

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan prevalensi kecemasan menurut WHO (2017) 3,6% dari populasi atau sekitar 264 orang di bumi ini mengalami ketegangan. Sesuai informasi RISKESDAS (2018), prevalensi cemas di Indonesia diperkirakan mencapai 20% dari total penduduk dan sebanyak 47,7% individu merasa resah. Penderita gangguan jiwa di Jakarta cenderung meningkat dalam rentang waktu lima tahun terakhir. Kecemasan pada mahasiswa disebabkan banyak hal salah satunya faktor internal yaitu menyusun tugas akhir atau skripsi. Kecemasan dapat berasal dari kesulitan menentukan judul penelitian, rumusan masalah, konsep penelitian, metode penelitian, teknik penulisan, dan sifat malas mahasiswa. Faktor-faktor dari luar, seperti proses bimbingan penelitian, mulai dari pengajuan proposal, dan tekanan lingkungan, seperti masalah biaya, menyebabkan kecemasan. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, peran dosen pembimbing juga dapat menyebabkan kecemasan. (Sanger dan Sepang, 2021).

Ketakutan dapat mengganggu mulai tidur atau mempertahankan tidur. Stresor yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi mengganggu tubuh mereka melalui mekanisme seperti ancaman dari panca indra ke hipotalamus melalui korteks serebri dan sistem limbik, serta reticular activating system (RAS). RAS membuat seseorang terjaga pada malam hari dan membuatnya sulit untuk mulai tidur. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat mengalami perasaan tidak tenang, gugup, sering marah, sakit kepala, pusing, pikiran kacau, dan sulit tidur. (Sanger dan Sepang, 2021).

Kebutuhan fisiologis manusia salah satunya adalah tidur. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang menggambarkan tentang kemampuan seseorang untuk mempertahankan siklus tidur dan tidak terjadinya gangguan sehingga membuat seseorang tidak mengalami kantuk berlebih, sakit kepala, sering menguap, mata bengkak serta perasaan gelisah (Ardiani Subrata, 2021). Kualitas tidur dapat diukur dengan beberapa cara, seperti mudah terlelap, dapat mempertahankan waktu tidur, bangun dengan tubuh yang bugar, dan tidak lelah saat melakukan aktivitas di siang hari. Gangguan fisiologis seperti kelelahan, lemas, dan sakit, serta gangguan psikologis seperti kurang konsentrasi, depresi, gangguan mental, dan cemas, dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup jika tidak diobati dan berlangsung dalam jangka panjang. (Potter & Perry 2010 dalam Astuti *et al.*, 2021). Kondisi sekitar kamar, juga salah satu yang bisa menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa (Lestari, 2020).

Peralihan dari masa remaja menuju dewasa menjadi salah satu penyebab pola tidur mahasiswa mengalami perubahan dan sedikit berbeda dengan usia yang lainnya, dan yang menjadi penyebab lain mahasiswa mengalami perubahan yaitu perkembangan psikologis yang berakibat berkurangnya jam tidur. *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur. (Rusiana *et al.*, 2021). Prevalensi kualitas tidur di Indonesia, sekitar 238.452.952 orang, terdapat 28.053.287 memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dengan prevalensi sebanyak 68,70% (Sanger dan Sepang, 2021). Sedangkan untuk prevalensi individu dengan gangguan tidur di DKI Jakarta belum ada sampai saat ini. Pada tahun 2011,

populasi yang mengalami kualitas tidur yang buruk berkisar 4%-13% dan pada dewasa awal berkisar 2%-17% (Bramoweth, 2011). Setelah adanya gangguan tidur mahasiswa dapat menimbulkan mahasiswa kelelahan akademik atau biasa disebut *burnout academic*. Burnout adalah salah satu masalah kesehatan mental yang dialami mahasiswa. Istilah ini pertama kali ditemukan oleh Herbert Freudenberger, yang menyebutkan bahwa burnout adalah kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul sebagai akibat dan ketidaksesuaian antara keadaan seseorang di tempat kerja atau lingkungan kerja mereka dengan desain pekerjaan mereka (Gunarsa, 2004). Menurut Muflihah dan Savira (2021) *burnout* adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami kelelahan baik secara biologis, psikologis yang diikuti perasaan sinis atau menghindari lingkungan, serta penilaian diri yang rendah. Karena tidak ada satu pun perguruan tinggi swasta di Indonesia yang berada di antara sepuluh besar dalam hal indeks prestasi dan waktu kelulusan mahasiswa, menjadi penting untuk melakukan penelitian tentang kelelahan akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di perguruan tinggi swasta. Sebaliknya, kemampuan mahasiswa di universitas negeri dan swasta berbeda. Karena proses seleksi dan persaingan yang sangat ketat untuk masuk ke perguruan tinggi negeri, mahasiswa yang masuk ke perguruan tinggi negeri adalah mereka yang benar-benar memiliki kemampuan di atas rata-rata, sedangkan mahasiswa yang masuk ke perguruan tinggi swasta kemungkinan besar tidak diterima di PTN (Muflihah dan Savira, 2021).

Sebuah studi sistematis review dan meta-analisis menunjukkan bahwa burnout lebih sering terjadi di Ocenia dan Timur Tengah daripada di negara lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44,2% dari 8060 siswa mengalami kelelahan

akademik (Firdaus *et al.*, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wang *et al.*, (2021) menemukan bahwa 39,39% dari semua mahasiswa keperawatan di TCMUS (*Shanghai University of Traditional Chinese Medicine*) mengalami kelelahan akademik.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Andhini Gumiwang Distyanto pada tahun 2022 di STIKES Kuningan pada siswa tingkat akhir menggunakan pendekatan cross-sectional deskriptif analitik. Metode sampel proporsional acak mengambil 123 siswa. Metode yang digunakan termasuk kuisioner. Data dievaluasi menggunakan uji kai kuadrat. Hasil studi menunjukkan bahwa ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$). Pada mahasiswa keperawatan STIKES Kuningan, terdapat korelasi antara kelelahan akademik dan nyeri kepala primer. Diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengelola waktu mereka, mengembangkan strategi untuk mengatasi stres, dan menjalani gaya hidup sehat. Program studi juga dapat menyediakan layanan konseling.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di STIKES Cirebon pada tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah cross-sectional non-eksperimen. Jumlah sampel total adalah 31 orang yang menjawab. Dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), instrumen depresi, kecemasan, dan stres (DASS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Uji statistik Chi-Square digunakan untuk menganalisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,1% responden mengalami kualitas tidur sedang dan 58,1% kategori stres sangat berat. Tingkat stress dan gangguan kualitas tidur berkorelasi ($p\text{ value } 0,032$). Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah materi kuliah keperawatan jiwa tentang teori stress dan terapi yang dapat

digunakan untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Studi pendahuluan ini dilakukan oleh Muhammad Ichsan Khoironi di Universitas Kusuma Husada pada tahun 2023 dan menggunakan metode kuantitatif pendekatan cross-sectional sampel. 75 responden diperoleh melalui teknik sampel proporsional stratified random. Hasil uji rank spearman antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur menunjukkan nilai p-value 0,000 atau p-value $< 0,05$. Dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta, terlihat bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa yang menyusun skripsi memiliki korelasi dengan kualitas tidur mereka, sehingga tingkat kecemasan harus dikurangi secara menyeluruh untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dan mengurangi hambatan yang muncul selama proses tersebut.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “adakah hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional.”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi ilmu keperawatan universitas nasional.

1.3.1 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Teridentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas pada

mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Nasional

1.3.2.2 Teridentifikasi distribusi frekuensi tingkat kecemasan, kualitas tidur dan

burnout academic pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional

1.3.2.3 Teridentifikasi hubungan antara tingkat kecemasan terhadap kejadian

burnout academic pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional

1.3.2.4 Teridentifikasi hubungan kualitas tidur dengan *burnout academic* pada

mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi responden

sebagai sarana pembelajaran dan pengalaman bagi responden untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta pengembangan diri, terutama tentang hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian kelelahan akademik di program ilmu keperawatan universitas nasional.

1.4.2 Manfaat bagi institusi pendidikan

Dapat menjadi referensi serta acuan rujukan bagi pengembangan penelitian dan bahan masukan perguruan tinggi untuk memperbaiki pola pembelajaran agar mahasiswa tidak mengalami *burnout academic* yang mempengaruhi tingkat kecemasan dan kualitas tidur di program studi ilmu keperawatan Universitas Nasional.

1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi dan bahan bacaan untuk mengetahui adanya perbedaan atau tidak terkait hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap kejadian *burnout academic* pada mahasiswa keperawatan.

1.4.4 Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

