

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan bagian dari setiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stressor (Musman, 2018).

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa pada tahun 2020 kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu diseluruh dunia dan gangguan psikiatri menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu berkisar 16%-29%. Gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan seperti gangguan panik, gangguan obsesiv-kompulsif, gangguan stres pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan fobia (WHO, 2020).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 didapatkan prevalensi terkait gangguan kecemasan di Indonesia sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 26 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan depresi.

Data tersebut meningkat dari tahun sebelumnya yang hanya 6% atau 14 juta penduduk (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Kecemasan dialami oleh setiap orang tidak terkecuali mahasiswa, karena dalam kesehariannya ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan tugas, laporan, makalah, laporan akhir atau skripsi maupun ujian yang merupakan salah satu bentuk evaluasi bagi mahasiswa. Kekhawatiran akan tuntutan tersebut dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan tugas akhir, hingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi atau tugas akhirnya. Akibat kekhawatiran yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa (Rahayu, 2022).

Setiap orang dapat mengalami kecemasan baik cemas ringan, sedang atau berat. Penelitian yang dilakukan oleh Suyamto (2019) melaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat (Suyamto dkk, 2019).

Menurut Rohen Meetei dalam (Nadeem dkk, 2018) kecemasan akademik merupakan bentuk dari *state anxiety* yang berhubungan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan akademis atau lembaga pendidikan seperti halnya dosen, mata kuliah tertentu dan tugas akhir. Rasa frustrasi dan trauma yang terus-menerus dialami dan tidak terkendali akan memunculkan kecemasan dalam diri mahasiswa (Setiyani, 2018).

Kecemasan yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Potter & Perry, 2017). Kebanyakan pada usia dewasa muda sering mengalami pola tidur yang tidak beraturan (Swarajana, 2022). Terjadinya perubahan kualitas tidur tersebut disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya waktu untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya (Potter & Perry, 2017).

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia, setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur, di mana kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidurnya. Sementara kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya (Ulumudiin, 2016).

Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan (Potter & Perry, 2017).

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia berbagai penyebabnya. Survei rutin yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* dengan melibatkan

1.508 responden. Responden dibagi dalam 4 kelompok yakni usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun. Sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah, dengan persentase tertinggi yakni sekitar 51% pada usia 19-29 tahun, 36% dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi, 22% sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun, 40% dewasa muda juga mengeluhkan kantuk saat belajar atau bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (Akbar, 2018).

Setiap mahasiswa dituntut untuk menulis sebuah karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi bagi mahasiswa program sarjana sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar akademis atau kualifikasi profesional. Tujuannya untuk menerapkan pengetahuan melalui suatu pemecahan masalah yang berkaitan dengan bidang ilmunya. Namun dalam proses penulisan skripsi tersebut terdapat permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa seperti kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, serta kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi (Marjan dkk, 2018).

Mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung. Perasaan itulah yang membuat kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir menjadi buruk bahkan terjadi gangguan tidur

(Marjan dkk, 2018). Penelitian Akbar (2018) dengan judul Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dengan  $p\text{-value} = 0,002$ .

STIKes Alifah merupakan salah satu perguruan tinggi kesehatan yang berada di Kota Padang yang memiliki 5 program studi dengan jumlah mahasiswa mencapai 1.376 orang. Mahasiswa tingkat akhir di STIKes Alifah Padang yang melakukan proses penyusunan skripsi berjumlah 263 orang yang berasal dari Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, S1 Keperawatan, dan S1 Kebidanan.

Berdasarkan hasil survey awal peneliti dengan wawancara yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa dari 3 program studi didapatkan hasil bahwa 8 orang (80%) menyatakan cemas dalam proses menyelesaikan skripsi karena cemas untuk menghadapi dosen. Sebanyak 7 orang (70%) menyatakan bahwa pola tidur menjadi berubah selama mengerjakan skripsi ( $\leq 7$  jam) bahkan kebiasaan mengerjakan skripsi hingga dini hari.

Sebagaimana telah kita ketahui bersama tidur berpengaruh bagi kesehatan, karena tidur merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan badan setelah seharian digunakan untuk beraktivitas. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Skripsi di STIKes Alifah Padang Tahun 2023”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang tahun 2023?''.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang tahun 2023.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang tahun 2023.
- c. Diketahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang tahun 2023.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

#### a. Bagi peneliti

Dengan dilakukan penelitian ini, peneliti dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang didapat selama dibangku perkuliahan serta menambah wawasan tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

#### b. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi sumber informasi dan data tambahan bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat dikembangkan untuk penelitian yang berkaitan hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

### **2. Praktis**

#### a. Bagi STIKes Alifah Padang

Dapat menjadi referensi dan bahan bacaan serta memberikan informasi khususnya bagi ilmu kesehatan masyarakat serta mempermudah dalam penelitian yang berkaitan dengan hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

#### b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi mahasiswa selama penyusunan skripsi terkait hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

## **E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini membahas tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah



Padang tahun 2023. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan *desain study cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di STIKes Alifah Padang dari bulan Maret sampai Agustus 2023 sedangkan pengumpulan data dimulai dari tanggal 05-29 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir STIKes Alifah Padang yaitu berjumlah 263 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *slovin* dan didapatkan sebanyak 73 responden yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan *Accidental Sampling* dimana data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dengan teknik angket. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*.

