

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah kelainan yang dapat muncul dengan berbagai gejala fisik selain perasaan tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak nyaman (Walean, 2021). *American Psychological Association* (2017) mengatakan pusing, berkeringat, gemetar, atau detak jantung cepat adalah beberapa gejala fisik yang dapat muncul pada saat mengalami kecemasan. Kecemasan ditandai dengan sensasi khawatir atau takut yang berlebihan dan terus-menerus sehingga dapat mempengaruhi perilaku namun masih dalam batas yang dapat diterima (Halim, 2019).

Menurut data World Health Organization (WHO) Pada tahun 2030, gangguan kesehatan mental kemungkinan akan mencapai 25% dari seluruh penyakit, naik dari 13% penyakit saat ini. Pada umumnya masalah kesehatan jiwa yang terjadi adalah gangguan kecemasan. Prevalensi secara global kecemasan sebanyak 11,6% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa.

Di Indonesia hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, hampir 14 juta orang, atau 9,8% penduduk Indonesia yang berusia diatas 15 tahun menderita gangguan jiwa emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi. Data Kemenkes (2019) menempatkan gangguan kecemasan sebagai peringkat kedua di antara gangguan mental yang umum terjadi di Indonesia. Pada tahun 2021, Kemenkes melaporkan bahwa 18.373 individu mengalami gangguan kecemasan, mencatat peningkatan sebesar 6,8% dari

total penduduk Indonesia (Winahyu, 2022). Berdasarkan survei diantara mahasiswa yang mengalami kecemasan, 25% mengamali tingkat ringan, 60% mengamali tingkat sedang, dan 15% mengalami tingkat berat (Habibullah, 2019).

Menurut data *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara, dan 7,3% insomnia terjadi di kalangan mahasiswa. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Risksdas 2018). Kualitas tidur yang buruk juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dengan prevalensi sebanyak 68,70% yang di sebabkan karena kecemasan (Hidayati, 2020).

Kecemasan dapat membuat individu mengalami gangguan tidur. Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur, mengganggu sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan risiko kesehatan. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar pula dampaknya terhadap tingkat stressor pada seseorang (Setiawan, 2022) ini dapat mengganggu kualitas tidur. Mahasiswa tingkat akhir adalah salah satu kelompok yang paling sering mengalami kecemasan. (Kusumawardhani, 2020). Seseorang yang menderita rasa khawatir yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk tertidur dan sering terbangun selama siklus istirahat. Seseorang yang mengalami kecemasan berlebihan dapat mengalami stres yang kemudian memperburuk pola tidurnya (Rahman, 2020).

Kecemasan yang timbul pada mahasiswa tingkat akhir seringkali muncul karena berbagai alasan, antara lain cemas akan seminar proposal, proses penelitian, dan bimbingan tugas akhir. Mahasiswa yang mengalami kecemasan saat menulis tugas akhir dapat merasa kurang percaya diri, tidak mampu menyelesaikan skripsi, depresi, cemas, meragukan kemampuannya, sering mengalami sakit kepala, merasa gelisah dan tidak dihargai (Marjan, 2018).

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menghadapi tugas akhir bisa memengaruhi hasil kinerja mereka dan tingkat kelulusan, yang bisa saja menurun akibat kekhawatirannya dalam menyelesaikan tugas akhir, karena hal ini dapat menyebabkan pengolahan informasi menjadi kurang tepat. Hal ini dapat mengganggu kapasitas seseorang untuk konsentrasi berkelanjutan, mengurangi daya ingat, dan masalah lainnya (Ramadhan, 2019).

Pola tidur mahasiswa akan terganggu karena rasa cemas yang terus-menerus. Pola tidur seseorang yang meliputi kualitas tidurnya adalah cara mereka tidur dalam jangka waktu yang teratur. Kualitas tidur secara keseluruhan mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lama tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kesehatan dan kedalaman tidur. Tidur dianggap berkualitas baik apabila tidak menunjukkan gejala kurang tidur atau sulit tidur (Maryono *et al.*, 2020).

Setiap orang memerlukan kualitas tidur yang optimal untuk menjaga kesehatan dan beraktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang baik melibatkan kombinasi durasi tidur dan periode istirahat yang memberikan kebugaran dan kesegaran saat bangun. Kualitas tidur bisa dijadikan tolak ukur untuk mengetahui apakah seseorang sedang stres atau tidak (Putro, 2018).

Ketidakstabilan emosional, apatis, dan reaksi yang berkurang, serta sakit, terlalu lelah untuk berbicara, kehilangan ingatan, halusinasi, gangguan penglihatan dan pendengaran, dan gangguan dalam proses membuat penilaian atau pilihan, disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk (Simatupang, 2022).

Setiap mahasiswa semester akhir seringkali mengalami rasa cemas ketika dihadapkan dengan tugas akhir. Misalnya, penyelesaian penulisan tugas akhir adalah prasyarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa guna mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa menghadapi banyak tantangan ketika menyusun tugas akhir mereka. Misalnya, sulitnya menentukan judul, sulit menemukan dosen pembimbing, terdoda untuk menunda penyelesaian tugas akhir, dan menakutkan untuk bertemu langsung dengan dosen pembimbing. Akibatnya, mahasiswa mungkin menjadi lebih cemas ketika menulis tugas akhirnya, sehingga menimbulkan keraguan tentang kemampuan mereka untuk menyelesaikannya tepat waktu (Br. Bukit 2022).

Penelitian mengenai kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang dilakukan oleh Sanger (2021) di fakultas keperawatan universitas klabat, dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah dalam penelitian ini yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur variabel kualitas tidur dan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) untuk mengukur variabel kecemasan mahasiswa. Mendapatkan hasil penelitian menunjukkan 41,4% responden berada pada kategoritanpakecemasandan86% responden mengalami kualitas tidur buruk yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi oleh Hidayati (2020) di Pontianak, dengan menggunakan dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Didapatkan hasil jumlah usia terbanyak yaitu 21 tahun sebesar 57,1% dengan jenis kelamin perempuan sebesar 74,5%. Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di pontianak.

Penelitian mengenai berdasarkan hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menghadapi proses penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan selama masa pandemi COVID-19 oleh Kurniawati (2022) di STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan menggunakan teknik total sampling. Alat pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner HRS-A untuk tingkat kecemasan dan kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur. Didapatkan hasil responden mengalami tingkat cemas ringan sebanyak 63,8%, kualitas tidur responden pada kualitas tidur yang buruk sebanyak 68,1% yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Nasional Jakarta pada bulan Oktober 2023 didapatkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang dan 3 dari 10 mahasiswa mengalami tingkat kecemasan ringan, karena merasa kesulitan saat mengerjakan tugas akhir mulai dari

mencari judul, referensi jurnal atau buku, proses bimbingan. Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah apakah ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Teridentifikasi karakteristik responden (jenis kelamin dan usia) Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.
- 2) Teridentifikasi tingkat kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.
- 3) Teridentifikasi kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.
- 4) Teridentifikasi Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkini untuk penelitian lain ataupun penelitian selanjutnya. Dan memberikan manfaat bagi responden khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir bagaimana pentingnya dalam mengatasi kecemasan dan kualitas tidur.

1.4.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Sebagai sumber referensi yang digunakan dalam melakukan evaluasi kesehatan untuk mencegah timbulnya kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga tidak mengganggu kualitas tidur mahasiswa.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Informasi yang diperoleh peneliti dapat digunakan untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu keperawatan yang telah diperoleh dalam penelitian hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

1.4.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada tenaga kesehatan mengenai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dapat membantu tenaga kesehatan menjadi lebih peka terhadap kebutuhan kesehatan mental dan fisik mahasiswa tingkat akhir.