

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semester akhir merupakan perjalanan puncak seorang mahasiswa untuk menuntut ilmu dan menempuh pendidikan terakhir di suatu perguruan tinggi dengan jurusan tertentu. Pada periode ini, mahasiswa tingkat akhir memiliki kewajiban untuk menyusun karya ilmiah atau skripsi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana (Sena & Ulansari, 2020). Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa dalam proses mengerjakan tugas akhir untuk syarat kelulusan yang harus ditempuh dalam menyelesaikan studinya.

Mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi tekanan saat proses penyusunan tugas akhir sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan. Faktor internal berupa kemampuan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir hingga seminar proposal dan sidang, serta karakter mahasiswa yang malas juga dapat menjadi pemicu kecemasan. Sedangkan faktor eksternal yang memicu kecemasan mulai dari proses bimbingan penelitian, masalah biaya, dan tekanan dari lingkungan sekitar, serta peran dari dosen pembimbing. Semua faktor ini dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi (Sanger & Sepang, 2021).

Mahasiswa yang paling rentan mengalami masalah kecemasan adalah mereka yang berusia antara 18 dan 24 tahun. Mahasiswa tingkat akhir mungkin mengalami rasa perfeksionis maladaptif sebagai akibat dari perasaan cemas yang mereka alami. Perfeksionis maladaptif merupakan keadaan ketika individu berusaha ingin memenuhi standar yang didapat dari dirinya sendiri ataupun dari lingkungannya, namun diiringi rasa takut, gagal, dan selalu merasa tidak puas atas apa yang mereka capai (Diah *et al.*, 2020).

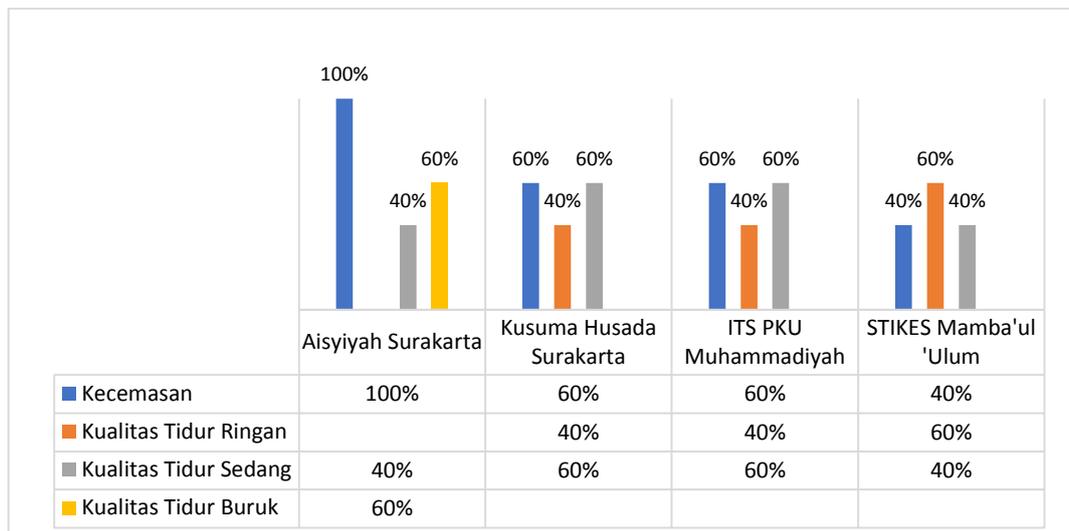
Dampak kecemasan dapat menyebabkan mahasiswa merasa gelisah, gugup, tidak tenang, sakit kepala, pusing, sering marah, sulit tidur, dan pikiran menjadi kacau. Mahasiswa yang mengalami cemas, stres, kurang motivasi akan cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi (Wakhyudin & Putri, 2020). Gangguan cemas ini umumnya menimbulkan gejala gelisah, perasaan hampa, mudah lelah, sulit konsentrasi, mudah kosong pikiran, lekas marah, tegang otot, dan mengalami gangguan tidur (American Psychiatric Association, 2022).

World Health Organization (WHO, 2018), persentase jiwa dengan gangguan kecemasan sebesar 3,6% dari 264 juta jiwa di seluruh dunia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Terkait dengan mahasiswa, dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa setiap orang dapat mengalami kecemasan baik cemas ringan, sedang atau berat (Hidayati & Nurwanah, 2019).

Stressor yang muncul pada mahasiswa selama penyusunan tugas akhir mengakibatkan seseorang terjaga pada malam hari. Kondisi ini disebabkan tubuh terangsang untuk melakukan mekanisme seperti ancaman panca indera hingga hipotalamus melalui korteks serebri ke system limbik serta *Reticular Activating System* (RAS), sehingga sulit memulai tidur. Sulitnya memulai tidur dapat menjadi indikator kualitas tidur yang buruk dan dapat menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami seseorang. Diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020), mayoritas mahasiswa saat penyusunan tugas akhir mengalami kecemasan ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 28 dari 35 responden (80,8%) dan yang mengalami kecemasan berat dengan kualitas tidur buruk sebesar 93 dari 98 responden (94,9%).

Dampak dari kualitas tidur yang buruk berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rifai *et al.*, 2020) adalah dapat membuat ketidakstabilan emosi yaitu kecemasan yang mengganggu proses skripsi mahasiswa tingkat akhir. Kebutuhan tidur yang kurang dapat menciptakan kualitas tidur yang buruk, dimana kondisi tersebut menimbulkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Clariska *et al.*, 2020). Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Dampak psikologis meliputi cemas, tidak konsentrasi hingga depresi

Gambar 1. 1 Grafik Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur



Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2023, pada 4 kampus kesehatan yang berada di kota Surakarta yaitu Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS) PKU Muhammadiyah Surakarta, dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mamba'ul 'Ulum Surakarta. Didapatkan data bahwa Universitas 'Aisyiyah Surakarta memiliki persentase tingkat kecemasan dan kualitas tidur buruk paling tinggi dari 3 kampus lainnya.

Diperkuat dengan wawancara singkat yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta diantara 10 mahasiswa terdapat 5 mahasiswa yang mengalami

gejala kecemasan seperti sering merasa cemas, tertekan, mudah marah, serta sering menangis saat memikirkan tugas akhir, kemudian 2 mahasiswa mengatakan bahwa kepalanya sering pusing dan gelisah memikirkan perkuliahan bersamaan dengan menyusun skripsi, sehingga sering tidur larut malam. Sedangkan 3 mahasiswa lainnya mengatakan sering merasa cemas dan tertekan karena sulitnya mencari referensi yang sesuai untuk skripsi.

Berdasarkan studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan tingkat kecemasan pada mahasiswa Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

b. Mendeskripsikan kualitas tidur pada mahasiswa Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

c. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi dan dapat digunakan sebagai data media referensi terkait Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan menjadi referensi dalam bidang akademis perguruan tinggi serta menjadi bahan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

b. Bagi Tenaga Kesehatan.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam membantu pelayanan kesehatan, baik psikologi atau lembaga kesehatan lainnya untuk penerapan program promotif dan preventif terutama pada kelompok mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggali lebih dalam dengan menambahkan variabel atau eksperimen penelitian tentang tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

d. Bagi Mahasiswa

Sebagai tambahan informasi dan pemahaman tentang tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	(Affifah, 2021)	Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi di Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto	Persamaan tema yang dibahas yaitu tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.	Terdapat perbedaan pada responden, waktu, dan tempat penelitian
2.	(Audina <i>et al.</i> , 2020)	Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta	Persamaan tema yang dibahas yaitu tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa Tingkat akhir.	Terdapat perbedaan pada instrumen yang digunakan, responden, waktu, dan tempat penelitian
3.	(Sanger & Sepang, 2021)	Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir	Persamaan tema yang dibahas yaitu tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.	Terdapat perbedaan pada instrumen yang digunakan, responden, waktu, dan tempat penelitian
4.	(Sasy & Imamah, 2023)	Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta	Persamaan tema yang dibahas yaitu kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir	Terdapat perbedaan pada variabel bebas, variabel terikat, instrumen yang digunakan, responden, dan waktu penelitian