

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kejadian stres menjadi salah satu persoalan besar yang dihadapi para mahasiswa. Berdasarkan laporan *student minds* bertajuk *grand challenges in student mental health* (2014), stres termasuk dalam sepuluh kesulitan besar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Ada beberapa kasus terkait mahasiswa yang mengalami stres lalu bunuh diri akibat mengerjakan skripsi. Salah satu contoh seorang mahasiswa perguruan tinggi swasta di Yogyakarta di temukan meninggal dunia dikamar kos di dusun Jetis, desa Tirtoadi, Mlati, Sleman. Korban diduga bunuh diri akibat stres.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Menurut penelitian yang dilakukan di *University of Gondar* di Eritropia prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 40,9%, sedangkan menurut penelitian yang dilakukan di *German University* prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 22,7%.

Di Indonesia gangguan mental atau stres menjadi salah satu permasalahan yang signifikan. *Riskesdas 2013* menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% jumlah penduduk di Indonesia.

Data dari fakultas kesehatan wiraraja Sumenep tahun 2014 menunjukkan angka kejadian *drop out* sebesar 3,1%, angka kejadian membolos berdasarkan absensi semester 8 tahun ajaran 2013-2014 adalah 22,2% (Aliftitah, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 mahasiswa keperawatan semester akhir fakultas kesehatan universitas wiraraja didapatkan 40% mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami suatu kondisi yang menggambarkan pengalaman kecemasan seperti ketakutan, khatir, emosi yang labil sebagai akibat dari kebingungan saat mencari tema yang akan diteliti, 20% mengalami gangguan kesehatan jasmani seperti merasa lelah karena kurangnya istirahat akibat mengerjakan proposal, dan 40% mengalami gangguan kualitas dan kuantitas tidur akibat mengerjakan proposal hingga larut malam.

Mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir (skripsi) butuh konsentrasi yang cukup dan motivasi banyak, motivasi adalah kekuatan untuk menghindari rasa kemalasan diri dengan *aksentuasi* konsentrasi yang cukup. Skripsi merupakan sebuah kewajiban yang harus diselesaikan, akibat dalam mengerjakan tugas akhir banyak hal yang harus dikorbankan khususnya mengorbankan istirahat atau sedikit tidur. Oleh karena itu, banyak dampak yang dalam mengerjakan skripsi yang berujung tidak selesai dan mahasiswanya stres tidak karuan memikirkan proses pengerjaan skripsi sebagai pertanggung jawaban dalam belajar di bangku kuliah khususnya program studi kesehatan di Universitas Wiraraja Sumenep.

Tidak jarang mahasiswa mengalami insomnia yang dalam pengertiannya adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia diantaranya menimbulkan dampak gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat, (Widodo, 2017). Kemudian yang menjadi problematika dalam kepenulisan ini adalah mahasiswa yang mengalami stres dan gangguan tidur dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi). Kampus Universitas Wiraraja Sumenep khususnya program studi kesehatan, mahasiswa banyak yang mengalami stres dan gangguan tidur dalam mengerjakan skripsi. Pola pengerjaan skripsi yang tidak konsentrasi dan tidak fokus membuat skripsinya tidak berkualitas dan sering banyak mengalami revisi.

Masalah ini menjadi sebuah lirik yang perlu diatasi dan diberikan solusi untuk terwujudnya mahasiswa yang cerdas dalam intelektual. Disebabkan karena skripsi dibuat sebagai sebuah tekanan yang harus diselesaikan tanpa melakukan sebuah *komparasi* yang pasti dalam mengerjakan skripsi. Dengan dibuat sebagai tekanan akan berdampak pada hilangnya ketenangan pada tubuh mahasiswa sehingga tidak konsentrasi dan fokus dalam mengerjakan tugas akhir.

Banyaknya stresor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa skripsi rentan mengalami stres. Hal ini diperkuat oleh Lubis & Nurlaila (2010) yang mengatakan bahwa saat ini tingkat stres mahasiswa meningkat lima kali lebih tinggi di bandingkan dengan era depresi besar pada tahun 2002.

Institusi pendidikan sangat bertanggung jawab dan berperan penting dalam rangka melahirkan generasi perawat yang berkualitas. Pada masa akademik mahasiswa diharuskan menyelesaikan 149 SKS mata kuliah yang harus diselesaikan dalam kurun waktu 4 tahun. Pada semester akhir mahasiswa mendapatkan beban SKS sebesar 9 SKS, 5 SKS perkuliahan dan 4 SKS untuk skripsi, adanya tuntutan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu dan beban tugas perkuliahan menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres.

Tindak lanjut dari hal tersebut, maka perlu dirumuskan sebuah solusi yang serius agar tingkat stres dan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi kesehatan wiraraja dapat diberikan motivasi untuk meningkatkan semangat belajar dan menyelesaikan tugas akhir. Peranan motivasi belajar bagi mahasiswa akan mencerminkan perilaku individu dalam belajarnya. Menurut Uno yang dikutip oleh Efendi (2009), peranan motivasi akan dapat memperkuat seseorang dalam pembelajaran, misalnya jika mahasiswa mengalami suatu hambatan dalam belajar maka seseorang tersebut akan mencari cara maupun alat yang akan membantu memecahkan masalahnya.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan kejadian stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi program studi S1 kesehatan Universitas Wiraraja

Sumenep?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi program studi s1 kesehatan universitas wiraraja sumenep.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran:

- a. Mengidentifikasi kejadian stres pada mahasiswa skripsi di salah satu program studi s1 kesehatan universitas wiraraja Sumenep
- b. Mengidentifikasi Gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu program studi s1 kesehatan universitas wiraraja Sumenep
- c. Menganalisis hubungan kejadian stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi program studi s1 kesehatan universitas wiraraja sumenep.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi:

1.4.1 Aplikatif

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan terkait hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi universitas wiraraja sumenep.

1.4.2 Metodologi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar bagi penelitian selanjutnya di area keperawatan dasar, khususnya penelitian yang berhubungan dengan stres tidur. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar penelitian selanjutnya di area keperawatan jiwa, khususnya penelitian stres.

1.4.3 Keilmuan

Penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan agar mampu mengembangkan peran perawat sebagai pendidikan dan konselor untuk memberikan edukasi terkait tingkat stres dan gangguan tidur serta hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa.