

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah suatu keadaan yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Mahasiswa merupakan individu yang rentan mengalami stres karena banyaknya tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya sehingga individu merasa terbebani.⁽¹⁾ Salah satu stres yang dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik yaitu suatu keadaan individu yang terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk.⁽²⁾

Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres akademik didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39-61% dan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6%.⁽³⁾ Stres akademik timbul dari sumber proses akademik seperti tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, kecemasan menghadapi ujian, dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar.⁽²⁾ Gejala stres akademik dapat menimbulkan manifestasi fisiologis termasuk salah satunya yaitu menurunnya kualitas tidur.⁽⁴⁾ Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tidurnya.⁽⁵⁾

Faktor lain yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur mahasiswa adalah berlebihnya penggunaan *gadget*.⁽⁶⁾ *Gadget* merupakan alat elektronik memiliki fungsi yang sangat diperlukan, contohnya seperti radio, telepon, dan televisi. Antusiasme masyarakat terhadap *gadget* (misalnya *smartphone*) dengan inovasi terbaru telah membuat orang menghabiskan lebih banyak waktu dan energi mereka untuk *gadget* dan kebiasaan membawa *gadget* ke tempat tidur akan semakin mengganggu pola tidur. Dapat diketahui juga anak muda lebih bergantung pada gadget daripada orang dewasa, itu dikarenakan

anak muda seperti mahasiswa memiliki tingkat kesadaran yang lebih rendah untuk mengontrol penggunaan *gadget* mereka.⁽⁷⁾

Lebih dari 36% populasi dunia diproyeksikan menggunakan *smartphone* pada tahun 2018, angka ini naik sekitar 10% di tahun 2011. Berdasarkan survei pengguna *smartphone* di Indonesia berdasarkan umur tahun 2016 didapatkan data tertinggi pada umur 18-25. Berdasarkan hasil penelitian peningkatan pengguna *smartphone* berdasarkan usia (% populasi di setiap kelompok usia) di Amerika Serikat pada tahun 2018 didapatkan 3 populasi usia tertinggi dengan angka 95.7% untuk usia 18-24 tahun, 94,5 % pada usia 25-34 tahun, 90,0 % pada usia 35-44 tahun. Hasil survei ini menunjukkan bahwa, rentang usia tertinggi pengguna Smartphone secara luas banyak digunakan oleh mahasiswa tingkat perguruan tinggi.⁽⁸⁾

Pada masa remaja akhir dan dewasa muda seperti mahasiswa terjadi pergeseran siklus sirkadian (siklus jam biologis bangun dan tidur yang teratur) sehingga pola tidur pun bergeser.⁽⁹⁾ Seseorang yang membawa *gadget* ke sebelum tidur akan semakin mengganggu pengaturan hormon melatonin yang menyebabkan insomnia bagi penggunanya.⁽⁶⁾ Secara umum kebutuhan tidur meningkat, namun bergeser karena kebiasaan penggunaan *gadget* sebelum tidur, sehingga menyebabkan kurang tidur dan kebiasaan ini dapat memicu insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi.⁽⁹⁾

Kualitas tidur merupakan suatu perasaan puas yang dinyatakan oleh seseorang tentang tidur. Tidur dapat dikatakan berkualitas jika seseorang tersebut mampu menilai kualitas tidur sendiri dengan sangat baik, dapat tertidur ≤ 15 menit atau dalam waktu 30 menit, dapat tertidur dalam durasi > 7 jam per malam, dapat terbangun tidak lebih sekali permalam, tidak ada gangguan tidur selama satu bulan terakhir, tidak mengkonsumsi obat-obatan tidur dan tidak ada disfungsi aktivitas pada malam hari.⁽¹⁰⁾

Gangguan tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa, gangguan tidur menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan seperti perasaan lelah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih,

perhatian tidak fokus, sakit kepala, dan masalah kesehatan lainnya. Hal ini dapat menyebabkan tidak tercapainya prestasi akademik secara optimal karena proses belajar menjadi terganggu.⁽¹¹⁾

Kelompok mahasiswa kedokteran relatif rawan memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat disebabkan oleh tingginya durasi dan intensitas belajar, pengerjaan tugas yang memerlukan tenaga dan konsentrasi ekstra, serta akibat gaya hidup mereka menggunakan *Gadget*.⁽¹²⁾ Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul dampak stres akademik dan durasi penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati (FK UGJ).

1.2 Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian menetapkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimana pengaruh stres akademik dan durasi penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh stres akademik dan durasi penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana FK UGJ.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa FK.
- b. Mengetahui gambaran durasi penggunaan gadget mahasiswa FK.
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa FK.
- d. Mengetahui hubungan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa FK.
- e. Mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa FK.

- f. Mengetahui faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa FK.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk ilmu pengetahuan

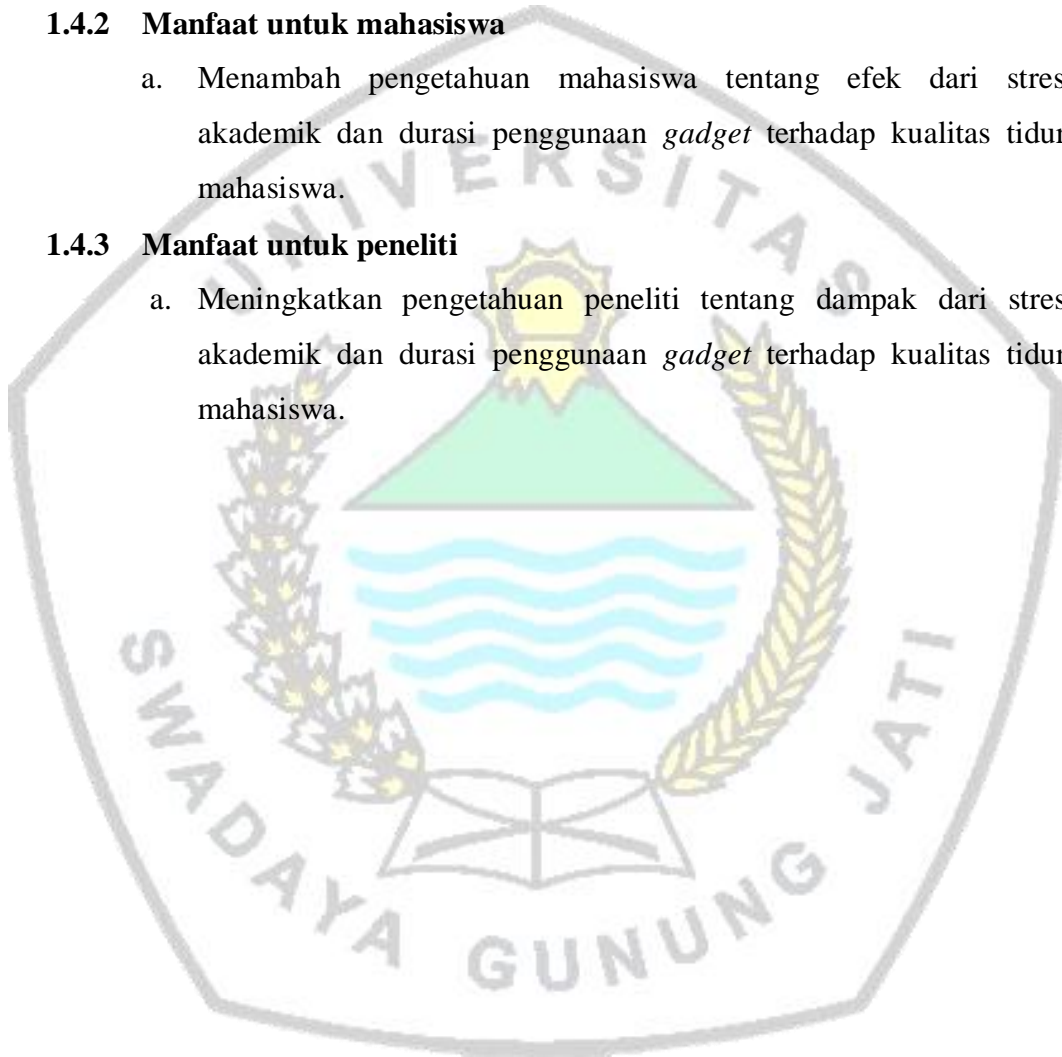
- a. Menambah wawasan tentang bagaimana pengaruh stres akademik dan durasi penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa FK.

1.4.2 Manfaat untuk mahasiswa

- a. Menambah pengetahuan mahasiswa tentang efek dari stres akademik dan durasi penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa.

1.4.3 Manfaat untuk peneliti

- a. Meningkatkan pengetahuan peneliti tentang dampak dari stres akademik dan durasi penggunaan *gadget* terhadap kualitas tidur mahasiswa.



1.5 Orisinalitas Penelitian

Tabel 1 Orisinalitas penelitian

Peneliti (tahun)	Judul	Desain Penelitian	Hasil
Keswara U R, dkk (2019) ⁽¹³⁾	Perilaku Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	Jenis penelitian yang digunakan adalah analisis korelasi <i>Chi-square</i> .	Sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan <i>gadget</i> yang tidak baik, yaitu sebanyak 68 orang (57,1%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77 orang (64,7%). Hasil uji statistik diperoleh p-value = 0,000 dan OR= 4,696
Wahyuni L. (2018) ⁽¹⁴⁾	Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016	Desain penelitian yang digunakan adalah analitik untuk mengetahui hubungan antara variabel <i>independent</i> dan variabel <i>dependent</i>	Hasil penelitian menunjukkan 56,5% mengalami stres sedang dan kurang tidur kualitas 82,6 dengan nilai P> 0,001
Mawo R, dkk (2021) ⁽¹⁵⁾	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNDANA	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik pendekatan <i>Cross Sectional Regresi</i> .	Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana dengan nilai p=0,00.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah :

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh Keswara, dkk pada tahun 2019 dengan judul “Perilaku Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja” penelitian yang dilakukan oleh Keswara, dkk menggunakan analisis korelasi *Chi-square* dan menggunakan 2 variabel, sedangkan pada penelitian ini dilakukan menggunakan analisis korelasi *Spearman* dan menggunakan 3 variabel.
2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni L pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016” yang dilakukan oleh Wahyuni L di STIKes Ranah Minang Padang, dan penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon.
3. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mawo R, dkk pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNDANA” menggunakan variabel kualitas tidur sebagai variabel bebas dengan konsentrasi hemoglobindaf sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian ini menggunakan kualitas tidur sebagai variabel terikat dengan stres akademik dan durasi penggunaan *gadget* sebagai variabel bebas.