

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres merupakan suatu fenomena universal, setiap orang mengalaminya, hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Stres memberi dampak secara total pada individu seperti dampak pada fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual terhadap berbagai perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Rasmun, 2004; Kozier et all, 2010). Stres dapat menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia, baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun (Gaol, 2016). Stres juga terjadi pada orang yang mengalami tekanan berat misalnya pada mahasiswa, Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Putri, 2016; Augesti, 2015).

Mahasiswa kedokteran mengalami lebih banyak tekanan daripada mahasiswa program studi lain sehingga rentan mengalami stres, banyak faktor yang dapat menyebabkan pendidikan kedokteran menjadi lingkungan yang sangat menegangkan. Beberapa faktor tersebut meliputi, kurikulum yang luas, banyaknya persyaratan akademis, jadwal perkuliahan yang padat, banyaknya jenis ujian, dan tingkat kesulitan yang tinggi (Almojali et al., 2017). Hasil penelitian tentang perbandingan tingkat stres antara mahasiswa kedokteran dan mahasiswa dari program studi lain dengan sampel sebanyak 600 responden, didapatkan bahwa selama menempuh proses pembelajaran, tingkat stres ditemukan lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran yaitu 112 (75,6%) responden, dibandingkan dengan mahasiswa teknik 30 (20%) responden, mahasiswa seni 52 (35,6%), dan mahasiswa ekonomi 57 (38%) responden (Jafri SAM, 2017).

Stres merupakan salah satu penyebab terbesar kesulitan tidur atau mempertahankan tidur (Kozier et al., 2015). Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stres juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Stres yang berlanjut dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Potter et al., 2013). Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran masih cukup tinggi, sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang yaitu 112 (50,8%) mahasiswa mengalami stres (Legiran et al., 2015).

Mahasiswa kedokteran cenderung mengurangi tidur mereka, dalam upaya menyesuaikan dan mengatasi beban kerja dari lingkungan yang penuh tekanan (Almojali et al., 2017). Mahasiswa kedokteran lebih rentan terhadap risiko gangguan tidur karena pendidikan dan aktivitasnya yang meliputi tingkat stres yang tinggi, tekanan pendidikan yang berat, dan aktivitas berlebihan di malam hari (Lashkaripour et al., 2012). Sebuah penelitian pada mahasiswa kedokteran University in the Midwest di Amerika Serikat menunjukkan lebih dari 60% dari total responden 1.125 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Lund et al., 2010).

Dalam perspektif Islam, stres dianggap sebagai cobaan. Setiap manusia pernah mengalami cobaan dan kesulitan dalam hidup, datangnya cobaan inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) (Yuwono S, 2010 ; Tanjung 2012). Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Kondisi stres dan gangguan psikologis merupakan salah satu penyakit hati yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang menjadi buruk (Kurniawati NIE, 2016 ; Yuwono S, 2010 ; Zaharuddin, 2014).

Kualitas tidur dapat pula ditingkatkan dengan menerapkan adab tidur sesuai anjuran Rasulullah SAW. Seorang muslim memiliki aturan, adab-adab,

atau kebiasaan yang biasa dilakukan terkait tidur menurut ajaran Islam (Wibowo NI & Kuntarti, 2014). Rasulullah SAW. sebagai suri tauladan bagi seluruh umat manusia menganjurkan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan ketika sebelum dan sesudah tidur. Rasulullah SAW. juga menyatakan jika melakukan kebiasaan-kebiasaan tersebut, seseorang akan merasakan semangat dan kesegaran pada jiwanya untuk menghadapi hari itu. Apabila tidak dilakukan maka akan menghadapi hari dengan keadaan malas dalam beraktivitas (Chodri AG, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI ditinjau dari kedokteran dan Islam

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penelitian pada 1.125 mahasiswa kedokteran University in the Midwest di Amerika Serikat menunjukkan lebih dari 60% memiliki kualitas tidur buruk disebabkan tuntutan akademik yang tinggi dan lingkungan penuh tekanan sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana karakteristik responden pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
2. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
3. Bagaimana kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
4. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
5. Bagaimana sudut pandang agama Islam mengenai tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
3. Untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
4. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
5. Untuk mengetahui tinjauan Islam tentang pengaruh tingkat stres terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman, pengetahuan tentang proses penelitian dan mengasah kemampuan analisis peneliti khususnya mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

2. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka dan literatur bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, serta menjadi bahan bagi penelitian selanjutnya.

3. Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa kedokteran mengenai tingkat stres, kualitas tidur dan hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa.