

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial, lingkungan, dan tuntutan fisik yang tidak terkontrol. Hampir 264 juta penduduk dunia yang mengalami stres dan depresi hal ini dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2019. Sedangkan studi prevalensi yang dilakukan di Inggris terhadap 4169 responden didapatkan sebanyak 90% responden mengalami stres (Clariska et al., 2020).

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit yang peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) (Ambarwati et al., 2019).

Stres dibagi menjadi beberapa tingkatan diantaranya adalah stres normal, stres ringan, stres sedang, dan stres berat, stres normal biasanya dapat dialami secara alamiah oleh setiap individu. Stres ringan dapat diartikan sebagai stres yang dihadapi dalam kurun waktu beberapa menit.

Stres sedang adalah dimana fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya. Stres berat adalah keadaan dimana terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun (R et al., 2021).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa kecemasan akan menjadi penyebab utama penyakit kejiwaan pada tahun 2020, dan penyakit paling umum kedua di dunia setelah penyakit jantung iskemik. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI), hampir semua orang di Indonesia mengalami kecemasan. Menurut jajak pendapat PDSKJI, 94% orang Indonesia menderita kecemasan, dengan gejala mulai dari sedang hingga berat. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, 6% penduduk Indonesia mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang signifikan (Simatupang et al., 2022).

Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa muda mengalami stress berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara di Indonesia. Sekitar 1.33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental dan stress. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stress akut (stress berat) mencapai 1-3% (Santy, 2017).

Mahasiswa tingkat akhir sedang berada di waktu dengan jadwal yang sangat padat, karena sedang berada di fase menyelesaikan tugas-

tugas akhir yang mana tahap ini menjadi penentu bagi mahasiswa apakah ia bisa lulus atau tidak. Menurut (Ratnawati & Anjarwati, 2019) tuntutan pendidikan yang dihadapi menjadi stressor bagi setiap mahasiswa, berasal dari luar maupun dari dalam dirinya ia mengatakan ada beberapa penyebab gangguan stress pada mahasiswa selama masa kuliah seperti dalam menuntaskan akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, kondisi 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 (Azwar, 2022).

Tidur merupakan bagian dari proses mempertahankan fungsi fisiologis normal. Tidur juga merupakan waktu yang diperlukan untuk memperbaiki dan menyiapkan energi yang akan dipergunakan setelah periode istirahat. Penggunaan energi secara penuh perlu diganti dengan istirahat pada malam hari yang bertujuan untuk mengurangi penggunaan energi. Kualitas tidur sendiri adalah kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur Rapid Eye Movement (REM) dan Non Rapid Eye Movement (NREM) yang cukup. Kualitas tidur sangat penting, karena gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang bisa menurunkan kesehatan umum dan fungsional sehingga mempengaruhi kualitas hidup (Mu'min, 2021).

Kualitas tidur adalah kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kuantitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur, kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik yang dapat ditimbulkan antara lain kelelahan, nyeri kepala primer, dan penurunan sistem imun (R et al., 2021).

Secara global prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai dari 15,3%-39,2%. Data Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63% di provinsi Riau gangguan kualitas tidur pada mahasiswa sebanyak 84% (R et al., 2021).

Berdasarkan penelitian Ratnaningtyas DKK 2019 didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami stress pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 21 dari 27 responden (77,8%), begitu juga dengan responden yang mengalami stres pada tingkat berat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 100 dari 106 responden (94,3%) (Ratnaningtyas et al., 2019).

Tidur yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Kualitas tidur yang rendah menjadi indikator dari banyak penyakit medis dan ada hubungan yang kuat antara kesehatan fisik, psikologis dan tidur. Studi tentang kualitas tidur meliputi pengukuran komponen kuantitatif dari tidur yang mengukur durasi tidur dan pengukuran komponen kualitatif yang mengukur subyektif terhadap kedalaman tidur dan perasaan segar setelah bangun tidur (Haryati et al., 2020).

Stres yang dialami mahasiswa berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Mahasiswa menjadi tidak bersemangat dalam melakukan bimbingan dan menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Ada dua faktor penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa kemampuan maupun kecerdasan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal berupa tuntutan kampus, keluarga, maupun finansial.

Pada umumnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek. Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang

menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu. Semua proses ini dilakukan secara individu dan terbatas terhadap bagaimana kemampuan individu tersebut dalam menjalankan skripsi tersebut. Proses yang cukup panjang dan melelahkan ini, serta bagaimana skripsi ini menentukan kelulusan lebih dari cukup untuk memicu respon psikologis dari suatu individu, termasuk stress (Ayu et al., 2022).

Studi pendahuluan dengan melakukan observasi awal pada 30 mahasiswa angkatan 2019 di jurusan teknik elektro dan teknik mesin UMI pada tanggal 25 Februari 2023 menemukan 88% mahasiswa akhir mengalami stress dan yang tidak 12%, 80% mahasiswa yang mengalami cemas dan tidak 20%, dan 88% mahasiswa mengalami kualitas tidur terganggu dan yang tidak 12%.

Berdasarkan data diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.

B. Rumusan Masalah

- A. Apakah tingkat stress berhubungan dengan kualitas tidur terhadap mahasiswa angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin Universitas Muslim Indonesia.
- B. Apakah tingkat kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur terhadap mahasiswa angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin Universitas Muslim Indonesia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan kecemasan dengan kualitas tidur terhadap mahasiswa akhir angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin UMI tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat stres dengan kualitas tidur terhadap mahasiswa angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin Universitas Muslim Indonesia.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan dengan kualitas tidur terhadap mahasiswa angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin Universitas Muslim Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Peneliti

Bagi peneliti sendiri merupakan suatu pengalaman yang berharga dalam mengaplikasikan ilmu kesehatan masyarakat yang diperoleh selama kuliah.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang hubungan tingkat stres dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin UMI.

3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah informasi khususnya untuk mahasiswa terhadap hubungan tingkat stres dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin UMI.