

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres berasal dari bahasa latin yang berarti tekanan dan ketegangan yaitu “*stringere*”. Stres adalah keadaan yang terjadi karena adanya ketidakcocokan antara yang diharapkan dalam situasi dengan kondisi psikologis, biologis atau sosial seseorang. Stres merujuk pada respons umum tubuh terhadap gangguan pada kebutuhan tubuh (Sari & Haryati, 2023). Stres adalah gangguan mental yang disebabkan tekanan yang mengakibatkan seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan atau keinginan mereka. Tekanan ini berasal dari dalam diri dan luar.

Stres adalah proses adaptif dan responsif ketika seseorang merasakan ancaman atau tantangan dari perubahan lingkungan, sering bermanifestasi sebagai respons psikosomatis. Ini melibatkan mekanisme operasi sistem saraf dan dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik (Jiang et al., 2022). Menurut (Vodovotz et al., n.d.) stres adalah perasaan khawatir, takut, atau kewalahan yang disebabkan oleh situasi yang menantang atau perubahan hidup. Sementara beberapa stres dapat bermanfaat (eustress), stres berat atau berkepanjangan (kesusahan) dapat menyebabkan masalah kesehatan dan peradangan kronis.

2.1.2 Penyebab Stres

Menurut Rohmah & Mahrus (2024), Faktor-faktor penyebab stres dikategorikan menjadi 2 golongan yaitu :

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan penyebab yang berasal dari dalam diri individu, meliputi aspek emosional, psikologis, dan fisik. Berikut ini adalah uraian faktor internal yang dapat memicu stres pada pelajar :

a. Kesehatan mental

Peningkatan stres dapat disebabkan oleh kondisi kesehatan mental seperti gangguan emosional, kecemasan, dan depresi yang memburuk dan tidak ditangani dengan baik.

b. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik yang buruk, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan energi dan meningkatkan stres.

c. Ekspektasi Diri

Tekanan untuk mencapai tingkat prestasi dan kesempurnaan yang tinggi sering kali berasal dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Siswa yang memiliki standar ini mungkin merasa tertekan jika mereka tidak memenuhi ekspektasi tersebut.

d. Perkembangan Diri dan Identitas

Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan untuk menentukan arah hidup dan menemukan nilai-nilai pribadi. Proses mengembangkan identitas dan mencari jati diri selama masa kuliah dapat menjadi pengalaman yang menantang dan stres.

e. Manajemen Waktu yang Buruk

Ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif dapat membuat mahasiswa kewalahan dengan tugas dan tenggat waktu. Manajemen waktu

yang buruk dapat menyebabkan penumpukan tugas dan tingkat stres yang tinggi.

f. Ketidakpastian Masa Depan

Kekhawatiran tentang masa depan seperti prospek karir dan kehidupan setelah lulus dapat menjadi sumber stres. Ketidakpastian ini sering kali menimbulkan kekhawatiran tentang kemampuan mencapai tujuan hidup.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar, yaitu lingkungan sekitar yang menyangkut situasi atau kondisi yang dihadapi oleh individu. Berikut ini beberapa faktor eksternal yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa :

a. Lingkungan Tempat Tinggal

Peningkatan stres dapat disebabkan oleh lingkungan tempat tinggal yang tidak sehat dan tidak aman. Kondisi hidup yang tidak memadai atau tidak nyaman, seperti asrama yang bising atau kamar yang sempit, juga dapat menyebabkan stres.

b. Tekanan Akademik

Harapan untuk berprestasi baik secara akademis dan tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan akademik dapat menjadi tekanan besar yang menyebabkan stres.

c. Hubungan Sosial

Permasalahan dalam hubungan sosial seperti konflik dengan teman, pasangan, atau keluarga, serta perselisihan atau putusnya hubungan asmara, sering kali menjadi sumber stres yang signifikan.

d. Masalah Keuangan

Mahasiswa yang harus bekerja paruh waktu atau mengelola utang mahasiswa sering mengalami tekanan keuangan yang parah. Keterbatasan keuangan dan beban biaya pendidikan dapat menyebabkan stres.

e. Lingkungan Belajar

Lingkungan akademis yang kompetitif dapat menimbulkan stres. Lingkungan belajar yang buruk, seperti perpustakaan yang penuh sesak atau ruang kelas yang bising, dapat mengganggu fokus dan menyebabkan peningkatan tingkat stres

f. Dukungan Sosial yang Kurang

Minimnya dukungan sosial dapat memperparah tingkat stres. Ketika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan dari orang tua, teman, atau pihak kampus, mereka cenderung merasa sendiri dan kesulitan menemukan tempat untuk mencari pertolongan.

g. Pengalihan Waktu dari kegiatan Akademik ke Aktivitas Non Akademik

Aktivitas nongkrong di luar jam kuliah atau waktu belajar dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk tugas akademik dan manajemen waktu yang efektif. Hal ini dapat membuat mahasiswa menunda pekerjaan atau merasa tertinggal dalam penyelesaian tugas akhir, sehingga menimbulkan perasaan terburu-buru, cemas, dan stres akibat tekanan waktu. Penelitian terkait gaya hidup mahasiswa menunjukkan bahwa kebiasaan nongkrong dapat memengaruhi prestasi akademik sehingga berpotensi menjadi sumber stres apabila tidak terkelola dengan baik.

h. Konsumsi Kafein yang Berlebihan dan Gangguan Tidur

Mahasiswa yang sering nongkrong di cafe biasanya mengonsumsi minuman berkafein (kopi/minuman caffeinated). Konsumsi kafein, terutama dalam jumlah banyak atau di malam hari, dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan sleep deprivation. Konsumsi kafein berlebihan dikaitkan dengan gangguan tidur dan peningkatan gejala stres, karena kurang tidur justru memperburuk respons stres dan kemampuan coping individu.

i. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Peer Group

Interaksi dengan teman sebaya saat nongkrong di cafe termasuk dalam faktor eksternal yang berperan dalam membentuk gaya hidup dan pola perilaku mahasiswa. Tekanan untuk ikut dalam kelompok sosial tertentu atau ingin diterima dalam lingkungan sosial dapat meningkatkan stres, terutama jika aktivitas nongkrong sering menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas akademik atau skripsi (Nusantara et al., 2022).

2.1.3 Jenis-Jenis Stres

Barney dan Selye (Vasku B, 2023) mengungkapkan ada empat jenis stres, yaitu:

a. *Eustress (good stress)*

Stres yang memicu rangsangan dan antusiasme dapat berdampak positif pada individu yang mengalaminya. Contohnya termasuk tantangan karena meningkatnya tanggung jawab, tekanan waktu, dan tuntutan untuk menyelesaikan tugas dengan kualitas tinggi.

b. *Distress*

Stres yang memiliki efek merugikan pada individu yang

mengalaminya, seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu, sehingga mereka lebih rentan terhadap penyakit.

c. *Hyperstress*

Stres yang berdampak besar pada mereka yang mengalaminya. Meskipun bisa positif atau negatif, stres ini tetap membatasi kemampuan seseorang untuk beradaptasi. Contohnya adalah stres akibat serangan teroris.

2.1.4 Tingkat Stres

Menurut (Sari et al., 2020) tingkat stres yaitu hasil penilaian derajat stres yang dialami individu. Tingkat stres dapat digolongkan menjadi beberapa jenis yaitu :

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur, contohnya dapat terlihat dalam kondisi seperti merasa lelah usai menyelesaikan tugas, khawatir tidak lulus ujian, jantung berdebar lebih kencang saat menghadapi bimbingan skripsi, atau ketika hendak melakukan presentasi.

b. Stres ringan

Stres ringan merupakan bentuk stres yang umum dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari, seperti lupa, tidur terlalu lama, terjebak kemacetan, atau menerima kritikan. Pada tahap ini, seseorang justru mengalami peningkatan kesadaran dan persepsinya menjadi lebih luas. Jenis stres ini biasanya berlangsung selama beberapa menit hingga jam dan tidak menimbulkan masalah kesehatan.

c. Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi dalam jangka waktu yang lama,

berkisar antara beberapa jam hingga beberapa hari. Fase ini ditandai dengan meningkatnya kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, meningkatnya ketegangan dalam batas toleransi, dan tidak mampu mengatasi situasi yang dapat memengaruhi dirinya. Contoh stres yang sering dihadapi siswa adalah: perselisihan antarteman, tugas yang berlebihan, dan masalah keluarga.

d. Stres berat

Stres berat merupakan kondisi stres yang berlangsung selama beberapa minggu hingga bertahun-tahun. Semakin lama dan sering stres terjadi, maka risiko terhadap kesehatan pun semakin besar. Hal ini disebabkan karena pada tahap ini individu tidak dapat menerapkan mekanisme koping yang efektif, kehilangan kendali atas aktivitas fisiknya dalam jangka waktu panjang, dan kesulitan untuk berkonsentrasi, terutama dalam menyelesaikan masalah.

2.1.5 Dampak Stres

Stres yang tidak dapat dikelola dengan baik oleh individu dapat mengakibatkan dampak negatif dalam aspek fisik, kognitif, dan perilaku. Pada mahasiswa, dampak kognitif meliputi kesulitan dalam berkonsentrasi, mengingat materi, serta memahami pelajaran. Secara emosional, stres dapat menyebabkan kurangnya motivasi, munculnya rasa sedih, cemas, marah, frustrasi, dan berbagai efek negatif lainnya. Sementara itu, dampak fisiologis mencakup gangguan kesehatan, penurunan sistem kekebalan tubuh, sering mengalami sakit kepala, tubuh terasa lelah, serta gangguan tidur seperti insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain adalah menunda penyelesaian

tugas kuliah, bermalas-malasan belajar, minum minuman beralkohol, serta terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan dan berisiko tinggi

2.1.6 Manajemen Stres

Cotton Smith (Hasanah, 2019) mendefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi stres mencakup upaya untuk mencegah, mengantisipasi, mengelola, dan memulihkan diri dari tekanan yang muncul akibat ancaman atau ketidakmampuan beradaptasi. Terdapat berbagai metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stres, salah satunya adalah teknik menenangkan pikiran. Tujuan dari teknik ini adalah mengurangi aktivitas mental seperti merencanakan, mengingat, berimajinasi, dan bernalar yang biasanya terjadi saat seseorang dalam keadaan sadar. Ketika aktivitas mental ini berhasil ditekan, perasaan cemas dan khawatir pun akan berkurang, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan tingkat stres menurun. Beberapa metode yang bisa digunakan antara lain meditasi, relaksasi autogenik, dan relaksasi neuromuskular. Berikut adalah penjelasannya :

a. Meditasi

Meditasi dapat diartikan sebagai sebuah teknik maupun sebagai kondisi mental atau keadaan pikiran tertentu. Beragam metode seperti yoga, berpikir mendalam, dan relaksasi progresif dapat membantu mencapai kondisi mental tersebut. Fokus atau konsentrasi merupakan elemen kunci dalam berbagai teknik meditasi.

b. Pelatihan Relaksasi Autogenik

Teknik ini berfokus pada visualisasi atau gambaran emosional tertentu yang dialami bersamaan dengan suatu peristiwa, sehingga keduanya tertanam kuat dalam ingatan. Akibatnya, ketika peristiwa tersebut dikenang, gambaran

perasaan yang sama akan kembali muncul dan dirasakan.

c. Pelatihan Relaksasi Neuromuscular

Pelatihan relaksasi neuromuscular terdiri dari latihan-latihan sistematis yang melatih otot dan komponen-komponen sistem saraf yang mengendalikan aktivitas otot.

Beberapa cara menghadapi stres yaitu :

1. *Cognitive restructuring* adalah teknik untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Proses ini dapat dicapai melalui pembiasaan dan latihan secara terus-menerus.
2. Menulis jurnal merupakan kegiatan mencurahkan perasaan dan pikiran ke dalam bentuk tulisan atau gambar. Jurnal ini sebaiknya ditulis secara rutin, misalnya tiga kali dalam seminggu, selama sekitar 20 menit dalam kondisi yang mendukung ekspresi diri secara maksimal. Setelah menggambar dan menulis jurnal, individu dapat melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dapat belajar mengantisipasi dengan strategi yang tepat. Gambar dapat menjadi ekspresi perasaan yang tidak dapat diungkapkan melalui tulisan, dan setelah menggambar, rasa lega dapat dirasakan.
3. *Time management*, yaitu mengatur waktu secara efektif tujuannya untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dalam membentuk kepribadian yang kuat.
4. *Relaxation technique*, yaitu mengembalikan kondisi tubuh ke homeostasis, yaitu kondisi tenang sebelum stresor datang. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yoga, meditasi, dan pernapasan diafragma (Neal, 2006).

2.2 Konsep Tidur

2.2.1 Definisi Tidur

Tidur merupakan aktivitas yang dilakukan setiap hari dan merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi (Labina et al. 2018). Untuk tubuh dapat berfungsi secara normal, setiap orang perlu mendapatkan jumlah tidur yang cukup (Caesarridha 2021). Tidur adalah keadaan alami yang ditandai dengan menurunnya kesadaran terhadap lingkungan sekitar secara berkala dan dapat kembali seperti semula, namun tetap menjaga respons minimal terhadap rangsangan dan fungsi tubuh yang otomatis. Tidur dipandang sebagai proses biologis yang aktif dan bersifat siklus, serta sangat penting bagi kelangsungan hidup. Umumnya, orang dewasa memerlukan waktu tidur sekitar 7–8 jam per hari, meskipun setiap individu memiliki perbedaan dalam hal waktu, lama, dan pola tidur yang dimilikinya (Gabriel, 2018).

Menurut (Ulag et al., 2022) tidur adalah perubahan keadaan kesadaran ketika persepsi dan reaksi seseorang terhadap lingkungan menurun. Tidur didefinisikan sebagai keadaan aktivitas mental dan fisik yang berkurang, ditandai dengan ritme sirkadian dan homeostasis tidur-bangun. Ini berfungsi sebagai waktu yang penting bagi tubuh dan pikiran untuk mengisi ulang dalam persiapan untuk hari berikutnya. Orang dewasa berusia 18 tahun ke atas dianjurkan untuk mendapatkan 7-9 jam tidur per hari, sementara anak-anak mungkin membutuhkan hingga 12 jam. Kualitas tidur, durasi, dan waktu tidur dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan gaya hidup.

2.2.2 Tahapan Tidur

Menurut Junita (2023) siklus tidur secara garis besar dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu NREM dan REM (*rapid eye movement*). Siklus tidur manusia secara

umum terdiri dari empat tahap, yaitu NREM tahap 1 hingga tahap 3, dan REM. Semakin tinggi tahap siklus tidur, maka semakin dalam pula kondisi tidurnya.

1. NREM stage 1 : Pada fase ini, seseorang masih berada dalam tidur ringan atau sedang mengalami transisi dari keadaan terjaga menuju tidur.
2. Memasuki NREM stage 2 : Merupakan tahap awal menuju tidur nyenyak, di mana pergerakan mata berhenti, serta laju pernapasan, aktivitas tubuh, dan detak jantung mulai melambat.
3. Pada NREM stage 3 : Tidur nyenyak merupakan tahap yang krusial karena pada saat inilah tubuh melakukan proses pertumbuhan, perbaikan sel, serta penguatan sistem imun.
4. Tahap yang terakhir, yaitu REM merupakan fase tidur yang biasanya dikaitkan dengan munculnya mimpi. Pada tahap ini, aktivitas otak meningkat, sehingga gelombang otak dan irama detak jantung menyerupai kondisi saat seseorang terjaga.

2.2.3 Kebutuhan Pola Tidur

Tercukupinya kebutuhan tidur seseorang ditentukan oleh lamanya waktu tidur (kuantitas) dan tingkat kedalaman tidurnya (kualitas). Baik durasi maupun kualitas tidur dapat bervariasi tergantung pada kelompok usia masing-masing individu (Afriani, Margawati, and Diény 2019).

Tabel 2. 1 Pengukuran Umur terhadap Jumlah Tidur

Umur	Tingkat perkembangan	Kebutuhan tidur
0-8 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/ hari
1-8 bulan	Masa bayi	12-14 jam/ hari
18-3 tahun	Masa anak	11-12 jam/ hari
3-6 tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6-12 tahun	Masa sekolah	10 jam/ hari
12-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/ hari
14-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam/ hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/ hari
60 tahun keatas	Masa dewasa tua	6 jam/ hari

2.2.4 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kondisi tidur yang dialami seseorang dan mampu memberikan perasaan segar dan bugar saat terbangun (Cahyaningrum 2022). Definisi kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidur, pengintegrasikan aspek inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas tidur serta penyegaran saat bangun (Ulag et al., 2022). Kualitas tidur dilihat melalui dua aspek yaitu aspek kualitatif dan aspek kuantitatif. Aspek kuantitatif mencakup durasi tidur yang dijalani, sementara aspek kualitatif berkaitan dengan persepsi individu terhadap kedalaman tidur serta rasa segar saat bangun (Ratnaningtyas and Fitriani 2019). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak ada tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah tidur.

Kualitas tidur yang baik dari sudut pandang psikologis dapat memberikan rasa nyaman dan puas setelah bangun tidur. Sementara pada seseorang yang kualitas tidurnya buruk, mereka dapat mengalami penurunan konsentrasi, kelelahan sepanjang hari, kecemasan, ambang rasa sakit yang rendah, pikiran yang tidak rasional, bahkan depresi, serta berbagai gangguan suasana hati dan depresi (Cahyaningrum 2022). Kualitas tidur yang buruk dapat memicu gangguan pada proses sekresi hormon, termasuk hormon stres seperti ACTH, kortisol, dan katekolamin (Medic, Wille, and Hemels 2017).

2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Potter dan Perry (2015) dalam (Restu, Damanik, and Dilaruri 2024) yaitu: penyakit, aktivitas fisik atau kelelahan, stress emosional, obat-obatan yang dikonsumsi, status gizi seseorang, lingkungan fisik, serta gaya hidup yang dijalani berupa (bermain media sosial, kebiasaan dari mengonsumsi kopi dan juga merokok.

a. Penyakit

Penyakit apa pun yang menyebabkan rasa sakit, ketidaknyamanan fisik, atau masalah suasana hati, seperti kecemasan atau depresi, dapat menyebabkan masalah tidur. Seseorang dengan perubahan ini akan mengalami kesulitan tidur.

b. Obat-obatan atau substansi

Mahasiswa sering menggunakan obat-obatan untuk mengatasi atau mengontrol penyakit yang diderita dan efek dari obat akan menyebabkan gangguan tidur yang cukup serius.

c. Gaya hidup

Rutinitas harian seseorang sangat memengaruhi pola tidur. Mahasiswa yang setiap hari mengikuti perkuliahan dari pagi hingga sore dan mengerjakan tugas pada malam hari, maka jam biologis seseorang dapat menyesuaikan diri. Perubahan rutinitas lainnya yang mengganggu pola tidur antara lain pekerjaan yang sangat berat, mengikuti kegiatan sosial di malam hari, dan perubahan waktu makan malam.

d. Stres emosional

Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan tidak dapat tidur. Mahasiswa seringkali mengalami kehilangan mengontrol stress emosionalnya. Sehingga terjadi keterlambatan dalam waktu tidur, munculnya fase tidur REM lebih awal, sering terbangun di malam hari, peningkatan durasi total tidur, merasa tidurnya tidak cukup, serta bangun lebih cepat dari biasanya.

e. Lingkungan

Kondisi fisik lingkungan tidur memiliki peran yang signifikan terhadap

kemampuan seseorang untuk tertidur. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur memengaruhi kualitas tidur. Seseorang akan lebih nyaman tidur bersama orang lain atau sendiri. Suara dengkur juga dapat memengaruhi tidur.

f. Kelelahan dan latihan fisik

Seseorang yang lelah biasanya mendapatkan tidur malam yang nyenyak, kelelahan karena pekerjaan. Kelelahan berlebihan yang dihasilkan dari kerja dapat menyebabkan kelelahan.

g. Kalori dan asupan makanan

Seseorang cenderung tidur lebih nyenyak saat berada dalam kondisi sehat, sehingga menjaga pola makan yang baik sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kualitas tidur. Konsumsi kafein dan alkohol di malam hari dapat memicu timbulnya insomnia. Kehilangan atau kelebihan berat badan dapat mempengaruhi pola tidur.

2.2.6 Dampak Kualitas Tidur Buruk

Banyak dewasa muda, terutama mahasiswa, mengalami kondisi kurang tidur, yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan masalah kesehatan. Ini harus diperhatikan karena gangguan tidur dapat mempengaruhi proses belajar, memori, dan kesehatan emosi. Penurunan memori dan konsentrasi adalah dua aspek yang sangat dipengaruhi oleh kurang tidur. Mahasiswa keperawatan sering mengalami kondisi ini karena pembelajarannya membutuhkan kemampuan untuk memahami dan mengingat banyak pengetahuan dalam waktu singkat (Caesarridha 2021). Kualitas tidur yang buruk secara signifikan berkontribusi pada perkembangan dan eksaserbasi berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan metabolisme, penyakit kardiovaskular, depresi, dan kecemasan (Spytska, 2024).

2.2.7 Cara Menghilangkan Gangguan Pola Tidur

Gangguan tidur adalah masalah umum yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, yang menyebabkan kelelahan siang hari, penurunan produktivitas, dan berbagai komplikasi kesehatan. Manajemen gangguan tidur yang efektif memerlukan pendekatan komprehensif yang menggabungkan strategi non-farmakologis, farmakologis, dan gaya hidup. Manajemen gangguan tidur meliputi pendidikan tentang kebersihan tidur, strategi perilaku, terapi perilaku kognitif, perawatan berbasis instrumen, dan farmakoterapi. Pengobatan bervariasi berdasarkan gangguan dan mungkin melibatkan kombinasi terapi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dan gangguan sirkadian tidur-bangun tertentu (Kallweit et al., 2023).

Menurut Rakhman, Prastiani, and Sonia (2023) mengatakan bahwa ada terapi untuk menghilangkan gangguan pola tidur yang dialami oleh mahasiswa diantaranya dengan terapi. Terapi relaksasi benson merupakan kombinasi dari teknik pernapasan dalam yang dilakukan dengan memusatkan perhatian pada unsur keyakinan. Karena itu, pelaksanaan teknik ini memerlukan suasana yang tenang, aman, dan nyaman. Latihan pernapasan dilakukan dengan mengatur pola napas, baik dari segi irama maupun intensitas, menjadi lebih lambat dan dalam. Pernapasan yang teratur, terutama dengan ritme yang stabil, akan menciptakan kondisi fisik dan mental yang lebih rileks. Teknik relaksasi ini tergolong sederhana, bisa dilakukan secara mandiri kapan saja, dan tidak memerlukan biaya atau alat khusus.

2.3 Konsep Dasar Tugas Akhir

2.3.1 Definisi Tugas akhir

Tugas akhir adalah karya ilmiah yang disiapkan oleh mahasiswa di setiap institusi pendidikan tinggi, berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah, yang dilakukan dengan cermat di bawah bimbingan dosen pembimbing. Merupakan tahap akhir yang harus ditempuh oleh mahasiswa di setiap program studi (Komeni et al., 2024). Menurut Ruhtiani et al. (2023) tugas akhir merupakan hasil karya ilmiah mahasiswa yang mencerminkan kemampuan proses ilmiah dan pola berpikir melalui kegiatan belajar atau rekayasa, dan merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana, yang meliputi identifikasi gagasan, proposal, penelitian, laporan, ujian, dan penilaian.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi adalah karya tulis ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademiknya. Tesis berisi hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang membahas suatu fenomena tertentu menurut kaidah atau peraturan yang berlaku. Mahasiswa yang sedang menempuh skripsi dituntut untuk dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu, namun pada kenyataannya banyak kendala yang dialami sehingga mahasiswa mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan skripsinya.

2.4 Konsep Dasar Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang belajar di suatu universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan salah satu elemen civitas akademika universitas. Baik yang sedang menempuh pendidikan sarjana, magister, maupun doktor, mereka disebut mahasiswa. Kata mahasiswa mengacu pada seseorang yang belajar secara formal di universitas. Awalan maha (awalan untuk mahasiswa) menunjukkan superioritas.

Mahasiswa pada hakikatnya harus memiliki kualitas-kualitas mahasiswa (pencari ilmu) dalam menuntut ilmu. Hal ini disebabkan oleh superioritas yang harus dimiliki mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk bekerja lebih giat, dalam hal jam belajar, volume bacaan, dan kemampuan analisis (Sukardi et al., 2022).

2.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Mahasiswa memiliki risiko yang cukup tinggi untuk mengalami stres, yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas tidur mereka. Kondisi ini bisa dipicu oleh tekanan akademik yang tinggi, ditambah dengan jadwal perkuliahan yang padat, yaitu sekitar 7–8 jam setiap hari (Sibarani, Widayati, and Mutiasari 2023). Stres berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa tahun akhir, terutama dalam hal pola tidur. Penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir salah satunya adalah kehidupan akademik yaitu mengerjakan skripsi. Tekanan tersebut dapat memicu masalah psikologis seperti stres, yang kemudian berdampak pada gangguan fisik, salah satunya adalah perubahan pola tidur yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Ketidakmampuan dalam mengatur jadwal untuk konsultasi, revisi, dan bimbingan dengan dosen pembimbing juga menjadi salah satu faktor penyebab buruknya kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Beberapa cara untuk mengelola stres antara lain dengan mengonsumsi makanan bergizi, menjaga pola tidur dan istirahat yang teratur, rutin berolahraga, melakukan relaksasi, berpikir positif, serta berlatih meditasi. (Ruriyanty.R et al. 2023). Menurut (Muzdalifah, Aiyub, and Marthoenis 2023) bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa diharapkan mampu melakukan upaya pencegahan stres dan mengatur pola tidur dengan baik sehingga kebutuhan tidurnya terpenuhi.