

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Stres adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari aspek kehidupan, stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengedalikan stresnya (Effendi,2011). Goodman dan Lorey juga mengungkapkan salah satu pemicu stres paling banyak datang dari lingkungan pendidikan, khususnya pada peserta didik (McKean dan Misra, 2000).

Mahasiswa khususnya pada mahasiswa baru, tergolong dalam usia remaja akhir (Purwati, 2012). Menurut Bakrie (2010) individu pada tahap ini berada pada periode *storm & stress*, periode saat seseorang berada pada tahap kritis karena akan memasuki masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan fisiologis yakni peningkatan kadar hormon sehingga membuat mahasiswa labil dalam menghadapi permasalahan kehidupan (Bakrie, 2010).

Adaptasi atau penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi merupakan suatu hal yang harus dihadapi oleh setiap mahasiswa baru, dalam proses ini banyak dijumpai masalah baik yang bersumber dari akademik maupun nonakademik hal ini dapat disebabkan oleh adanya transisi sistem pembelajaran dari masa sekolah ke perkuliahan, seperti yang diketahui pada umumnya pembelajaran dalam bidang kedokteran merupakan suatu perjalanan panjang dengan jenjang karir yang memiliki tuntutan tinggi yang dapat membuat mahasiswa kedokteran beresiko untuk mengalami stres dan kelelahan (Fares *et al*, 2016).

Scalavitz (2011) menyatakan bahwa prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38-71%, sementara di Asia 39,6 – 61,3% (Koochaki *et al*, 2009). Di Indonesia didapatkan 36,7 - 71,6% mahasiswa mengalami stres. Berdasarkan data Riset Kesehatan Daerah tahun 2013 prevalensi orang yang menderita gangguan mental emosional di Indonesia adalah 6%. Penelitian yang dilakukan oleh Carolin (2010) dan Oktovia (2012) didapatkan bahwa khusus di

Fakultas Kedokteran di Indonesia, 45,8 – 71,6% mahasiswa mengalami stres. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi bila dibandingkan dengan tingkat stres mahasiswa secara keseluruhan di Indonesia (Suganda, 2014). Pada penelitian lain didapatkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran di Pakistan tingkat pertama, kedua, ketiga, dan keempat adalah 73%, 66%, 49%, dan 47% (Shah, dkk, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perkuliahan, maka semakin rendah stres yang dialami oleh mahasiswa.

Stres yang menumpuk dan tidak mampu diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Secara kognitif dampak negatif dapat berupa sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Secara emosional antara lain kehilangan motivasi diri, perasaan cemas, sedih, marah, frustrasi dan lainnya. Secara fisiologis dapat menimbulkan gangguan kesehatan antara lain turunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, badan lesu, lemah dan insomnia.

Salah satu kebutuhan dasar yang penting pada manusia adalah kebutuhan tidur. Tidur berfungsi untuk memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas. Tidur juga berfungsi untuk mengurangi stres, kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari (Potter & Perry, 2005). Tanpa tidur yang cukup, seseorang akan menjadi lebih sulit dalam berkonsentrasi dan membuat keputusan.

Gangguan tidur dapat terjadi karena adanya gangguan mental atau psikologis pada diri seseorang (Larasaty, 2012). Mahendran (2006) menyebutkan bahwa gangguan tidur erat kaitannya dengan kesehatan mental seseorang. Menurut *The First International Pediatric Sleep Education Task Force* (2009), masalah tidur dapat berdampak pada kesehatan, kemampuan belajar, serta kualitas hidup seseorang. Menurut data WHO (2007) sebanyak 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres. Studi tersebut dapat membuktikan bahwa masalah psikologis dengan masalah tidur berkaitan cukup erat.

Masalah tidur yang akan diangkat dalam skripsi ini adalah insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Karnesius, 2009). Insomnia biasanya timbul sebagai

gejala suatu gangguan lain yang mendasarinya, seperti kecemasan dan depresi atau gangguan emosi lain yang terjadi dalam hidup manusia (Maramis, 2005).

Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih sepertiga dari orang dewasa pernah menderita insomnia. Nurmiati amir (2011) mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis.

Kehilangan jam tidur meskipun sedikit mempunyai akibat yang negatif terhadap kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, keterampilan komunikasi dan kesehatan secara umum, termasuk sistem gastrointestinal, fungsi kardiovaskuler dan sistem kekebalan tubuh (Edinger dkk, 2000).

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Insomnia pada Mahasiswa Tingkat satu Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta”

## **I.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat diketahui bahwa kegagalan dalam beradaptasi terhadap lingkungan bagi para mahasiswa baru dapat meningkatkan stres yang di terima oleh individu yang nantinya akan berdampak pada kehidupan individu tersebut oleh karena itu maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa tingkat satu di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- b. Untuk mengetahui kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- c. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Responden**

- a. Memberikan gambaran tentang tingkatan stres dan kondisi responden.
- b. Diharapkan responden dengan tingkat stres tinggi dan kesulitan tidur dapat memahami keadaan dirinya lebih baik dan dapat mencari penyaluran stres yang baik.

#### **I.4.2 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta**

- a. Dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Menjadi deteksi dini terhadap tingkat stres yang di alami mahasiswa
- c. tingkat satu

#### **I.4.3 Bagi Peneliti**

Memberikan pengetahuan terhadap masalah-masalah yang di hadapi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dan hubungan nya dengan kejadian insomnia serta mengetahui bagaimana menilai tingkat stres seseorang.

#### **I,4.4 Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian dapat dibaca dan digunakan sebagai bahan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya oleh peneliti lain.