

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa dihadapkan dengan kondisi stres yang berpengaruh pada pola tidurnya selama penyusunan skripsi. Mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir agar dapat meraih gelar strata 1 yaitu S1. Mahasiswa dalam tahap perkembangan digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Perguruan tinggi menurut UU No. 12 Tahun 2012 pasal; 1 ayat (1) adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, magister, program doctor dan profesi serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia.

Menurut Lubis dan Laila (2010) tuntutan pendidikan yang dihadapi menjadi stressor bagi setiap mahasiswa, berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Robotham (2008) mengatakan ada beberapa gangguan stress pada mahasiswa selama masa kuliah seperti dalam menuntaskan akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, seperti adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan dan dalam hal biaya perkuliahan, penilaian sosial, manajemen waktu serta anggapan individu terhadap waktu penyelesaian tugas akhir mereka. Kondisi ini terutama dihadapi

oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa tingkat akhir biasanya dibebankan pada skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana.

Kesehatan mental menurut WHO adalah keadaan kesejahteraan dimana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi di dalam komunitasnya. Jika terjadi gangguan kesehatan mental maka akan memberikan dampak yang luas pada bidang kesehatan, sosial, hak asasi manusia serta sektor ekonomi di seluruh dunia.

Di Indonesia gangguan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan. Riskesdas 2013 menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia 15 tahun ke atas.³ Menurut penelitian yang dilakukan di University of Gondar di Ethiopia prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 40,9%,⁴ sedangkan menurut penelitian yang dilakukan di German University prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 22,7%.⁵

Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu. Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain (Witrin, 2018).

Menurut Witrin 2018, stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan. Patel (2006 dalam Nasir & Muhith, 2011) mengatakan stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*) atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya.

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh mereka akan memunculkan dampak negatif. Dampak negatif secara kognitif seperti kesulitan konsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami bahan pelajaran. Dampak secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan afek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu dan lemah, kesulitan tidur nyenyak. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan beresiko yang berlebihan.

Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa dapat digolongkan menjadi 2 yaitu stressor fisik seperti suhu, suara, polusi dan obat-obatan, stressor psikologis seperti keinginan, frustrasi, perasaan yang tidak pasti dan hubungan

social (Hidayat, 2009). Stresor yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak hanya menyebabkan mahasiswa mengalami resiko stress tetapi juga mengalami gangguan pada tidurnya.

Gangguan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi adalah keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan sering terbangun di awal. Keadaan bisa berlangsung selama beberapa hari atau beberapa minggu anak yang sedang mengerjakan tugas akhir (Rahmat, 2009)

Gangguan tidur mengakibatkan perubahan kognitif, persepsi, perhatian, suasana hati dan peningkatan resiko kecelakaan (Cabrera & schub, 2011). Gangguan tidur juga berdampak terhadap proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berfikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di kampus dan penurunan menyelesaikan tugas. Penderita insomnia menyebabkan peradangan, meningkatkan tekanan darah dan deregulasi metabolisme sehingga mempengaruhi kesehatan jantung. Namun, tidak semua manusia menyadari bahwa insomnia kronis akan berdampak pada penyakit stroke (Gaultney, 2010)

Gangguan sulit tidur tersebut dapat disebabkan karena pengaruh stress yang timbul karena mendapat dosen pembimbing yang sulit dijumpai, karena ketidaksiapan mahasiswa itu sendiri untuk menyusun sebuah skripsi, atau karena judul yang diajukan selalu ditolak oleh dosen yang bersangkutan. Tekanan yang ditimbulkan dari keadaan tersebut sangat berpengaruh bagi keadaan psikologis mahasiswa sehingga salah satunya menimbulkan gangguan tidur. Kehilangan jam

tidur meskipun sedikit, mempunyai akibat yang sangat mempengaruhi semangat, kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, keterampilan komunikasi dan kesehatan secara umum, termasuk sistem gastrointestinal, fungsi kardiovaskuler, dan sistem kekebalan tubuh. Orang yang tidak tidur kehilangan energi dan lekas marah, orang yang dua hari tidak tidur akan sulit berkonsentrasi untuk waktu yang lama.

Berdasarkan penelitian oleh Witrin Gamayanti yang berjudul *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang mengerjakan skripsi* (2018) didapatkan hasil stres rendah sebanyak 9 responden (18,37%) stress sedang sebanyak 34 responden (69,39%), stres tinggi sebanyak 6 responden (12,24%).

Berdasarkan wawancara terhadap mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi sebanyak 10 mahasiswa yang terganggu pola tidurnya karena menyelesaikan tugas akhir mereka, bahkan tidak jarang membuat mahasiswa merubah pola tidurnya yang sebelumnya termasuk normal yaitu 6-8 jam sehari dan dapat memulai tidur dengan mudah tetapi sekarang hanya 3-6 jam sehari dengan kesulitan memulai tidur. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa tingkat akhir yang mulai sibuk mencari masalah, judul, referensi dan lain-lain untuk kebutuhan penyusunan skripsi. Beberapa mahasiswa mengatakan ketika dirinya semester awal bisa tidur sekitar pukul 21.00 dan bangun tidur di pagi hari terasa segar, dia mengungkapkan alasannya dikarenakan tugas kampus yang masih sedikit, tetapi ketika berada pada semester akhir pola tidurnya menjadi

berubah tidurnya di atas jam 00.00 dan saat bangun tidur di pagi hari badannya terasa lelah dan mengantuk.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang atas yang menjadi maka disimpulkan rumusan masalah apakah ada hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada mahasiswa semester VII yang sedang menyelesaikan tugas akhir?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada mahasiswa semester VII di Fakultas Ilmu Kesehatan

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stress mahasiswa semester VII di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- b. Mengidentifikasi gangguan tidur pada mahasiswa semester VII di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- c. Mengidentifikasi hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada mahasiswa semester VII di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

D. Manfaat penelitian

a. Bagi peneliti

Menjadi sumber data bagi peneliti serta menambah wawasan dan pengetahuan tentang tingkat stress dan gangguan tidur pada mahasiswa.

b. Bagi mahasiswa

Sebagai acuan bagi mahasiswa untuk lebih siap menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir mahasiswa serta dapat menjaga pola tidurnya dengan baik.

c. Bagi institusi

Sebagai bahan informasi tentang kejadian stress dan pola tidur yang dialami oleh mahasiswa sehingga mahasiswa dapat mengatasi masalah stress sendiri atau berkonsultasi di biro psikologi.

