

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang menjalani pendidikan pada perguruan tinggi berkewajiban untuk lebih kuat dalam proses studinya. Tingkat akhir studi termasuk dalam masa yang dianggap kritis oleh mahasiswa, hal tersebut disebabkan karena mahasiswa mempunyai tuntutan untuk dapat menyelesaikan pendidikan secara tepat waktu dan harus melewati satu proses yaitu penyusunan skripsi. Skripsi adalah bentuk evaluasi dari serangkaian kegiatan belajar mengajar yang sudah ditempuh selama kurang lebih empat tahun di perguruan tinggi. Berfungsi sebagai bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam melakukan penelitian tentang masalah yang diteliti. Berbeda dengan tugas kuliah yang biasanya bersifat kelompok, skripsi bersifat individual yang mengharuskan mahasiswa dapat mandiri untuk menyelesaikan masalah-masalah yang akan muncul. Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa sering mengalami kesusahan dikarenakan beberapa kendala. Seperti sulitnya mencari referensi bahan untuk skripsi, sulit untuk mencari waktu bimbingan, sibuk dengan organisasi, serta adanya tugas kuliah diluar skripsi. Ada beberapa mahasiswa akhir yang masih mengambil mata kuliah di luar sks skripsi karena masalah nilai. Bahkan ada juga mata kuliah yang diwajibkan dari pihak perguruan tinggi untuk diambil bersamaan dengan penyusunan skripsi (Maisa et al., 2021).

Sehubungan dengan hal tersebut banyak mahasiswa yang waktu tidurnya menjadi terganggu. Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia dewasa muda yang menjalani banyak aktivitas, sehingga berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk. Mereka menjadi kesulitan untuk tidur dikarenakan memikirkan penyusunan skripsinya. Beban tugas akademik yang berat tersebut ditambah dengan adanya masalah lain di luar akademik terkait dengan keluarga maupun teman dapat menyebabkan kualitas tidur para mahasiswa menjadi semakin buruk (Maisa et al., 2021).

Kebutuhan untuk tidur termasuk dalam suatu kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Tidur berperan penting untuk proses pemulihan, yang tadinya tubuh merasakan kelelahan akan menjadi segar kembali. Sedangkan kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidurnya. Kualitas tidur dapat diukur menggunakan beberapa aspek yaitu, hambatan waktu tidur, jumlah waktu tidur, efisiensi waktu tidur, serta kondisi yang mengganggu ketika tidur. Kualitas tidur buruk merupakan akibat dari tidur yang tidak adekuat. Sehingga apabila seseorang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan banyak efek. Contohnya, kurang berkonsentrasi, penurunan stamina, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan. Agar kesehatan seseorang selalu terjaga maka dibutuhkan kualitas tidur yang baik (Sanger & Sepang, 2021).

Prevalensi di Indonesia menyatakan ada sekitar 68,70% mahasiswa akhir yang sedang dalam tahapan penyusunan skripsi memiliki kualitas tidur buruk (Sanger & Sepang, 2021). Untuk prevalensi penyebab gangguan tidur

menurut data *Internasional of sleep disorder*, yaitu gelisah 5-15%, ketergantungan alkohol 10%, terlambat tidur 10%, perubahan jadwal 2-5%, penyakit <1% dan stres 65% (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Selain itu kualitas tidur juga disebabkan oleh penurunan aktivitas, rasa lelah, daya tahan tubuh, dan gaya hidup. Sehubungan dengan hal tersebut komponen yang paling berpengaruh bagi kualitas tidur mahasiswa akhir adalah stres. Ketika mahasiswa merasakan ketegangan maka akan muncul kegelisahan, sehingga akan menyulitkan mereka untuk tidur. Selanjutnya hal yang paling mempengaruhi kualitas tidur saat ini adalah gaya hidup yang berhubungan dengan penggunaan media sosial. Beiringan dengan perkembangan teknologi saat ini, media sosial merupakan suatu hal yang tidak dapat terpisahkan dari individu (Sulana et al., 2020).

Stres adalah suatu keadaan dimana individu merasakan kondisi dengan tekanan yang penuh dan berpikir tidak mampu untuk mengatasi tuntutan yang ada. Mekanisme stres dapat meningkatkan saraf simpatik yang berperan dalam mengatur fungsi hormon serta saraf, sehingga dapat meningkatkan retensi garam dan air dalam tubuh. Mahasiswa yang merasakan stres akibat tugas akademik seringkali mempunyai emosi yang tidak stabil, mudah marah dan menangis, bahkan terkadang mereka memilih untuk menghindari suatu masalah, sehingga menunda penyusunan skripsi. Mahasiswa terlalu keras dalam berpikir sehingga menimbulkan stres yang membuat mereka sulit mengontrol emosinya yang berakibat pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur atau bahkan sering terbangun saat tidur. Selain

beban akademik tersebut, stres pada mahasiswa juga berkaitan dengan dukungan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan (Gunawan et al., 2019) .

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019) pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Kharisma Persada sebesar 100 dari 106 responden (94,3%) mengalami stres pada tingkat berat dan mempunyai kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik didapatkan hasil P Value 0,016 yang berarti nilai tersebut kurang dari nilai alpha (0,05) menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurasih et al., 2022) menunjukkan jumlah stres normal sejumlah 95,1% dan kualitas tidur buruk sebanyak 87,8%. Dari hasil uji spearman's rho didapatkan hasil p value = 0,600 sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa.

Selain faktor stres, seseorang juga dapat mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan penggunaan media sosial secara berlebihan. Media sosial merupakan salah satu bentuk perkembangan teknologi saat ini. Penggunaan media sosial merupakan suatu proses atau aktifitas yang dilakukan individu dengan sebuah media bertujuan untuk berbagi informasi, ide, berkreasi, berfikir, berdebat, menemukan teman baru dengan aplikasi online melalui *smarthphone*. Menurut laporan *We Are Social* dalam (Sholeh & Pranoto, 2023) jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 167 juta orang pada Januari tahun 2023. Media sosial akan menyebabkan

penggunanya merasakan kesenangan bahkan sampai kecanduan. Kecanduan tersebut dapat menyebabkan penggunaan media sosial menjadi lama, sehingga menyebabkan hormon melatonin yang berdampak pada pola tidur yang mengakibatkan menurunnya kualitas tidur seseorang. Kebanyakan orang terlalu asik mengakses fitur serta konten yang tersedia di media sosial. Didukung dengan akses yang luas tanpa adanya batas serta kepemilikan kuota sendiri membuat seseorang menikmatinya secara berlebihan tanpa menghiraukan aktivitas lain (Siallagan, 2023).

Hasil penelitian (Durasi et al., 2023) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hasil uji statistik mendapatkan nilai $p = 0,002$ nilai p lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. Ada juga hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ariani et al., 2015) mendapatkan hasil $p \text{ value } 0,700 > \text{nilai alpha } 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada sepuluh mahasiswa Fakultas Kesehatan diantaranya jurusan SI Keperawatan, SI Kebidanan, dan SI Farmasi, peneliti menemukan fenomena bahwa selama proses penyusunan skripsi ini, mahasiswa mengatakan baru bisa tidur mulai dari jam 01:00, dan

mereka terbangun sekitar jam 05:00, waktu tidur mereka kurang lebih hanya sekitar 5 jam. Padahal untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik mereka membutuhkan waktu tidur 7-8 jam per hari dan harus teratur setiap harinya. Kualitas tidur merupakan kondisi dimana tidur yang dijalani oleh individu dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun di pagi hari. Akibat dari kualitas tidur yang buruk tersebut lima mahasiswa mengatakan, apabila bangun tidur merasakan kepala mereka pusing bahkan ada yang disertai dengan rasa ingin muntah. Lima lainnya juga terlihat memiliki kantung mata yang besar dan berwarna kehitaman.

Ada yang mengatakan rela menggunakan waktu tidurnya untuk mengerjakan revisi skripsi, ada pula yang merasakan kekhawatiran berlebih terhadap skripsinya sehingga tidak dapat tidur dengan tenang dan nyaman. Selain itu pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir juga masih diwajibkan untuk mengambil dua mata kuliah diluar sks skripsi. Ada juga yang masih harus mengulang mengambil mata kuliah lain di karenakan masalah nilai. Hal tersebut membuat beban tugas akademik mereka semakin berat ditambah lagi ada beberapa mahasiswa yang masih aktif mengikuti organisasi. Dan untuk mahasiswa SI Farmasi sendiri, mengatakan mereka juga masih diharuskan menjalani magang sambil mengerjakan skripsi. Ke sepuluh mahasiswa tersebut, setuju bahwa pada saat pikiran mereka sedang terbebani akan tugas tersebut, mereka akan menggunakan media sosial sebagai pelariannya, khususnya pada saat di malam hari.

Media sosial menurut Van Dijk dalam (Siregar, 2022) adalah suatu *platform* media yang fokus pada eksistensi pengguna yang memberikan fasilitas mereka dalam beraktifitas ataupun berkolaborasi, menguatkan sebuah ikatan sosial. Mereka melihat konten-konten hiburan yang tersedia agar perasaan dan pikirannya membaik. Padahal secara disadari maupun tidak disadari penggunaan media sosial juga justru membuat mereka kecanduan dan menunda waktu untuk tidur yang membuat kualitas tidur mereka menjadi menurun. Kualitas tidur adalah dimana individu dapat mudah untuk memulai tidur serta dapat mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kebugaran serta kesegaran ketika terbangun pada pagi hari, sebaliknya jika tidur berkualitas buruk maka akan timbul gangguan keseimbangan fisiologis sehingga berpengaruh terhadap kesehatan (Cintya Yunita Dewi et al., 2023).

Tetapi mereka juga mengatakan pelarian yang dapat dilakukan bukan hanya bermain media sosial saja, bisa juga dengan makan atau pergi jalan-jalan keluar. Ada juga beberapa yang mengatakan akibat dari stres tersebut mereka malas untuk menyelesaikan skripsi, mereka pasrah. Untuk pelariannya mereka memilih untuk bekerja agar mendapatkan uang daripada harus menjalani sulitnya mencari waktu untuk bimbingan serta sulitnya mencari referensi untuk sumber penyusunan skripsi. Mereka mengabaikan penyusunan skripsinya bahkan enggan untuk membicarakan masalah penyusunan skripsi saat berkumpul dengan teman mahasiswa lain.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas serta adanya perbedaan antara hasil penelitian-penelitian sebelumnya terkait hubungan tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada *“Hubungan Tingkat Stres dan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2023”*

B. Rumusan Masalah

Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidur, sehingga individu tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, kehitaman di sekitar mata, sakit kepala, dan sering menguap. Kualitas tidur yang baik adalah saat individu dapat tertidur dalam waktu 15-20 menit semenjak berbaring di tempat tidur. Serta dapat memenuhi kebutuhan tidur selama 7-8 jam per hari secara teratur. Sedangkan kualitas tidur buruk adalah saat individu hanya dapat tidur selama kurang dari 6 jam pada malam hari. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah tingkat stres. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki rasa cemas dan khawatir berlebih terhadap skripsinya, sehingga menyebabkan kualitas tidur mereka buruk. Selain itu seiring dengan perkembangan teknologi mahasiswa juga banyak mengakses konten yang ada di media sosial untuk dijadikan hiburan. Tetapi terkadang baik disadari maupun tidak disadari penggunaan media sosial juga membuat individu menunda waktu tidurnya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti adakah hubungan tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan

kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (jenis kelamin, usia, dan lama studi) mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- c. Mengidentifikasi penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- d. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- f. Menganalisis variabel yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Waluyo dengan menggunakan analisis multivariat uji regresi logistik ganda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang pentingnya kualitas tidur bagi individu. Diharapkan juga penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan sumber bacaan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ilmu Keperawatan

Menambah pengetahuan tentang ilmu keperawatan mengenai dampak stres dan penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur. Sehingga pembaca mampu mengontrol kualitas tidur diri sendiri untuk kesehatan di masa depan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian dapat dimanfaatkan untuk menambah referensi pada penelitian selanjutnya.