

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya (Bertens, 2005). Mahasiswa sering mengalami stress dalam menyelesaikan skripsi, baik dari dalam maupun luar diri. Stresor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel dan alat ukur skripsi. Sedangkan stresor yang berasal dari luar diri seperti keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi menyebabkan mahasiswa mengalami stress hingga menyebabkan gangguan pola tidur pada mahasiswa (Maritapiska, 2003).

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).

Badan kesehatan dunia (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 stress pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan phobia (WHO,2020).

Menurut Riskesdas (2018), di dapatkan 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).

Kualitas tidur yang cukup dibutuhkan pada setiap individu buat mempertahankan kesehatan dalam melaksanakan aktivitas setiap hari. Kualitas tidur yakni waktu tidur serta istirahat yang bisa memberikan kesegaran dan kebugaran kala bangun tidur. Seorang dengan kualitas tidur yang kurang akan mengalami gejala seperti mudah letih, apatis, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman disekitar mata, mudah mengantuk, tidak jarang menguap (Sanger et al., 2021).

Kondisi kurang tidur banyak dijumpai pada mahasiswa semester akhir (Hidayati, 2019). Kualitas tidur menunjukkan kemampuan seseorang untuk tidur dan mendapatkan jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Setiap individu memerlukan tidur setiap hari 7-8 jam agar memperoleh kepuasan tidur. Kualitas tidur individu dikatakan baik apabila tidak ada menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak ada masalah dalam tidurnya (Stores, 2019). Perubahan tidur juga sering ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir, umumnya muncul sebagai tidur yang tidak teratur dengan bukti yang mendukung hubungan antara kualitas tidur yang berubah dan tingkat kecemasan dalam kehidupan mahasiswa (Machado et.al, 2020).

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Tri Okta Ratnaningtyas & Dwi Fitriani (2020) diketahui bahwa dari 133 responden terdapat 28 responden dengan persentase 80,0% mengalami kualitas tidur buruk karena kecemasan ringan dan terdapat 93 responden dengan persentase 94,9% mengalami kualitas tidur buruk karena kecemasan yang berat. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami mahasiswa diakibatkan oleh kecemasannya. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa semakin buruk. Dapat dilihat dari hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,014 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha=0,05$, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Arita Murwani & Husna Sri Utari A.G. Tawalili (2021), mengenai hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada

mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil dari uji statistik *chi square* diperoleh hasil $p\text{-value} = 0.001$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh beberapa peneliti mengenai hubungan kecemasan dengan kualitas tidur terdapat adanya hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini dibuktikan berdasarkan dari hasil uji statistik, mendapatkan hasil yang sama yaitu adanya hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam tentang masalah tersebut melalui penelitian yang berjudul “Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Bina Bangsa Getsempena”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang di atas, maka peneliti menarik rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Bina Bangsa Getsempena”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kecemasan mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena
2. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena
3. Menganalisis hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan menambah pengetahuan pembaca tentang kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi yang berkaitan dengan hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk pengembangan penelitian mengenai kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena.