

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan fenomena umum yang terjadi dikalangan mahasiswa. Hal ini dapat terjadi dengan adanya stigma pada masyarakat bahwa perubahan status pendidikan dari siswa menjadi mahasiswa lebih terpendang.¹ Adanya tuntutan perubahan status pendidikan ini mengakibatkan tuntutan akademik terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi.¹ Tuntutan akademik tersebut dapat menjadi stresor bagi mahasiswa, dalam pelaksanaan menempuh pendidikan perguruan tinggi ini pun seperti pada mahasiswa semester akhir dalam pengerjaan tugas akhir, seringkali terjadi peningkatan penyebab stres.¹

Weinberg dan Gould mendefinisikan stress sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences*”.² Artinya, ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya.² Berdasarkan defenisi tersebut apabila terjadi kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial. Selain menjadi mahasiswa semester akhir yang kerap terjadi peningkatan stres, faktor lain penyebab stres dapat terjadi berdasarkan jurusan pendidikan yang sedang ditempuh.^{2,3}

Pada mahasiswa seperti jurusan Kedokteran pun cukup sering mengalami stres dibandingkan dengan jurusan lain. Hal ini dapat terjadi dikarenakan pendidikan kedokteran umumnya lebih intensif dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan studi dibandingkan jurusan lainnya, selain masa studi yang cukup lama banyak faktor yang dapat berkontribusi munculnya stresor yang dialami mahasiswa kedokteran seperti jadwal kuliah padat, tugas yang menumpuk, rasa cemas menjelang ujian akhir dan kompetisi sesama mahasiswa kedokteran untuk mendapatkan nilai yang tinggi.^{1,3} Dengan demikian, tidak mengherankan bahwa persentase mahasiswa kedokteran

mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum.³ Pada penelitian di beberapa negara dapat diketahui bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa kedokteran cukup tinggi seperti Pakistan (60%), Thailand (61%), Malaysia (42%) dan Amerika Serikat (57%).⁴

Stres yang dihadapi mahasiswa kedokteran terutama mahasiswa tingkat akhir bisa terjadi selama pengerjaan skripsi. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang dibahas dan menjadi salah satu syarat kelulusan pada mahasiswa secara umum.¹ Alasan mengapa mahasiswa semester akhir cenderung mengalami stres yaitu terjadinya perbedaan proses belajar saat mengerjakan skripsi dibandingkan kuliah lain pada umumnya, Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan proses belajar secara individual. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi ketika mahasiswa mengikuti kuliah lain, karena mata kuliah lain umumnya dilakukan secara klasikal.⁵ Proses belajar secara individual tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah-masalah yang dihadapi.^{1,5}

Selama pengerjaan skripsi ini terdapatnya hambatan dari luar dan dalam diri yang dapat menjadi stresor seperti kesulitan mendapatkan referensi, sampel penelitian, waktu penelitian yang relatif singkat, alat ukur penelitian dan revisi berulang ulang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Windi, Yuliana, dan Kamariah di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi pada mahasiswa tingkat akhir didapatkan dari 92 mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan 23 responden (25%), stres sedang 21 responden (22,8%), stres berat 22 responden (23,9%) dan stres sangat berat 5 responden (5,4%). Stress yang terjadi dapat mengakibatkan *sleep disturbance* atau gangguan tidur. Tidur adalah proses fisiologis penting dalam kehidupan.⁵

Menurut *American Psychiatric Association*, gangguan tidur adalah gangguan utama pola tidur normal yang menyebabkan distress dan mengacaukan fungsi tubuh pada siang hari.⁶ Mahasiswa kedokteran adalah subkelompok dari populasi umum yang sangat rentan terhadap kualitas tidur

yang buruk, hal ini dapat terjadi karena durasi pendidikan yang lama dan intensitas studi yang tinggi, pengerjaan tugas yang memerlukan tenaga dan konsentrasi ekstra serta adanya stresor dari dalam diri. Dalam sebuah studi pada mahasiswa kedokteran disalah satu Universitas di Iran didapatkan sebanyak 51,3% mengalami kualitas tidur yang buruk.⁴ Tidak hanya penelitian yang dilakukan pada Universitas di luar Indonesia, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada tahun 2017 juga melakukan penelitian, studi pada Universitas Udayana ini menunjukkan persentase mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk masih cukup banyak yaitu sebanyak 61 dari 132 orang mahasiswa atau sebesar 46,2%. Gangguan tidur tentunya berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis.⁶ Individu yang dapat dikatakan mengalami gangguan tidur apabila mengalami minimal salah satu tipe gangguan tidur seperti insomnia, hiperinsomnia, terganggunya jadwal tidur-jaga (*out of synchrony*), somnambulisme (*sleepwalking*), mimpi buruk, teror tidur dan tipe gangguan tidur lainnya. Namun, jenis gangguan tidur yang umum dialami setiap individu adalah insomnia, hiperinsomnia, parasomnia, *sleep apnea* dan *sleep paralysis*.⁶

Pada Universitas Jambi sendiri belum terdapat sebuah penelitian hubungan antara tingkat stres yang dinilai berdasarkan setiap stresor yang dialami dengan berbagai tipe gangguan tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terutama yang berfokus pada mahasiswa program studi Kedokteran Unja angkatan 2019. Bersumber dari latar belakang tersebut, prevalensi stres yang cukup tinggi di beberapa Universitas terutama pada mahasiswa kedokteran yang pada akhirnya berdampak pada gangguan tidur yang dialami mahasiswa tersebut. Maka peneliti merasa tertarik untuk melangsungkan sebuah penelitian berdasarkan topik tersebut pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi yang sedang menyusun skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan tersebut, permasalahan dapat dirumuskan sebagai “Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi di program studi kedokteran Universitas Jambi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Kedokteran Universitas Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin pada mahasiswa angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi dengan gangguan tidur di Program Studi Kedokteran Universitas Jambi.
- b. Mengetahui prevalensi tingkat stres pada setiap stressor yang dialami mahasiswa program studi kedokteran Universitas Jambi angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi.
- c. Mengetahui frekuensi mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi berdasarkan kualitas tidur.
- d. Mengetahui prevalensi masing-masing tipe gangguan tidur yang dialami mahasiswa angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Kedokteran Universitas Jambi mahasiswa tersebut.
- e. Mengetahui keterkaitan antara tingkat stres pada setiap stressor yang dialami mahasiswa kedokteran angkatan 2019 pada saat menyusun skripsi terhadap tipe gangguan tidur yang dialami mahasiswa tersebut.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat memberi informasi mengenai hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Jambi angkatan 2019 sehingga data yang diperoleh dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah bagi pembaca dan menambah wawasan dalam pengembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan khususnya mahasiswa mengenai tingkat stres yang berdampak pada gangguan tidur mahasiswa kedokteran semester akhir.