

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Stres merupakan kondisi yang sering dialami mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, akibat tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang sulit dikendalikan. Proses penulisan skripsi menjadi salah satu stresor utama karena kompleksitas, tuntutan akademik, serta tekanan waktu untuk menyelesaikan studi sesuai target kelulusan. Berbagai kesulitan, seperti menentukan topik penelitian, mencari referensi, dan menghadapi tenggat waktu, kerap menimbulkan tekanan psikologis yang menyebabkan mahasiswa merasa terbebani, tertekan, dan mengalami penundaan dalam penyusunan skripsi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada keterlambatan kelulusan, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan akademik mahasiswa. Dalam proses penyusunan skripsi seringkali menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir (Al Musafiri and Umroh 2022).

Tekanan yang disebabkan dapat memicu perasaan stres, mengakibatkan mahasiswa tertekan dan terbebani, sulit untuk menemukan konsep atau topik yang akan diteliti serta sumber-sumbernya adalah masalah umum yang dihadapi. Hal ini menyebabkan mahasiswa menunda penulisan skripsinya, bahkan beberapa memilih untuk tidak menyelesaikannya untuk sementara waktu (Ratnaningtyas and Fitriani 2019). Fenomena ini telah menjadi perhatian khusus di lingkungan pendidikan tinggi, mengingat dampaknya yang kompleks terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa. (Al Musafiri and Umroh 2022).

Meningkatnya jumlah stres akan menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan kemampuan akademik yang kemudian berpengaruh pada indeks prestasi, selain itu juga akan mengakibatkan siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, gangguan memori, dan memecahkan masalah akademik (Kountul Y et al., 2018). Ada beberapa cara untuk mengelola dan mengatasi stres, yaitu dengan menggunakan manajemen waktu, mencari dukungan sosial dari dosen dan teman sebaya, beradaptasi dengan tekanan dan tenggat waktu dan menyeimbangkan kehidupan akademik dengan non-akademik untuk secara efektif menavigasi tantangan selama proses penyelesaian skripsi (Adolph, 2016).

Tercatat lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia pernah mengalami gejala stres yang berujung pada depresi, menyebabkan 800.000 orang melakukan bunuh diri karena tidak mampu menghadapi kesulitan hidup. Sekitar 79 persen percobaan bunuh diri dan gangguan Kesehatan akibat stress terjadi pada rentang usia 15 hingga 29 tahun. Perempuan lebih sering mengalami kejadian stress (54,62%) dibandingkan laki-laki (45,38%) (Asif et al., 2020). Menurut WHO (2019) kondisi ekonomi, beban pekerjaan, konflik, pendidikan dan hubungan sosial adalah beberapa faktor penyebab stres yang terjadi di berbagai negara. Hasil survei yang dilakukan terhadap 1.000 orang di Indonesia oleh Expat Insurance Cigna (2019) menunjukkan bahwa 75% dari responden pernah mengalami stres, dan 25% tidak pernah mengalaminya. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia didapatkan berkisar antara 38,7% hingga 71,6% (Maimun et al., 2024).

Salah satu dampak fisik yang disebabkan stres adalah menurunnya kualitas tidur. Stres merupakan salah satu penyebab gangguan kualitas tidur, karena hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol meningkat saat stres yang dapat memperburuk

respon stres serta memengaruhi susunan saraf pusat dan meningkatkan kewaspadaan susunan saraf pusat serta menimbulkan keadaan terjaga (Tamm et al., 2019). Kurang tidur juga dapat mengganggu fungsi dopamin dan mengubah pemrosesan rangsangan yang tidak menyenangkan, sehingga berpotensi menyebabkan peningkatan respons stres. Mahasiswa yang mengalami kurang tidur sering melaporkan rasa kantuk berlebihan di siang hari, yang dapat menyebabkan menurunnya produktivitas dan meningkatnya tingkat stres.

Kualitas tidur mengacu pada seberapa mudah seseorang dapat memulai dan mempertahankan tidur. Kualitas ini dapat dinilai dari durasi tidur serta adanya keluhan yang muncul saat tidur maupun setelah bangun. Tidur yang berkualitas akan membuat seseorang merasa segar dan bugar saat bangun. Sebaliknya, tidur yang kurang atau tidak berkualitas dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan berdampak negatif pada kesehatan. Tidur yang cukup, yaitu minimal 7 jam per hari, sangat penting agar seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal (Woran et al., 2021).

Mahasiswa yang mengalami kendala dalam proses penulisan skripsi biasanya disebabkan oleh rasa kantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi dalam belajar pun menurun. Pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi seringkali mengerjakan di malam hari dikarenakan pada saat pagi sampai sore hari mereka harus berangkat kuliah dan melaksanakan kegiatan di kampus. Pada saat malam hari, mereka sering menghabiskan waktu berjam-jam untuk menyelesaikan skripsi, sehingga waktu tidur mereka kurang dari 7 jam per hari. Kebiasaan ini menyebabkan kebutuhan istirahat dan tidur menjadi terganggu atau menurun kualitasnya (Woran et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa memerlukan pendekatan multifaset yang meliputi faktor lingkungan, perilaku, dan psikologis. Penelitian (Sanders M, 2023) menunjukkan bahwa intervensi seperti pencahayaan sirkadian, pendidikan kebersihan

tidur, dan manajemen stres dapat secara signifikan meningkatkan kualitas tidur. Manajemen stres dan modifikasi gaya hidup untuk meningkatkan kualitas tidur di kalangan mahasiswa (Picket S, et al.,2023) juga mengatakan menerapkan praktik kebersihan tidur dan teknik kontrol stimulus dapat meningkatkan kualitas tidur di kalangan mahasiswa.

Dilaporkan bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk di seluruh dunia yang melibatkan 59.427 peserta adalah 57%. Menurut penelitian dari 8 negara di Afrika dan Asia, ditunjukkan bahwa secara keseluruhan, 16,6% peserta mengalami masalah tidur malam yang parah. Lebih lanjut, dilaporkan juga bahwa di antara mahasiswa keperawatan di wilayah Asia Selatan, prevalensi masalah tidur adalah 52,1%. Sebuah studi survei terhadap mahasiswa keperawatan Malaysia mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk dilaporkan sebesar 16%. Dalam salah satu penelitian yang dilakukan di Bandar Lampung, dilaporkan bahwa prevalensi mahasiswa keperawatan yang mengalami kualitas tidur yang buruk adalah 62,3% (Kadepa et al., 2025).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengurangi waktu tidurnya sebagai upaya untuk beradaptasi dengan beban kerja dan lingkungan yang penuh tekanan. Kualitas tidur yang memiliki kategori tidak baik dapat memengaruhi kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa (Muzdalifah, Aiyub, and Marthoenis 2023). Gangguan tidur berdampak pada prestasi akademik dan fungsi kognitif dalam jangka panjang. Antara stres dan kualitas tidur terdapat hubungan yang saling memengaruhi (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Alasan mengambil judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir Menghadapi Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang” penting karena relevan dengan fenomena yang sedang berkembang di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan kontribusi terhadap pengembangan program intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu pemicu utama stres pada mahasiswa tingkat akhir.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian rumusan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum :**

Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus :**

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa akhir menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa akhir menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis :**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Dengan demikian, penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan jiwa.

### **1.4.2 Manfaat Praktis :**

1. Bagi Institusi

Dapat memberikan data untuk permasalahan keperawatan jiwa, terkait hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir dalam menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

2. Bagi Responden

Dapat memberikan pengetahuan tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir dalam menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

3. Bagi Perawat

Dapat meningkatkan pengetahuan untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

## **1.5 Keaslian Penelitian**

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi (Clariska et al.,

2020). Jumlah seluruh populasi dalam penelitian ini adalah 92 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* atau potong lintang menggunakan teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) untuk mengukur tingkat stress, di mana hanya fokus pada bagian stress dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 84 responden (91,3%), sementara yang memiliki kualitas tidur baik hanya sebanyak 8 responden (8,7%). Dalam hal tingkat stres, mahasiswa terbagi ke dalam kategori stres ringan sebanyak 23 responden (25%), stres sedang 21 responden (22,8%), stres berat 22 responden (23,9%), dan stres sangat berat 5 responden (5,4%).

Beda penelitian yaitu penelitian sebelumnya menggunakan instrumen DASS untuk mengukur tingkat stres sedangkan penelitian saya menggunakan instrumen SSI untuk mengukur tingkat stres.

2. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan yang Sedang Menyusun Skripsi (Muzdalifah et al., 2023). Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 416 mahasiswa dari program studi kesehatan di Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses terhadap responden yang bersedia berpartisipasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) untuk mengukur tingkat stres responden dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.

Beda penelitian yaitu penelitian sebelumnya menggunakan teknik *convenience sampling* dan instrumen kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) untuk mengukur tingkat stres, sedangkan penelitian saya menggunakan teknik *purposive sampling* dan menggunakan instrumen SSI untuk mengukur tingkat stres.

3. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang (Maisa et al., 2021). Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 64 orang mahasiswa tingkat akhir program alih jenjang yang diambil dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Student Academic Stress Scale* (SASS) untuk mengukur stress akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur.

Beda penelitian yaitu penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner *Student Academic Stress Scale* (SASS) untuk mengukur stress akademik dan menggunakan total sampling, sedangkan penelitian saya menggunakan Teknik *purposive sampling*.