

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa tingkat akhir dibebankan pada skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia no. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan sistem pendidikan tinggi di Indonesia merupakan sub sistem dari sistem pendidikan nasional dan sebagai pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dari pada pendidikan menengah. Pada pasal 19 dan 20 UU no. 20 tahun 2003 ini menjelaskan bahwa pendidikan tinggi yang menyelenggarakan jenjang pendidikan tinggi dinamakan perguruan tinggi, yang dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Perguruan tinggi mempunyai aturan untuk mencapai kelulusan mahasiswa sarjana dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi, sesuai dengan peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 60 tahun 1999 tentang pendidikan tinggi BAB V penilaian hasil belajar pasal 16 yaitu ujian akhir program studi suatu program sarjana dapat terdiri atas ujian komprehensif atau ujian karya tulis, atau ujian skripsi.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang ditulis oleh calon sarjana untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar kesarjanaan pada program studi S1 (stata satu) (Saifudin, dkk, 2017). Menurut Darmono & Ani (2002) bagi beberapa mahasiswa, skripsi yang bebannya hanya 4 SKS (Satuan Kredit Semester) bisa menjadi batu sandungan atau sebagai momok yang menakutkan dan beban yang berat serta penghambat kelulusan (menjadi sarjana). Menurut Gunawan, ce (2017) skripsi merupakan kata yang sangat menakutkan bagi beberapa mahasiswa semester 7 yang sudah mulai masuk ke

semester-semester akhir. Masa penyusunan skripsi merupakan masa terberat dalam dunia perkuliahan karena pada saat itu mahasiswa sedang diuji kesabaran, ketekunan, dan sekaligus wawasan dalam berfikir dan pemaparan. Masalah yang sering dihadapi dalam membuat skripsi ada banyak. Masalah yang sering dihadapi mahasiswa dalam membuat skripsi ada dua yaitu masalah eksternal dan internal. Masalah internal yaitu kejenuhan dan malas dalam mengerjakan skripsi, proses pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan ilmiah, dan kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktivitas lain. Masalah eksternal dikarenakan kesulitan pengerjaan karena alat pendukung seperti komputer dan printer kurang memadai dan biaya.

Harapan seorang mahasiswa mampu menyelesaikan studinya di perguruan tinggi pada semester delapan atau selama empat tahun, namun sampai sekarang masih banyak yang belum bisa lulus selama empat tahun atau bahkan lebih. Hal ini menjadi tekanan yang besar bagi mahasiswa dan menimbulkan stres. Terry Looker dan Olga Gregson (2005) mendefinisikan stress sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Menurut Zaini (2019) Stres merupakan suatu kondisi yang berasal dari adanya perubahan lingkungan baik internal maupun eksternal individu yang diasumsikan sebagai suatu yang mengancam. Stres menurut Hans Selye merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap tuntutan atau beban.

Menurut Patil, dkk (2016) dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa sarjana kedokteran yang berjudul *Comparison of level Stres in Different Years of M.B.B.S Student in A medical College – An Observational Study* didapatkan

prevalensi stres mahasiswa semester kedua dan ketiga (46,15%) dan semester akhir (85,93%) serta ditemukan bahwa prevalensi stres ringan lebih tinggi namun juga stres berat pada beberapa mahasiswa tidak dapat diabaikan sepenuhnya. Penelitian ini melaporkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat stres mahasiswa  $P$  kurang dari 0,05. Selanjutnya dievaluasi dengan metode Dunn yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa semester akhir secara statistik signifikan dibandingkan dengan semester kedua dan ketiga.

Menurut Penelitian Masser dkk (2016) yang berjudul *Comparative Study of Stress and Stress Related Factors in Medical and Engineering Collages of A South Indian City* menjelaskan bahwa berbagai studi di seluruh dunia telah menekankan bahwa mahasiswa yang mengambil program profesi seperti kedokteran dan teknik mengalami tekanan stres yang lebih tinggi. Penelitian ini menggunakan sampling 100 mahasiswa kedokteran dan 100 mahasiswa teknik. Hasil penelitian ini didapati mahasiswa kedokteran yang mengalami stres 62% dan mahasiswa teknik mengalami stres 36%.

Stres yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkatan yang berbeda. Berdasarkan penelitian Rosdiana Putri Arsaningtias tahun 2017 di Universitas Airlangga terhadap 221 mahasiswa, diketahui bahwa mereka mengalami stress dengan berbagai macam level ketika sedang mengerjakan skripsi. Ia mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres berat (25,8%) sedangkan sisanya merasakan stres normal (23,1%), stres ringan (12,7%), stres sedang (15,8%), dan stres sangat berat (22,6%). Pada tahun 2016 Nurliana Sipayung melakukan penelitian tentang *coping stress* penulis skripsi, dalam penelitiannya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Darma melaporkan

bahwa terdapat 62% atau 33 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi, dan 38% kategori rendah berjumlah 20 mahasiswa.

Stresor bisa berasal dari dalam dan luar individu sendiri. Stresor yang berasal dari dalam diri sering mengakibatkan konflik dalam diri itu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang. Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, gangguan kulit hingga insomnia atau gangguan tidur (Andi, 2007). Hal ini didukung oleh penelitian Tesa Dwi Ramdhayani Putri tahun 2014 bahwa mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Hal ini membuat mahasiswa menjadi ansietas, stress bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan tidur.

Menurut *National Safety Council* (2004) stress adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stress akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Persaingan yang banyak tuntutan dan tantangan di era modern ini akan menjadi tekanan dan beban stress. Tekanan stress yang besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan menimbulkan gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah dan kesulitan untuk

tidur. Menurut Hidayat dalam Sugiyono, 2018 bahwa kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan mudah terangsang, apatis dan lesu, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap dan mudah mengantuk, mata perih. Kualitas tidur dapat digunakan sebagai indikator apakah seseorang mengalami stress atau tidak (Sugiyono dkk, 2018).

Penelitian yang dilakukan Martfandika, DA 2018 menggunakan metode penelitian survey deskriptif menunjukkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah kualitas tidur yang baik sebanyak 22 mahasiswa (13,8%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 138 mahasiswa (86,3%). Politeknik Negeri Malang merupakan salah satu perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan Program Sarjana Sains Terapan atau yang sering disebut sebagai program Diploma IV. Masa studi program Sarjana atau Diploma IV adalah 4 tahun atau 8 semester, dengan rincian 7 semester kuliah di kampus dan semester terakhir digunakan untuk Praktek Kerja Lapangan dan mengerjakan Skripsi. Melalui hasil survey awal dengan melakukan wawancara beberapa mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di program studi D-IV Teknik Elektronika didapati beberapa dari mereka mengalami kualitas tidur yang menurun mulai dari jam tidur yang semakin berkurang, sulit untuk memulai tidur, terbangun malam hari dan sebagainya yang mengakibatkan kebanyakan mahasiswa mengantuk saat menjalankan kuliah, sering menguap, sampai kurang konsentrasi. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa semester akhir yang mulai sibuk mencari masalah, judul, referensi dan lain-lain untuk kebutuhan penyusunan skripsi

Penelitian Lohitashwa dkk (2015) dengan judul *Effect of Stress on Sleep Quality in Young Adult Medical Student: Cross Sectional Study* dengan sampel 50 mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan desain cross sectional untuk mengetahui pengaruh stress terhadap kualitas tidur. Tujuan penelitian untuk mempelajari prevalensi dan efek stres pada kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dewasa muda. Instrumen penelitian menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *General Health Questionnaire (GHQ)*. Analisa data menggunakan uji Chi square, model regresi dan koefisien korelasi pearson untuk menilai asosiasi PSQI dan GHQ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58% subjek kurang tidur, selanjutnya ada hubungan yang signifikan antara status kesehatan umum dan kualitas tidur mahasiswa ( $r = 0.5118$ ,  $p = 0.0001$ ).

Penelitian Yuniarso, 2018 yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Praktik Klinik Prodi Keperawatan Di RSUD Dr. Harjono Ponorogo dengan menggunakan pendekatan deskriptif korelasi dan teknik pengambilan sampling menggunakan total sampling. Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS42 untuk menilai tingkat stres dan menggunakan kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan dari 37 responden sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres yang ringan dan sedang yakni masing-masing 15 responden (40,5%) dan 13 responden (35,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa praktik klinik prodi keperawatan ( $p=0,000$ ).

Penelitian juga dilakukan oleh Putri, Sabrina (2018) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VII di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan menggunakan kuisioner DASS42 untuk menilai tingkat stres dan menggunakan kuisioner PSQI. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 100 didapati mengalami stres ringan sebanyak 57%, stres sedang sebanyak 31%, stres berat sebanyak 9% dan stres sangat berat sebanyak 3%. Untuk kualitas tidur didapati hasil sebanyak 53% memiliki kualitas tidur yang buruk dan 47% memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil analisis dengan uji chi square menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan nilai p-value 0.0001 (CI 95%=11,978-170,018) dan memiliki korelasi kuat dan bermakna ( $r=0,595$ ,  $p=0,0001$ ).

Berdasarkan latar belakang di atas diharapkan bagi pihak kampus memberikan sosialisasi kepada mahasiswa yang akan menyusun skripsi tentang informasi yang berkaitan dengan skripsi seperti jadwal, kiat-kiat menulis skripsi tanpa hambatan, tips praktis bagaimana berkerja sama dengan dosen pembimbing sehingga dapat dihasilkan skripsi yang memuaskan dan tepat waktu. Selain itu juga mahasiswa yang bersangkutan harus lebih menyiapkan diri sebaik-sebaiknya. Persiapan yang perlu dilakukan yaitu meningkatkan ketrampilan dan kegiatan membaca buku, hasil penelitian atau jurnal yang relevan agar menambah pengetahuan dan wawasan, serta diskusi atau bertukar pikiran dengan teman. Hal tersebut dapat mencegah terjadinya stres yang lebih parah pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa

semester akhir yang menyusun skripsi di program studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang.

### **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di program studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di program studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di program studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di program studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang
- c. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di program studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang



## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk pengembangan ilmu kesehatan tentang tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi. serta dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya khususnya penelitian yang berhubungan dengan stres yang berdampak pada terganggunya kualitas tidur.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini memberikan informasi kepada responden dan masyarakat luas agar dapat mencegah serta meluasnya terjadinya stres di kalangan mahasiswa dan memperoleh edukasi dan informasi mengenai pentingnya selalu menjaga dan memelihara kualitas tidur baik.