

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasantri berasal dari 2 kata yaitu Maha dan Santri. Menurut KBBI Maha adalah tinggi, dan Santri adalah seseorang yang sedang mendalami agama Islam (KBBI, 2016). Mahasantri merupakan mahasiswa yang tinggal di asrama pondok serta berada di lingkungan sekitar kampus. Mahasantri seperti mahasiswa pada umumnya, melakukan kegiatan perkuliahan di kampus, namun juga tinggal di asrama dengan peraturan, target, dan kegiatan yang ada berdasarkan pedoman agama Islam (Rukiati & Hikmawati, 2006). Berkaitan dengan hal tersebut, mahasantri memiliki aktivitas akademik di kampus namun juga aktivitas agamis di pondok pesantren.

Mahasantri dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Mahasantri yang baru mengenal dunia perkuliahan merasa tertekan dan belum terbiasa menjalani aktivitas tersebut serta mahasantri yang sudah lama tinggal di asrama pondok pesantrenpun, juga masih beradaptasi dengan aktivitas sehari-hari di kampus dan di pondok pesantren. Stres merupakan tekanan yang menekan diri individu karena adanya ketidakseimbangan antara permintaan fisik maupun psikologi dengan kemampuan respon dimana terjadi kegagalan memenuhi permintaan (Donsu J. D., 2017).

Stres bersifat *universality* yang berarti stres dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk tertentu baik dalam kadar berat, sedang maupun ringan, dalam jangka panjang maupun pendek, dan setiap individu tidak bisa menghindari hal tersebut. Stresor mahasiswa dapat bersumber dari aktivitas akademik dan aktivitas agamis, terutama dari tuntutan eksternal maupun tuntutan internal. Tuntutan eksternal yang dialami mahasiswa seperti tugas individu dan tugas kelompok dengan *deadline* yang singkat, praktikum, ujian-ujian, hingga tugas terbesar yaitu tugas akhir/ skripsi, tuntutan orang tua agar berhasil di perkuliahan dan di pondok, adaptasi lingkungan serta kegiatan-kegiatan di pondok pesantren. Tuntutan internal bersumber dari kemampuan mahasiswa serta idealisme diri. Individu yang tidak mampu mengatasi dan mengendalikan stresnya akan berakumulasi dan memicu terjadinya depresi dalam kehidupan individu karena tanpa solusi yang tepat.

Banyaknya aktivitas dan juga tuntutan yang harus diselesaikan memicu mahasiswa menekan dirinya agar berjalan keduanya dalam waktu 24 jam. Sehingga mahasiswa tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar secara optimal yaitu kebutuhan tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang berpengaruh besar terhadap psikologis dan kesehatan fisik, terutama pada individu yang sedang menempuh pendidikan. Dampak secara psikologis yang sering terjadi pada mahasiswa berupa penurunan fungsi kognitif sehingga psikomotor melambat, konsentrasi belajar menurun, mudah stres, gangguan memori. Dan secara kesehatan fisik berdampak pada mudah lelah, pusing, kehitaman di area mata, mata perih, cekung dibawah mata, sering menguap (Hidayat & Uliyah, 2014).

Berdasarkan uraian diatas, hasil data dari Riskesdas tahun 2018 bahwa di Provinsi Jawa Timur terdapat 6,82% mengalami gangguan mental emosional atau stres pada penduduk umur diatas 15 tahun dan data gangguan mental emosional atau stres di Jember terdapat 11,2% pada penduduk umur diatas 15 tahun (Kementrian Kesehatan, 2018). Data penelitian oleh *National College Health Assessment* tahun 2014 didapatkan 33% mahasiswa mengalami stres selama satu tahun belakangan. Akibatnya mereka kesulitan untuk fokus belajar dan mengerjakan tugas karena mengkhawatirkan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidupnya (Times, 2018).

Dalam survei tahun 2013 terdapat 83,6 juta orang dewasa di Amerika Serikat dilaporkan tidur <7 jam dalam 24 jam. (Control, 2013). *National Sleep Foundation* juga melakukan survei pada tahun 2011 melibatkan 1.508 responden. Hasil survei yang didapat bahwa sebagian besar responden tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah, dengan kriteria usia 19-29 tahun sebanyak 770 responden. Penelitian pada orang dewasa di Amerika juga didapatkan sebanyak 350 responden mengalami gangguan konsentrasi dan sebanyak 275 responden mengalami gangguan dalam mengingat.

Jurnal *National Sleep Foundation* menjelaskan bahwa usia dewasa muda (18-25 tahun) dan usia dewasa (26–64 tahun) untuk tidur 7–9 jam per hari, atau tidak kurang dari 6 jam per hari. Namun pada kenyataannya, usia dewasa muda terutama mahasiswa yang memiliki aktivitas yang padat, berdampak waktu istirahat dan tidur berkurang. Seperti halnya pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini sering kali memicu

terjadinya tekanan stres pada mahasantri yang tinggal di pondok pesantren salah satunya di pondok pesantren Syafi'ur Rohman.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, pada hari Rabu tanggal 16 Oktober 2019 di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman. Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman merupakan salah satu Pondok Pesantren yang berada di Jember dan seluruh santrinya berstatus mahasiswa. Mahasantri selain aktivitas di kampus, mereka juga bertempat tinggal dan beraktivitas di pondok pesantren. Hasil observasi peneliti tentang mahasantri di pondok pesantren Syafi'ur Rohman beberapa dari mahasantri baru, merasa tertekan, stres, sering menangis dengan perubahan aktivitas dari masa sma ke perkuliahan. Apalagi, pada mahasantri yang sudah tinggal di asrama pondok pesantren selama 1-4 tahun, merasakan perkuliahan yang semakin rumit dengan tekanan pada dirinya agar lulus tepat waktu. Adapun mahasantri yang tinggal di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman totalnya 208 orang, dengan rincian laki-laki berjumlah 80 orang dan perempuan berjumlah 128 orang. Jumlah mahasantri angkatan 2016-2019 totalnya 179 orang, dengan rincian angkatan 2016 berjumlah 26 orang, angkatan 2017 berjumlah 45 orang, angkatan 2018 berjumlah 40 orang, dan angkatan 2019 berjumlah 68 orang.

Kegiatan di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman ini dimulai pukul 05:00-21:00. Kegiatan ini terbagi menjadi 3 sesi yaitu sesi 1 pukul 05:00-06:00 pengajian ba'da subuh, sesi 2 pukul 18:00-19:00 pengajian ba'da magrib yaitu dibentuk halaqoh-halaqoh untuk saling menyimak bacaan Al-Qur'an temannya atau menyetorkan hafalan Al-Qur'an sesuai dengan

kelasnya masing-masing, dan sesi 3 pukul 19:30-21:00 pengajian ba'da isya'. Adapun jadwal kegiatan santri tersisa hanya 7 jam yaitu pukul 21:00-04:00, namun 7 jam ini sudah termasuk dengan belajar, mengerjakan *deadline*/tugas (Soewondo, 2019).

Penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Pratama tahun 2014 bahwa responden yang memiliki motivasi rendah dengan tingkat stres berat dikarenakan merasa adanya tekanan dari dalam diri terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus diselesaikan. Beberapa dari mereka mengatakan bahwa mereka tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan dan membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan sosial (Pratama, 2014).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Fenny tahun 2016 bahwa penurunan pada kualitas tidur dan kuantitas tidur mahasiswa akan berdampak pada sistem *neurobehavioral*, *neurocognitive*, dan *psychomotoric* sehingga akibatnya penurunan konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengatasi masalah dan mengambil keputusan, berpikir kritis, serta mudah stres (Fenny, 2016).

Keperawatan jiwa merupakan pelayanan keperawatan profesional yang didasarkan ilmu perilaku dan ilmu keperawatan jiwa pada manusia sepanjang kehidupan dengan respon psikososial yang maladaptif yang disebabkan oleh gangguan bio-psiko-sosial, dengan menggunakan diri sendiri, dan terapi keperawatan jiwa yaitu terapi komunikasi terapeutik dan terapi modalitas keperawatan kesehatan jiwa. Pelayanan keperawatan jiwa melalui pendekatan proses keperawatan untuk meningkatkan, mencegah,

mempertahankan, dan memulihkan kesehatan jiwa klien (individu, keluarga, dan kelompok komunitas) (Yusuf & dkk, 2015).

Peran perawat jiwa dapat melakukan penyuluhan tentang prinsip-prinsip sehat jiwa, aktif dalam kegiatan masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan jiwa (Yusuf & dkk, 2015). Peran lain perawat jiwa sebagai yang memberikan asuhan keperawatan, edukator dan konselor bisa memberikan informasi dan memotivasi para mahasantri cara mengatasi stres dan kualitas tidur yang dihadapi.

Berdasarkan fenomena yang ada maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi’ur Rohman Wilayah Summersari Jember”.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Mahasantri memiliki kegiatan perkuliahan di kampus, namun juga tinggal di asrama dengan peraturan, target, dan kegiatan yang ada berdasarkan pedoman agama Islam. Mahasantri dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor mahasantri dapat bersumber dari aktivitas akademik dan aktivitas agamis, terutama dari tuntutan eksternal maupun tuntutan internal. Banyaknya aktivitas dan juga tuntutan yang harus diselesaikan memicu mahasantri menekan dirinya agar berjalan keduanya dalam waktu 24 jam. Sehingga mahasantri tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar secara optimal yaitu kebutuhan tidur.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana tingkat stres pada mahasantri di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember?
- b. Bagaimana kualitas tidur pada mahasantri di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember?
- c. Adakah hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasantri di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasantri di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasantri di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember
- c. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasantri di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Institusi Layanan Kesehatan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan intervensi yang tepat tentang masalah stres dan kualitas tidur.

2. Institusi Pendidikan/ Keperawatan

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi untuk perkembangan pendidikan di bidang Keperawatan, yang mana peran perawat sebagai edukator dan konselor bisa memberi informasi tentang manajemen stres dan kualitas tidur.

3. Institut Pendidikan (Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'ur Rohman Jember

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi pondok pesantren tentang stres dan kualitas tidur yang dialami santrinya.

4. Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk acuan penelitian selanjutnya terutama tentang tingkat stres dan kualitas tidur



