 2021).

### **2.2.3. Klasifikasi Stress**

Klasifikasi Tingkat Stres Tingkat stres dapat di klasifikasikan menjadi tiga tingkatan diantaranya sebagai berikut :

- a) Ringan: Kondisi ini dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari, dan tingkat stres ini menunjukkan bahwa seseorang harus waspada untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi.
- b) Sedang: orang yang mengalami tingkat stres ini akan terpusat pada satu hal yang ingin di capai dan akan menghiraukan hal yang bukan tujuannya.

- c) Berat: saat berada pada kondisi seperti ini seseorang akan lebih mengarahkan perhatian pada hal lainnya. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meminimalkan stres sehingga membutuhkan lebih banyak nasehat (Afifah et al., 2023).

#### **2.2.4. Jenis-jenis Stress**

Menurut (Gusti Yuli Asih S.Psi. et al., 2018) jenis stress dibagi kelompokan menjadi 4 bagian sebagai berikut :

- a) Eustres (good stres)

Merupakan stress yang memiliki efek positif pada orang yang mengalaminya karena menimbulkan stimulus dan gairah. Salah satu contohnya adalah kesulitan yang muncul sebagai akibat dari tanggung jawab yang lebih besar, beban waktu yang lebih besar, dan tugas yang berkualitas tinggi.

- b) Distress

Merupakan stres yang memiliki dampak buruk pada orang yang mengalaminya, seperti tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi seseorang, membuatnya lebih mudah jatuh sakit.

- c) Hyperstress

Yaitu stress yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi stress ini

tetapsaja membuat individu terbatas kemampuan adaptasinya.

Contoh adalah stres akibat serangan teroris.

d) Hypostress

Merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi.

Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

Selye mengidentifikasi tiga tahap respon sistemik tubuh terhadap kondisi-kondisi penuh stres yang diistilahkan (general adaptation syndrome – GAS).

### **2.2.5. Faktor Penyebab Stress**

Faktor-faktor yang menyebabkan stres dapat dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor psikologis/pribadi dan faktor sosial/lingkungan.

a) Faktor pribadi

Stres seperti ini terjadi ketika seseorang hanya berbicara. Kadang-kadang, apa yang ada dalam pikiran kita dapat menyebabkan stres itu muncul tanpa kita sadari, seperti halnya kehilangan harta benda atau kematian.

b) Faktor Sosial

Banyak sekali faktor-faktor sosial yang dapat menimbulkan stress. Sebagai contoh kecil saja di lingkungan pekerjaan, beban kerja yang berat serta waktu yang sedikit ditambah rekan kerja yang tidak menyenangkan bisa membuat kita menjadi stress. Contoh yang lain di lingkungan mahasiswa banyaknya tuntutan

akademik yang wajib diselesaikan mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Kondisi tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya stres akademik pada mahasiswa (Ramadhanti et al., 2019).

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang mengalami tekanan pada hasil belajar mereka karena hasil yang mereka persepsikan dan penilaian terkait dengan stres akademik. Stres yang berasal dari dalam diri seseorang memungkinkannya untuk menganalisis penyelesaian atau solusi sendiri karena kita sendiri yang memahami masalahnya. Tapi ada kemungkinan juga untuk mendapatkan bantuan dengan konseling atau berbicara dengan ahlinya untuk mengatasi stres (Ramadhanti et al., 2019).

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual atau bisa juga definisi mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, baik itu di universitas, institut ataupun akademi (Adrea, 2021). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan

tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah dua mahasiswa yang berusia 23 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

#### **2.2.6. Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah**

Stres merupakan masalah umum yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah (KTI), seperti skripsi, tesis, atau disertasi (Hariaty et al., 2023). Proses ini menuntut mahasiswa untuk mengintegrasikan pengetahuan yang telah diperoleh selama masa studi, melakukan penelitian yang mendalam, dan menulis dengan kritis dan analitis. Tekanan untuk menghasilkan karya yang berkualitas tinggi dalam jangka waktu yang terbatas sering kali menyebabkan stres yang signifikan. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti menentukan topik penelitian yang tepat, mengumpulkan dan menganalisis data, serta memenuhi harapan akademik yang tinggi dari dosen pembimbing dan institusi.

Tekanan tersebut dapat diperburuk oleh faktor-faktor tambahan seperti prokrastinasi, manajemen waktu yang buruk, dan kurangnya dukungan sosial (Hariaty et al., 2023). Misalnya, mahasiswa yang menunda-nunda pekerjaan sering kali harus menyelesaikan tugas dalam waktu yang sangat singkat, meningkatkan beban kerja dan stres. Hubungan yang tidak harmonis dengan dosen pembimbing atau kritik yang tidak konstruktif juga dapat memperparah perasaan cemas dan tidak percaya diri. Selain itu, ekspektasi dari keluarga

dan teman sebaya untuk menyelesaikan studi dengan baik dan tepat waktu menambah beban psikologis mahasiswa.

Dampak dari stres ini tidak hanya dirasakan secara mental, tetapi juga secara fisik. Mahasiswa yang mengalami stres kronis mungkin mengalami gangguan tidur, kelelahan, sakit kepala, dan penurunan sistem kekebalan tubuh (Adrea, 2021). Kesehatan mental mereka juga bisa terpengaruh, dengan risiko meningkatnya kecemasan, depresi, dan burnout. Stres yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk berpikir jernih, membuat keputusan yang baik, dan mempertahankan konsentrasi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas dan produktivitas mereka dalam menyusun KTI.

Untuk mengatasi stres ini, mahasiswa perlu menerapkan strategi manajemen stres yang efektif (Fuadi et al., 2023). Ini termasuk mengatur waktu dengan baik, menetapkan tujuan yang realistis, dan mencari dukungan dari teman, keluarga, dan dosen pembimbing. Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan latihan pernapasan dapat membantu mengurangi ketegangan. Universitas juga dapat berperan dengan menyediakan layanan konseling dan program dukungan untuk membantu mahasiswa mengelola stres mereka. Dengan pendekatan yang komprehensif, mahasiswa dapat mengurangi stres mereka dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan KTI dengan sukses.

## **2.3. Konsep Mahasiswa**

### **2.3.1. Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual atau bisa juga definisi mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, baik itu di universitas, institut ataupun akademi (Hafizhuddin, 2019). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah dua mahasiswa yang berusia 23 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal diserahi tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12

tahun 2012). Penelitian merupakan salah satu aspek Tridharma Perguruan Tinggi, dengan kegiatan penelitian diharapkan individu dapat memperoleh pengetahuan empirik dan teorik baru, termasuk mahasiswa untuk memperoleh pengetahuan empirik dan teorik baru diwajibkan kegiatan penelitian berupa karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian yang memenuhi syarat-syarat ilmiah dan digunakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Diploma.

### **2.3.2. Permasalahan Mahasiswa**

Dalam kegiatan apapun ada saja hambatan yang datang menghampiri. Demikian halnya dengan kegiatan menulis, mengingat bahwa kegiatan menulis merupakan kegiatan yang tidak jadi dalam sehari. Hambatan yang dihadapi oleh masing-masing orang mungkin bisa sama, demikian juga dengan mahasiswa. Namun cara menyikapinya bisa berbeda-beda. Dodi Mawardi mengemukakan beberapa hambatan yang dihadapi dalam menulis sebagai berikut

Yang pertama, tidak punya waktu, aktivitas yang dimiliki oleh seseorang seringkali menjadi alasan yang menyebabkan kesulitan dalam mengatur waktu. sehingga mempunyai alasan untuk tidak menulis. Sebenarnya itu alasan yang klise karena ada banyak orang yang mempunyai segudang aktifitas namun tetap bisa menerbitkan beberapa buku dalam setiap bulannya. Namun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa kalau tidak mampu memanfaatkan waktu maka bisa menjadi sebuah hambatan dalam menulis.

Kemudian kesulitan memulai, entah karena kurang memahami dan menguasai pola penulisan karya ilmiah, maka banyak orang yang beralasan bahwa mereka sangat kesulitan dalam memulai tulisan. Hal lain yang menjadi penyebab juga dikarenakan banyaknya ide yang bersarang dalam benak sehingga tidak mampu mengeluarkannya.

Selanjutnya tidak punya ide; memilih topik yang tepat harus berdasar pada ide-ide yang ditemukan baik dari pengalaman maupun eksplorasi. Sayangnya, tidak punya ide juga masih menjadi alasan seseorang untuk tidak menulis. Dan yang terakhir takut dihujat, takut salah, dan tidak percaya diri, kurangnya intensitas karena belum terbiasa menjadikan seseorang menjadi kurang percaya latihan diri. Ketakutan dan kecemasan untuk melakukan hal-hal yang salah menyebabkan banyak sekali orang tidak percaya diri untuk menulis. Akibatnya, tulisan menjadi terhambat dan gagal dalam menulis (Rahmiati, 2019).

## **2.4. Konsep Karya Tulis Ilmiah**

### **2.4.1 Pengertian Karya Tulis Ilmiah**

Karya ilmiah adalah tulisan yang didasarkan pada penelitian ilmiah dan berdasarkan fakta dan data yang sesuai dengan keadaan sebenarnya. Karya ilmiah didefinisikan sebagai "karya tulis yang menyajikan gagasan, deskripsi atau pemecahan masalah secara sistematis, disajikan secara objektif dan jujur, dengan menggunakan bahasa baku, serta didukung oleh fakta, teori, dan bukti

empiris yang dapat dipertanggung jawabkan (Lubis, Rahimah, dan Lubis 2019).

Karya ilmiah adalah karya tulis yang isinya berusaha memaparkan suatu pembahasan secara ilmiah yang dilakukan oleh seorang penulis. Tujuannya adalah untuk memberi tahu para pembaca sesuatu secara logis dan sistematis. Karya ilmiah biasanya dibuat untuk mencari jawaban tentang masalah dan untuk membuktikan bahwa apa yang ditulis dalamnya benar. Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa karya ilmiah adalah karya tulis yang menyajikan data yang akurat dan tanpa rekayasa.

Karya ilmiah adalah karya yang ditulis dalam bidang ilmu pengetahuan yang menyampaikan fakta dan ditulis dengan metodologi yang baik dan benar (Brotowodjyo, 2019). Karya ilmiah adalah tulisan atau karangan yang dihasilkan dalam bidang ilmu tertentu dan didasarkan pada hasil pengamatan, penelitian, dan peninjauan dalam bidang tertentu, dan disusun dengan metode tertentu dengan memperhatikan prinsip-prinsip penulisan yang baik dan santun serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Karya ilmiah merupakan laporan berupa tulisan yang dipublikasikan ataupun dipaparkan dari hasil pengkajian ataupun penelitian yang telah dilakukan, yang dalam penulisannya memperhatikan kaidah dan etika keilmuan yang berlaku di masyarakat keilmuan (Rosmiati, 2019).

Salah satu syarat kelulusan mahasiswa perguruan tinggi, khususnya mahasiswa dengan gelar Diploma 3 Keperawatan di UMM, adalah menyelesaikan karya tulis ilmiah. KTI merupakan karangan yang berisi

pendapat, hasil pengamatan, tinjauan, dan penelitian tentang topik tertentu yang ditulis dengan metode tertentu, bersantun bahasa, dan konten yang dapat dipertanggungjawabkan (Nirwana & Abd. Rahim Ruspa, 2020).

#### **2.4.2 Faktor-faktor Penghambat Penyusunan KTI**

Dalam menyelesaikan KTI juga terdapat beberapa faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan KTI berdasarkan faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya minat atau motivasi dari dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan masalah atau ide. Sedangkan faktor eksternal yaitu sulitnya materi atau judul KTI yang dikerjakan, sulitnya pencarian literatur atau data dan permasalahan sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing saat konsultasi (Purba, 2020).

##### **a. Faktor Internal**

Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian KTI ditinjau dari faktor internal adalah minimnya motivasi mahasiswa dalam mengerjakan KTI, gangguan emosional seperti *moody* yang biasa diakibatkan dari faktor eksternal, perasaan takut untuk bertemu dosen penguji maupun dosen pembimbing saat akan revisi, minimnya pengetahuan mengenai KTI dan metodologi penelitian, terbatasnya kemampuan dalam mengembangkan dan menjabarkan teori yang berkaitan dan juga hasil dari penelitian, kurang terampil dalam menggunakan computer (laptop) dan menggunakan aplikasi SPSS (Excel), dan kurang memahami bagaimana penulisan yang sesuai dengan SOP (Standard Operasional Prosedur) (Purba, 2020).

## **b. Faktor Eksternal**

Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian KTI ditinjau dari faktor eksternal adalah keterbatasan biaya/dana, keterbatasan dalam menemukan referensi yang relevan, adanya keluarga yang sakit sehingga harus dirawat, kepergian salah satu orang tua ketika mengerjakan tugas akhir skripsi, kesulitan saat menemui dosen pembimbing maupun dosen penguji karena kesibukan dari masing-masing dosen, kurangnya diskusi ketika melakukan bimbingan sehingga apa yang akan ingin ditanyakan tidak dapat tersampaikan, beberapa mahasiswa yang sudah menikah sehingga memiliki tanggung jawab yang membuat fokus mahasiswa tersebut terbagi, kegiatan luar kampus seperti bekerja, membantu usaha orang tua, dan kegiatan organisasi di luar kampus, serta kegiatan di dalam kampus seperti mengikuti suatu organisasi intra kampus di mana masih menjadi pengurus (Purba, 2020).

## **2.5 Dukungan Sosial**

Dukungan sosial memainkan peran krusial dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi stres yang timbul selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah (Daawi & Nisa, 2021). Pada tahap ini, mahasiswa sering kali dihadapkan dengan berbagai tekanan, mulai dari tenggat waktu yang ketat, tuntutan akademik yang tinggi, hingga ekspektasi pribadi dan eksternal. Dukungan dari keluarga, teman, dan dosen dapat memberikan rasa aman dan mengurangi perasaan terisolasi yang sering kali dialami oleh mahasiswa pada tahap akhir studi mereka.

Dukungan dari keluarga sangat penting karena keluarga merupakan sumber utama dukungan emosional (Vienlentina, 2021). Keluarga dapat memberikan dorongan moral, menjaga kesejahteraan emosional, serta membantu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar. Misalnya, orang tua atau anggota keluarga lainnya bisa membantu mengurangi beban pekerjaan rumah tangga sehingga mahasiswa dapat lebih fokus pada tugas akademiknya. Selain itu, komunikasi yang hangat dan penuh pengertian dari keluarga dapat memberikan rasa tenang dan mengurangi kecemasan yang berlebihan.

Dukungan dari teman juga memiliki dampak besar. Teman-teman, terutama mereka yang juga sedang menyusun KTI, dapat menjadi sumber motivasi dan saling berbagi strategi dalam menghadapi tantangan akademis (Erfani, 2023). Diskusi dengan teman sebaya dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang mungkin sulit dipecahkan sendiri. Selain itu, teman-teman sering kali menawarkan perspektif yang berbeda dan solusi kreatif yang mungkin belum terpikirkan. Rasa kebersamaan dalam menghadapi tantangan yang sama dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan semangat.

Dukungan sosial secara keseluruhan tidak hanya berkontribusi pada pengurangan tingkat stres, tetapi juga dapat memperbaiki kualitas tidur dan kesejahteraan mental mahasiswa (Wahyuni & Setyowati, 2020). Ketika mahasiswa merasa didukung dan dipahami, mereka lebih cenderung memiliki pola tidur yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan produktivitas mereka. Selain itu, dukungan sosial dapat memberikan rasa kontrol dan stabilitas, membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Dengan demikian, membangun jaringan dukungan sosial yang kuat sangatlah penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun KTI. Melalui interaksi yang positif dan dukungan yang berkelanjutan, mahasiswa dapat mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan akhirnya menyelesaikan KTI dengan lebih efektif dan memuaskan.

## 2.6 Kerangka Konsep

