

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi baik negeri atau swasta dengan masa tempuh yang sudah ditentukan. Semester akhir menjadi masa yang dianggap kritis oleh mahasiswa, karena pada masa ini mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu dimana mahasiswa harus melewati proses yang sangat rumit yaitu penyusunan tugas akhir/skripsi. Mahasiswa sebagai seorang individu yang sedang berada pada tahap akhir sebuah pendidikan di perguruan tinggi sering kali dihadapkan dengan berbagai tantangan. Tantangan yang dihadapi sering kali berasal baik dari akademik ataupun non akademik.

Mahasiswa semester akhir rentan mengalami stress pada saat penyusunan tugas akhir/skripsi. Stress adalah suatu kondisi perasaan mengganggu dan mengancam ketika menjalani kehidupan (WHO, 2020 dalam Katuk 2023). Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) adalah mekanisme pengakuan atas capaian pembelajaran yang diperoleh dari pendidikan formal/nonformal/informal dan pengalaman kerja, yang memungkinkan seseorang melanjutkan studi formal atau penyetaraan kualifikasi. Keberadaan kebijakan RPL telah diatur secara nasional, antara lain pada Peraturan Menteri Pendidikan yang menjelaskan pengertian dan ruang lingkup RPL. RPL dimaksudkan untuk memberi akses pendidikan yang lebih luas bagi peserta yang memiliki pengalaman kerja/kompetensi sebelumnya (Mendikbudristek

Republik Indonesia, 2021).

Mahasiswa RPL memiliki karakteristik yang berbeda dibanding mahasiswa reguler. Secara umum, mahasiswa RPL cenderung lebih dewasa secara usia kronologis, seringkali sedang bekerja atau memiliki tanggung jawab keluarga, dan memasuki perkuliahan dengan pengalaman praktik/pekerjaan sebelumnya (Hanifah, 2024). Karakteristik ini menghasilkan pola beban waktu dan tekanan yang khas: mereka menghadapi beban ganda antara tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik, serta keterbatasan waktu untuk kegiatan akademik intensif seperti penelitian dan penyusunan skripsi. Studi-studi tugas akhir dan skripsi di beberapa institusi pendidikan keperawatan Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa RPL sering mengalami kendala khusus seperti kesulitan menentukan topik, keterbatasan waktu, dan benturan jadwal kerja-kuliah yang memperbesar potensi stres.

Beberapa penyebab stress bisa muncul dari dalam diri maupun dari luar diri. Stress dapat dirasakan oleh semua kalangan usia, baik anak-anak ataupun lansia. Stress dengan tidur mempunyai keterikatan yang erat, adanya kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan kesehatan mental yaitu stress. Stress dapat menyebabkan gangguan pada pola tidur seseorang. Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar pada manusia yang berperan dalam kesehatan fisik dan mental (Stephanus, dkk 2024).

Kurangnya tidur dalam diri manusia menyebabkan terjadinya penurunan konsentrasi, rasa lelah dan menurunnya produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Tentu saja dalam hal ini dengan terjadinya kurang tidur

pada mahasiswa sangat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur (Bahtiar, 2024). Kondisi tidur yang baik dapat digambarkan dengan durasi tidur yang cukup, kualitas yang baik dan akurasi yang teratur (Sukartini, 2022).

Menurut *WHO* (dalam Ruriyanty.R et al., 2023) berdasarkan dari data prevalensi ada lebih dari 350 jiwa penduduk di dunia mengalami stress sehingga menempatkan stress diurutan ke-4 didunia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, presentase jumlah penduduk di Indonesia yang menderita gangguan jiwa/stress meningkat dari 3,6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Sahadan et al., 2024). Sedangkan di Jawa Tengah sendiri, prevalensi stress mencapai 2,2% atau setara dengan 608.000 yang mengalami stress (Dinkes, 2019).

Sedangkan jumlah keseluruhan kasus dengan gangguan pada kualitas tidur didunia bisa mencapai 15,3% sampai dengan 39,2%. Di Indonesia sendiri terdapat 10% atau setara dengan 23 juta penduduk yang mengalami gangguan kualitas tidur yang disebabkan karena menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir (Dian, 2021). Salah satu faktor pencetus yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk yaitu stress, karena pada saat stress tubuh mengalami ketegangan dan berespon menjadi gelisah.

Mahasiswa kelas RPL (Rekognisi Pembelajaran Lampau) memiliki karakteristik khusus karena mayoritas merupakan individu yang sebelumnya telah bekerja atau memiliki tanggung jawab keluarga. Kombinasi antara tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi membuat kelompok ini

memiliki potensi stres yang lebih tinggi dibanding mahasiswa reguler. Seperti yang diungkapkan oleh Nugraha et al. (2022), “Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan tidur akibat kelelahan fisik dan mental.” Situasi ini semakin relevan pada mahasiswa semester akhir yang harus menyelesaikan skripsi di tengah padatnya aktivitas.

Hubungan antara tingkat stres dan gangguan tidur pada mahasiswa keperawatan juga telah terbukti pada studi-studi lokal. Penelitian di lingkungan akademik keperawatan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian insomnia atau gangguan kualitas tidur, sehingga menegaskan bahwa stres akademik merupakan faktor risiko penting bagi terganggunya kualitas tidur mahasiswa. Gangguan tidur pada mahasiswa dapat menurunkan konsentrasi, kemampuan belajar, dan performa akademik—oleh karena itu, mengkaji hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada populasi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa semester akhir, menjadi penting (Andini et al., 2023)

Berdasarkan uraian di atas, penelitian yang mengkaji hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Program Studi S1 Keperawatan kelas RPL penting dilakukan karena beberapa alasan yaitu, mahasiswa RPL memiliki karakteristik dan beban ganda yang berbeda dari mahasiswa reguler sehingga pola stres dan dampaknya terhadap tidur bisa berbeda, hasil penelitian sebelumnya di Indonesia menunjukkan temuan yang beragam antara populasi reguler dan RPL sehingga perlu studi yang kontekstual untuk institusi tertentu, gangguan kualitas tidur berkaitan langsung dengan kinerja akademik dan kesehatan jiwa-raga mahasiswa, sehingga temuan penelitian dapat menjadi dasar intervensi manajemen stres dan

program pendukung akademik di tingkat fakultas/universitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah “Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa Kelas RPL

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stress mahasiswa semester akhir Program Studi S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa semester akhir Program Studi S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi instansi pendidikan, penulis dan pembaca. Berikut manfaat dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan agar bisa memberikan informasi mengenai pentingnya hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Dapat memberikan informasi khususnya untuk mahasiswa S1 Keperawatan Kelas RPL mengenai hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Kelas RPL

b. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat menjadi sumber informasi ilmiah untuk menambah pengetahuan mengenai adanya hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Kelas RPL

c. Bagi Penulis

- 1) Hasil dari penelitian ini diharapkan peneliti mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Kelas RPL
- 2) Mendapatkan ilmu dari penelitian ini dan bisa mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari