

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang individu memiliki respon terhadap suatu kejadian yang dapat memicu adanya stres (stresor). Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang karena dipengaruhi oleh lingkungan, memenuhi harapan keluarga atau untuk pencapaian akademik (Syahabuddin, 2010). Stres merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan seorang individu. Stres dianggap sebagai persepsi takut atau marah akibat ketidakmampuan baik mental, emosional dan fisik manusia yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan (Priyoto, 2014).

Kejadian stres masih tinggi dan sangat bervariasi pada berbagai kelompok di Indonesia. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional. Pada Riskesdas tahun 2013, angka tersebut menunjukkan penurunan menjadi 6%. Berdasarkan penelitian tentang tingkat stres yang dilakukan oleh Abdulghani di Saudi Arabia pada tahun 2008 diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah sekitar 63,8%, dan prevalensi stres berat adalah 25,2%. Mahasiswa dalam setiap kegiatannya tidak terlepas dari stres. Stres yang dialami mahasiswa bisa disebabkan karena faktor eksternal dan internal. Faktor

eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, tuntutan orang tua agar anaknya berhasil dalam pendidikan, maupun tuntutan biaya kuliah. Sedangkan faktor internal bersumber dari kemampuan mahasiswa mengikuti perkuliahan (Gamayanti & Syafei, 2018).

Pada mahasiswa yang bekerja keharusan untuk menjalani tugas jauh lebih banyak. Selain itu mahasiswa juga kesulitan dalam mengelola waktu dengan tepat. Serta kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menyelesaikan tugas pekerjaan dan tugas perkuliahan yang apabila tidak tertangani dengan baik akan menyebabkan stres pada individu yang menjalaninya (Lubis *et al.*, 2015)

Dalam kehidupan di dunia manusia tidak akan luput dari berbagai cobaan, baik kesusahan maupun kesenangan. Sebagai sunnatullah yang berlaku bagi setiap insan yang beriman maupun yang kafir. Allah Ta'ala berfirman,

وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِثْرًا جَعُونَ

Artinya : *“Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya), dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan.”* (Qs Al Anbiya’: 35)

Berdasarkan ayat di atas, Allah akan memberi cobaan kepada umatnya agar kita mampu menguasai, mengendalikan dan mengontrol emosi atas semua musibah dan cobaan yang terjadi. Ini berarti bahwa apapun yang

terjadi pada diri kita hendaknya tidak membuat jiwa tertekan yang akhirnya dapat memicu timbulnya stres.

Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat yang tinggi dalam mengikuti perkuliahan namun dengan kesulitan-kesulitan yang sering dihadapi seringkali mahasiswa menjadi stres, cemas bahkan putus asa yang akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada tidurnya (Ilham & Afrizul, 2014).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu sehingga menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur (Ilham & Afrizul, 2014)

Stres mempengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme yaitu melalui peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas saraf simpatis, sehingga dapat menyebabkan terganggunya tidur seseorang. Mekanisme psikologis juga dapat menyebabkan seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan tidurnya (Sherwood, 2011).

Tidur merupakan satu bentuk rahmat dari Allah sebagaimana Firmannya.

رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعْتَشْكُرُونَ وَمِنْ

Artinya : *“Dan karena rahmatNya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebagian dari karuniaNya (pada siang hari) dan supaya kamu bersyukur”*.

(Al Qashahs: 73).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Manfaat teoritis
 - a. Sebagai salah satu masukan dan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.
 - b. Menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktisi
 - a. Manfaat bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan terkait hubungan tingkat stres dan kualitas tidur.
 - b. Manfaat bagi Fisioterapi, dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan bahan masukan untuk meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan fisioterapi dan kesehatan tentang hubungan antara stres dengan kualitas tidur.