

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Hulukati & Djibran, 2018). Perguruan tinggi di sisi lain adalah lembaga pendidikan yang secara formal ditugaskan untuk menyiapkan mahasiswa untuk pendidikan tinggi (Wulan dan Abdullah, 2016) dalam (Homaedi et al., 2022). Mahasiswa memainkan peran penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan yang tinggi (Wulan dan Abdullah, 2014) dalam (Homaedi et al., 2022).

Tugas utama semua mahasiswa ialah melakukan dan mengikuti tahap kegiatan akademik dari awal sampai akhir di perguruan tinggi dan harus mampu menyelesaikan studi dengan tepat waktu. Mahasiswa harus selangkah lebih dewasa dibandingkan seorang remaja yang masih berada dibangku SMA dan sudah harus menyusun perencanaan kehidupannya serta mencari peluang untuk sukses dimasa yang akan mendatang (Homaedi et al., 2022). Salah satu tugas utama mahasiswa yang harus atau wajib dipenuhi adalah kewajiban untuk menyelesaikan disertasi atau tugas akhir. Tugas akhir adalah tugas pokok utama mahasiswa yang wajib dilakukan dan diselesaikan seotrang mahasiswa untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar (Firmansyah & Rahayu, 2021). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir sehingga berdampak pada penyelesaian tugas akhir dan menyebabkan tertundanya kelulusan. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah motivasi yang kurang, mahasiswa yang masih mengulang mata kuliah, rasa malas, lingkungan yang tidak baik, tidak sesuainya judul tugas akhir dengan minat mahasiswa, tidak cocok dengan dosen pembimbing, sulitnya menemui dosen pembimbing, dan kesibukan mahasiswa itu

sendiri seperti bekerja dan berorganisasi (Modouw & Nugroho, 2021). Banyaknya faktor yang menghambat penyusunan tugas akhir yang akhirnya membuat mahasiswa cemas, stres, dan bahkan depresi. Proses menulis skripsi mahasiswa dapat mengalami berbagai tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan dapat mencakup gangguan tidur, jantung berdetak kencang saat menghadiri dosen, takut untuk mengikuti instruksi, atau merasa bersalah karena gagal mencapai tujuan skripsi, dan tertundanya tugas akhir mereka, semua ini merupakan kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menulis skripsi (Bukit & Heri Widodo, 2022).

Kecemasan merupakan adaptasi seseorang terhadap suatu keadaan dimana ancaman atau tekanan yang berasal dari dalam atau luar orang tersebut menimbulkan perasaan tegang dan takut. Kecemasan ditandai dengan gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, dan peningkatan detak jantung) dan gejala psikologis (seperti panik, gugup, kebingungan, dan kurang konsentrasi). Gejala-gejala ini berbeda-beda pada setiap orang (Rahmasita et al., 2021). Di Indonesia, menurut hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan kecemasan adalah 9,8% penduduk berusia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang di Indonesia, yang menderita gangguan mental emosi dan psikis yang ditandai dengan kecemasan dan depresi. Terkait mahasiswa, 25% siswa melaporkan mengalami kecemasan ringan, 60% mengalami kecemasan sedang, dan 15% mengalami kecemasan berat. (Hidayat, 2019) dalam (Audina et al., 2020).

Stresor yang terjadi pada saat persiapan mengerjakan tugas akhir dapat memicu keluarnya adrenalin dari kelenjar adrenal melalui mekanisme seperti ancaman, yang dirasakan oleh panca indera, diteruskan ke korteks serebral, dan selanjutnya diteruskan ke sistem limbik, ini ditransmisikan ke RAS (*Reticular Activating System*) lalu diteruskan ke sebelah hipotalamus dan kelenjar hipofisis, setelah itu kelenjar adrenal mensekresikan katekolamin dan menstimulasi saraf otonom. Hiperaktivitas sistem saraf otonom akan berpengaruh pada macam sistem organ. Neurotransmitter utama yang berhubungan langsung dengan kecemasan yaitu norepinefrin, serotonin. Norepinefrin, serotonin yang meningkat mempengaruhi saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga hal ini lah yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir (Luthfiyatul et al., 2021). Mahasiswa dengan kebutuhan tidur yang berkurang dapat berdampak negatif pada kualitas tidurnya, yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan belajar, serta gangguan memori dan keadaan emosi (Made

et al., 2023). Stres akibat kecemasan yang berlebihan menyebabkan orang berpikir berlebihan dan kesulitan mengendalikan emosi, sehingga ketegangan meningkat dan sulit tidur (Sari & Budiastuti, 2022).

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan adanya tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami gangguan atau masalah dalam memulai tidur (Hardianti & Syahasti, 2021). Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga seorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Rohmah & Yunita, 2020). Kualitas tidur disebut juga dengan keadaan tidur seseorang yang mengacu pada kesejahteraan dan kesehatan ketika bangun tidur. Kualitas tidur merupakan suatu kegiatan kompleks yang sukar untuk diartikan secara pandangan individual. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan efek gangguan pembelajaran, memori, emosi tidak stabil, percaya diri menurun, apatis dan respon menurun, mudah lupa, serta penurunan kemampuan dalam pengambilan keputusan. Kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi akademik pada mahasiswa yaitu tertundanya tugas akhir dan hasil tugas akhir yang kurang maksimal. Kualitas tidur yang buruk juga berefek pada keadaan fungsional tubuh dan mental pada seseorang (Fatonah et al., 2023).

Hasil penelitian (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020) dalam (Luthfiyatul et al., 2021), sebagian besar mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir yang mengalami kecemasan pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebesar 28 dari 35 responden (80,8%) dan sebagian besar responden yang mengalami kecemasan pada tingkat berat memiliki kualitas tidur buruk adalah sebesar 93 dari 98 responden (94,9%). Hasil penelitian (Retno et al, 2016) menunjukkan sebagian besar kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir adalah buruk sebanyak 32 responden (60,4%) dan sebagian besar tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir berkategori ringan sebanyak 25 responden (47,2%) Selain itu menurut (Eka et al, 2019) dalam (Luthfiyatul et al., 2021) menunjukkan kecemasan dengan jumlah tertinggi berada pada kategori tingkat kecemasan rendah yaitu sebanyak 82 orang (83,7%) dan 19 orang (19,4%) memiliki kualitas tidur yang baik sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 79 orang (80,6%).

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada mahasiswa fakultas kesehatan dan teknologi di Universitas Muhammadiyah dengan cara wawancara dengan prodi S1 Ilmu Keperawatan, D3 Keperawatan, D3 Farmasi, D3 Kebidanan. Dari sampel sampel yang berasal dari S1 Ilmu Keperawatan dengan 4 sampel menyatakan memiliki rasa cemas ketika penyusunan tugas akhir yang disebabkan oleh sulitnya menemui dosen pembimbing, sulitnya menemukan jurnal yang terkait dengan penelitian, banyaknya revisi, waktu pengerjaan revisi yang mepet, dan rasa takut tertinggal oleh teman yang sudah sempro. Saat wawancara mengenai bagaimanakah cara mereka menghadapi rasa cemas didapatkan beberapa jawaban dari sampel, antara lain dengan cara liburan dengan orang terdekat, menonton film, menonton tiktok, menghindari keramaian, dan menghadapi rasa kecemasan itu dengan tetap tenang. Mereka mengatakan dari rasa cemas itu mengganggu jam tidur mereka yang berdampak pada fisik dan psikologis mereka. Dampak-dampak itu badan menjadi lemas, pusing, mata panda, sering *overthinking*, sulit berkonsentrasi, mudah mengantuk, tidak ada semangat untuk beraktifitas, sulit tidur, dan sering terbangun ketika malam hari. Sampel dari S1 Keperawatan mengatakan jika susah tidur mereka sebagian besar menjawab mendengarkan musik rohani dan musik kesukaan mereka.

Hasil wawancara dengan prodi D3 Keperawatan dengan 3 sampel didapatkan hasil sebagian besar mengalami kecemasan akibat penyusunan tugas akhir yang bersamaan dengan praktik klinik dan rasa takut ketinggalan seminar proposal. Mereka menyatakan untuk menanggulangi rasa cemas yang dirasakan yaitu dengan cara makan kesukaan mereka, menonton film dibioskop, belanja, dan ke pantai ketika hari libur untuk melepas rasa tegang itu. Dampak kecemasan yang mereka rasakan yaitu terganggunya jam tidur karena tegang memikirkan proposal dan laporan praktik klinik yang sangat banyak. Hasil dari wawancara didapatkan dampak dari gangguan tidur yang mereka alami yaitu sering pusing, badan lemas, lesu, kehilangan fokus, dan salah satu dari mereka mengatakan dampak dari gangguan tidur ini menyebabkan vertigonya kambuh dan harus dilarikan ke faskes terdekat.

Hasil wawancara dengan sampel dari prodi D3 Farmasi dengan 3 sampel mengatakan cemas tetapi tidak disertai dengan gangguan tidur. Mereka yang mengalami cemas dikarenakan deadline pengumpulan proposal tugas akhir, bersamaan dengan praktik klinik, dan merasa takut jika ada teman mereka yang maju sidang seminar proposal. Mereka mengatakan hal yang

dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu *self reward* dengan cara perawatan diri di klinik kecantikan.

Dari hasil wawancara dengan prodi D3 Kebidanan dengan 2 sampel yang mewakili. Mereka mengatakan khawatir dan takut akan tugas akhir mereka yang disebabkan bimbingan dengan dosen sulit, banyak revisi, sulitnya menemukan jurnal atau referensi yang terkait, dan takut ketika banyak teman yang sempro. Mereka juga mengatakan mengalami gangguan tidur akibat cemas yang mereka alami. Kecemasan yang dialami oleh mereka berdampak pada antusias mereka pada saat melakukan aktifitas, mereka menjadi tidak bersemangat, kurang fokus, badan tidak fit dan, timbul lingkaran mata hitam dan jam tidur berantakan. Untuk mengatasi kecemasan itu mereka belanja, bermain ke pantai.

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir dalam perkuliahan wajib memenuhi persyaratan kelulusannya dengan penyusunan tugas akhir. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyusunan tugas akhir mahasiswa tingkat akhir yaitu antara lain adalah motivasi yang kurang, mahasiswa yang masih mengulang mata kuliah, rasa malas, lingkungan yang tidak baik, tidak sesuainya judul tugas akhir dengan minat mahasiswa, tidak cocok dengan dosen pembimbing, sulitnya menemui dosen pembimbing, dan kesibukan mahasiswa itu sendiri seperti bekerja dan berorganisasi. Banyaknya faktor yang ada dalam penyusunan tugas akhir tersebut membuat proses penyusunan tugas akhir menjadi terhambat dan berakhir pada penundaan mahasiswa dalam proses penyusunan.

Banyaknya faktor penghambat pada penyusunan tugas akhir tersebut memunculkan dampak bagi mahasiswa salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang timbul pada mahasiswa dan terjadi secara terus menerus dapat mempengaruhi kualitas tidur. Dampak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi akademik pada mahasiswa antara lain yaitu tertundanya tugas akhir dan hasil tugas akhir yang kurang maksimal. Kualitas tidur yang buruk juga berefek pada keadaan fungsional tubuh dan mental pada seseorang.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “apakah ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknologi Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi Usia, jenis kelamin, dan prodi
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten
- d. Menganalisa hubungan kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan ilmiah dibidang ilmu keperawatan terkait dengan hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang Menyusun tugas akhir di Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan mahasiswa gambaran tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur dalam pembelajaran keperawatan jiwa

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk istitusi agar dapat memberikan bimbingan dan informasi pada mahasiswa tentang pentingnya mengelola kecemasan bagi mahasiswa yang sedang dalam penyusunan tugas akhir

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan referensi yang berkaitan tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa pada yang menyusun tugas akhir dalam melakukan penelitian selanjutnya

E. Keaslian Penelitian

1. Nike Ni'amil Akmalia, Eppy Setiyowati, Anisah Muzdahiroh, Dwiyantri Nur Fadilah, Farhatu Ain, Nada Fakhriya Anjali, dan Nor Laily, 2023 dengan judul Hubungan Kecemasan dengan Pola Tidur Pada Remaja

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan Angkatan 2016 yang berjumlah 44 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Data di penelitian ini di analisis menggunakan uji chi-square.

Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan instrument pengukuran kualitas tidur. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah instrument pengukuran kecemasan, teknik pengambilan sampel dan variable dependennya. Penelitian yang dilakukan Nike dkk menggunakan alat pengukuran tingkat kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS), teknik pengambilan sampel dengan stratif total sampling dan variable dependennya pola tidur. Pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan alat ukur kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), pengambilan sampel dengan *stratified random sampling* dan variable dependennya kualitas tidur.

2. Arita Murwani dan Husna Sri Utari A.G Tawalili, 2021 dengan judul Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Stikes Surya Global Yogyakarta

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross-sectional. Responden pada penelitian ini berjumlah 44 dengan Teknik pengambilan sample dengan total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *Zung Self Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) untuk pengukuran kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk pengukuran kualitas tidur. Hasil penelitian ini didapatkan kebanyakan responden dominan laki-laki (36,5%) dan kebanyakan responde berumur 21 tahun (22,7%). Hasil menunjukkan mahasiswa yang mengalami kecemasan normal sebanyak

27,2% dengan kecemasan ringan sebanyak 18,2% dengan kecemasan sedang 9,1 % dan kecemasan berat paling banyak yaitu 45,4%. Dari hasil penelitian pengukuran kualitas tidur didapatkan mahasiswa yang memilikikualitas tidur yang baik sebanyak 38,6% dan yang memiliki kualitas yang buruk sebanyak 61,4%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang Menyusun skripsi di Stikes Surya Global Yogyakarta mayoritas memiliki kecemasan berat yang berdampak pada kualitas tidur yang buruk.

Perbedaan pada penelitian ini terletak pada tempat, waktu dilakukannya penelitian, Teknik pengambilan sampel, dan instrument yang digunakan untuk pengukuran kecemasan. Pada penelitian yang akan dilakukan diambil di universitas muhammdiyah klaten dengan pengambilan sampel *stratified random sampling*. Instrument untuk mengukur tingkat kecemasan pada penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

3. Desri Maulina Sari dan Anggun Budiastuti, 2022 dengan judul Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya

Penelitian ini termasuk penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional* dengan jumlah sampel 442 orang. Pengambilan sampel dengan cara *snowballing sampling* pada mahasiswa yang aktif menempuh Pendidikan di Universitas Brawijaya dan memiliki akses internet yang baik. Dipenelitian ini pengukuran kecemasan diukur dengan menggunakan kuisioner *self-reported DASS-42* (versi terjemahan Bahasa Indonesia oleh Damanik E, Psychology Foundation of Australia, 2018). Dalam penelitian ini berdasarkan karakteristik mahasiswa didapatkan kebanyakan responden berusia 16-24 tahun dengan rata-rata usia $19. \pm 1.2$ tahun. Dalam penelitian ini partisipasi responden lebih banyak perempuan dengan presentase 76,5%. Responden disetiap fakultas hampir memiliki presentase yang sama kecuali fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan, fakultas hukum, fakultas ekonomi 10%. Selama pandemic covid-19 sebagian responden tinggak bersama orang tua dengan presentase 86,9%. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan separuh responden 50% termasuk dalam kecemasan sedang-berat. Dan sebanyak 38,9% responden mengalami kecemasan normal. Mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk didapatkan sebanyak 13,1%. Penelitian ini juga menemukan hasil sebesar 51,2 % responden memiliki tidur yang lama pada malam hari, dan 11,4% responden mengalami

kesulitan bernafas dengan nyaman ≥ 2 kali seminggu. Sebanyak 8,8% responden mengalami mimpi buruk.

Perbedaan pada penelitian ini adalah Teknik pengambilan sampel dan alat ukur tingkat kecemasan. Pada penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel dengan *snowballing sampling* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan Teknik pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Desri dkk menggunakan alat ukur tingkat kecemasan *self-reported* DASS-42 sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan alat ukur tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)