

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan kondisi yang dapat dialami oleh semua orang dari berbagai kalangan. Stres yang berlebih tentunya berdampak buruk pada kesehatan fisik maupun mental. Stres disebabkan oleh tekanan psikologis yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti: hubungan sosial, pekerjaan, keuangan, maupun tekanan belajar. Belajar adalah proses untuk memperoleh perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungan. Tujuan pembelajaran diperoleh melalui sistem jenjang pendidikan, salah satunya yaitu Perguruan Tinggi (Raudah, Budiarti, & Lestari 2015). Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan formal dengan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi, yaitu: menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat (Wulan & Abdullah 2014). Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) merupakan perguruan tinggi di Bali, yang ditetapkan berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 11 Tahun 2006. Undiksha telah menyelenggarakan berbagai Program Studi (Prodi) di berbagai bidang mulai dari pendidikan hingga non-pendidikan. Prodi terbaru yang berhasil diresmikan di Undiksha adalah Prodi S1 Kedokteran Fakultas Kedokteran berdasarkan SK Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi RI No. 574/KPT/I/2018. Mahasiswa angkatan pertama Prodi Kedokteran Fakultas

Kedokteran Undiksha berjumlah 44 orang dan pada tahun 2021 ini telah mencapai tingkat akhir (Fakultas Kedokteran Undiksha 2018).

Mahasiswa kedokteran adalah mahasiswa dengan durasi studi yang lama, intensitas kesulitan tinggi, serta tugas klinis yang menantang (Azad et al. 2015). Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa di atas tahun ke-3 dan sedang menjalani penyusunan tugas akhir (P. D. Ambarwati, Pinilih, & Astuti 2017). Mahasiswa kedokteran tingkat akhir merupakan subkelompok akademisi yang memiliki tuntutan akademik tinggi, sehingga tingkat stresnya menjadi lebih tinggi. Tuntutan akademik adalah segala persyaratan yang harus dipenuhi oleh pelajar demi kelulusan pada suatu jenjang pendidikan (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal 2017).

Metode pembelajaran kedokteran terus mengalami perkembangan sejalan dengan perkembangan ilmu kedokteran (Sari et al. 2016). Prodi S1 Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha menerapkan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dengan pendekatan SPICES (*student-centered, problem-based, integrated, community-based, elective/early clinical exposure, systematic*) (Fakultas Kedokteran Undiksha 2018) yang telah diseragamkan sebagai metode pembelajaran kedokteran di seluruh Indonesia (Sari et al. 2016). Satuan Kredit Semester (SKS) dibagi menjadi beberapa topik meliputi: Blok, *Clinical Skill Lab*, dan *Field Lab*. Blok adalah serangkaian kegiatan pembelajaran yang terdiri dari kuliah materi, diskusi tutorial, serta praktikum penunjang. *Clinical Skill Lab* adalah kegiatan pembelajaran yang melatih keterampilan klinik dini sebelum masuk pelayanan kesehatan. *Field Lab* adalah kegiatan pembelajaran yang melatih keterampilan di bidang kedokteran komunitas secara langsung di sarana kesehatan masyarakat. Untuk sistem penilaian yang digunakan dapat berupa tes tulis, tes lisan,

tes kinerja, maupun tes dalam bentuk lainnya. Sistem penilaian utama yang digunakan adalah Ujian Blok dan *Objective Structure Clinical Examination* (OSCE), dengan masing-masing memiliki persyaratan skor minimal 70/100 untuk dinyatakan lulus. Seluruh nilai mahasiswa akan diakumulasikan dalam Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dengan syarat nilai IPK harus $\geq 3,00$ untuk lulus (Fakultas Kedokteran Undiksha 2018).

Selain itu, tuntutan akademik mahasiswa tingkat akhir juga ditambah dengan adanya tugas akhir. Tugas akhir adalah karya ilmiah yang menjadi persyaratan untuk menyelesaikan suatu program studi (Raudah et al. 2015). Bentuk karya ilmiah untuk program Sarjana (S1) di Undiksha adalah skripsi (Suandi et al. 2016). Hambatan yang dialami dalam menyusun tugas akhir adalah kurangnya kemampuan dalam tulis menulis, kemampuan akademik dan ketertarikan mahasiswa dalam penelitian, kesulitan dalam mencari judul, mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing dapat menimbulkan rasa cemas dan stres pada mahasiswa (P. D. Ambarwati et al. 2017; Raudah et al. 2015; Sudarya, Bagia, & Suwendra 2014; Wijaya 2016). Ketidakmampuan mahasiswa kedokteran tingkat akhir dalam menangani tekanan akademik inilah yang menimbulkan adanya stres akademik.

Stres adalah respon fisiologis tubuh terhadap faktor yang mengancam (Sherwood 2013) dan melibatkan hubungan yang kompleks dengan kondisi emosional, kognitif, serta fungsi biologis tubuh (Han, Kim, & Shim 2012). Stres merupakan masalah kesehatan yang seringkali mempengaruhi kondisi mahasiswa pada tingkat yang lebih tinggi daripada masyarakat umum. Stres akademik adalah tekanan yang dihadapi pelajar akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi

akademik, dan dipresepsikan secara negatif melalui perasaan seperti frustrasi, konflik, dan kecemasan (Aryani 2016; Barseli et al. 2017; Maisa, Andrial, Murni, & Sidaria 2021). Survei Student Stres Inventory (SSI) menunjukkan bahwa tekanan akademik menempati urutan kedua sebagai penyebab stres pelajar. Stres pelajar bersumber dari intrapersonal sebanyak 38%, tekanan akademik 28%, lingkungan sosial 19%, dan interpersonal 15% (Aryani 2016).

Sesungguhnya stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu (P. D. Ambarwati et al. 2017). Namun tingkat stres yang tinggi dapat memiliki efek negatif pada fisik dan mental, khususnya kualitas tidur (Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, & Alaqeel 2017). Bila dikaitkan dengan stres akademik, maka peristiwa stres seperti ujian dengan kognisi berpikir aktif, mengkhawatirkan, merencanakan, dan menganalisis sebelum tidur, berkorelasi signifikan dengan masalah tidur (Azad et al. 2015). Stres menyebabkan banyak kesulitan tidur, seperti tidur gelisah, terbangun di tengah tidur dan bangun terlalu dini (Maisa et al. 2021). Stres dapat berkorelasi dengan tidur secara langsung melalui hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) aksis dan sistem saraf simpatis maupun secara tidak langsung melalui sistem imun dan kelelahan (Yan, Lin, Su, & Liu 2018).

Banyak penelitian telah menemukan bahwa tidur dan stres terkait erat dengan HPA aksis dan sistem saraf simpatis dengan peran dari hormon corticotropinreleasing (CRH), hormon adrenokortikotropik (ACTH), kortisol atau kortikosteron, noradrenalin, dan adrenalin. Aktivasi HPA aksis dan sistem saraf simpatis menyebabkan kondisi terjaga. Gangguan tidur terkait stres mengarah ke

lingkaran setan dengan mengaktifkan sistem HPA (Almojali et al. 2017; Han et al. 2012). Sistem imun penting dalam hubungan antara stres dan tidur. IL1- β terlibat dalam pengaktifan HPA aksis. TNF juga terkait dengan aktivitas gelombang lambat gelombang otak. Selain itu, ada korelasi kuat antara derajat hilangnya kontinuitas tidur dan hambatan fungsi sel NK (Han et al. 2012). Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk. Mahasiswa kedokteran yang mempunyai tingkat stres tinggi, sehingga beresiko tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk (Sarfriyanda, Karim, & Dewi 2015).

Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (P. D. Ambarwati et al. 2017). Prevalensi stres yang tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran di berbagai Negara seperti di Pakistan (60%), Thailand (61%), Malaysia (42%), dan Amerika Serikat (57%). Tingkat stres yang tinggi adalah kontributor utama kualitas tidur yang buruk, dengan prevalensi mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk di antara siswa yang mengalami stres adalah 86% (Almojali et al. 2017). Berdasarkan penilaian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), mahasiswa kedokteran dengan kualitas tidur yang buruk di Asia (19%) dan Eropa (40%). Dikonfirmasi oleh rekaman aktivitas jam tangan obyektif, di peroleh hasil penelitian bahwa rata-rata periode tidur malam hari untuk mahasiswa hanya 6,6 jam (Azad et al. 2015).

Mahasiswa kedokteran mungkin tidak menganggap tidur sebagai prioritas utama, karena mereka mengurangi waktu tidur mereka untuk memiliki jam ekstra

untuk belajar, sehingga mereka memiliki kualitas tidur yang buruk (Almojali et al. 2017). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif tidur, seperti latensi tidur, efisiensi tidur, dan fragmentasi tidur, serta aspek yang lebih subyektif, seperti kedalaman atau ketenangan tidur. Tidur memainkan peran penting dalam proses kognitif serta kesehatan fisik dan mental. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan kesehatan fisik, dan gangguan mental seperti kecemasan. Dengan begitu, secara signifikan gangguan tidur dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa (Azad et al. 2015; Maisa et al. 2021).

Angkatan pertama mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha telah menginjak tahun ke-3 dan sudah dapat dikategorikan sebagai mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa kedokteran yang berada pada tingkat akhir memiliki beban akademik yang sangat besar, sehingga berpotensi untuk memiliki tingkat stres yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk. Masalah ini membuat penulis tertarik untuk mengangkat judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha” sebagai judul tugas akhir skripsi. Tulisan ini mendokumentasikan bagaimana tingkat stres, kualitas tidur, serta adakah hubungan antara keduanya pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha. Hal ini penting, karena melihat tingginya prevalensi dan buruknya dampak dari stres dan kualitas tidur yang buruk. Tulisan ini diharapkan dapat meningkatkan kewaspadaan terkait efek dari stres dan tidur pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa kedokteran sebagai tenaga profesional medis masa depan. Karena mengoptimalkan kesehatan dokter pada akhirnya akan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di masing-masing sistem kesehatan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha
- b. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha
- c. Untuk menganalisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas kajian teoretis mengenai konsep stres dan tidur
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi terbaru terkait tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa

1.4.2 Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penelitian lain yang berkaitan dengan tingkat stres dan kualitas tidur

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan tambahan mengenai konsep stres dan tidur dalam penyusunan skripsi maupun karya ilmiah lain

