

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi untuk syarat kelulusan yang harus ditempuh dalam menyelesaikan studinya (Asrun dkk, 2019). Bagi mahasiswa akhir, skripsi diselesaikan untuk mengakhiri masa pendidikan, artinya mahasiswa tingkat akhir menyelesaikan skripsi agar memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa akhir dituntut agar menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan. Tuntutan dari keluarga, dorongan dari teman, dosen maupun dorongan dari diri sendiri akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya (Machmud, 2016).

Mahasiswa tingkat akhir memiliki berbagai macam permasalahan dalam penyusunan skripsi seperti kelelahan, pikiran tidak tenang, gelisah dan juga masalah kualitas tidurnya. Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (Iqbal, 2018). Mahasiswa akhir yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan tidak teratur mengalami perubahan ketika memulai tidur dan selesai tidur dibandingkan hari biasanya (Araujo dkk., 2013). Kenyataannya tidak semua mahasiswa tingkat akhir bisa memenuhi kebutuhan tidur dengan teratur karena memikirkan skripsi yang dilakukan sehingga membuat mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk bagi

mahasiswa akhir dapat mengganggu perhatian, memori, kemampuan pemecahan masalah & kinerjanya (Chattu et.al., 2010).

Secara global, persentase kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir terdapat 15,3 -32,9% (Chattu et.al., 2018). Di Belanda, dari 20.000 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kualitas tidur yang buruk 21,2% pada laki-laki dan 33,2% pada perempuan. Di Norwegia mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kualitas tidur buruk sekitar 10,4%. Sedangkan di Indonesia, sekitar 38% mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur yang buruk di daerah perkotaan dan di pedesaan sekitar 37,7% (Nuraini, 2014). Reno dkk (2016) melakukan penelitian dengan hasil penelitiannya menunjukkan sebagian besar kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir buruk dengan persentase sebesar 60,4% (32 responden).

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan keadaan tidur dan mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai (Ilham, 2014). Kualitas tidur ialah waktu tidur dan istirahat yang hasilnya memberikan kesegaran dan kebugaran dimalam hari. Ketika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk akan mengalami gejala seperti mudah lelah, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman disekitar mata, mudah mengantuk dan menguap (Sugiono dkk, 2018). Disaat mengalami kualitas tidur yang buruk, hal tersebut akan berdampak pada kesehatan seperti aritmia jantung, penglihatan kabur, kekakuan motoric halus, kebingungan, mudah marah, mengantuk yang berlebih, penurunan motivasi serta menarik

diri. Dampak dari kualitas tidur yang buruk berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rifai dkk (2020) adalah dapat membuat ketidakstabilan emosi yaitu kecemasan yang mengganggu proses skripsi mahasiswa tingkat akhir.

Kondisi yang kurang tidurlah yang 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).

Kualitas tidur secara holistik sudah dikaitkan dengan kesehatan mental (Milojevich & Lukowski (2016). Kualitas tidur menjadi sebuah indikator dalam menentukan seseorang itu mengalami kecemasan atau tidak (Sugiono, 2018). Dalam penelitian yang mengaitkan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa, yaitu di Afrika terdapat faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir ialah penyakit, lingkungan, kelelahan, alcohol, obat-obatan serta kecemasan (Chattu dkk, 2018). Dengan begitu di disimpulkan salah satu factor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa akhir adalah gangguan psikososial seperti kecemasan (Haryati & Yunaningsi, 2020).

Kendala yang sering dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu kesulitan dalam menuangkan ide-ide kedalam bahasa ilmiah dan juga mengalami kesulitan dengan standar dalam penulisan ilmiah. Masalah-masalah ini dapat muncul karena berbagai alasan. Bisa jadi karena mahasiswa tidak memahami apa yang ditulis dan dibahas dalam skripsi, sulit untuk menambahkan apa yang ada di benaknya ke dalam tulisan, merasakan atau menganggap skripsi sebagai tuntutan dan beban yang berat (Machmud, 2016). Akibatnya kesulitan tersebut berkembang menjadi pikiran yang negatif yang akhirnya menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa tingkat akhir tersebut sehingga menyebabkan buruknya kualitas tidur (Hastuti dkk, 2016). Semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka semakin buruk pula kualitas tidurnya (Syamsu dkk, 2017). Kecemasan merupakan kondisi psikologis dimana keadaan subjektif seperti perasaan tertekan, tidak tenang serta pikiran-pikiran yang kacau (Emilien dkk, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Dewantri, 2016) di Universitas Diponegoro yang membandingkan kualitas tidur mahasiswa di universitas dan STIKes dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa di universitas memiliki kualitas tidur yang buruk dan lebih dari separuh mahasiswa mengalami masalah gangguan tidur dan durasi tidur yang singkat dibandingkan mahasiswa di STIKes. Mahasiswa tersebut perlu manajemen waktu yang baik agar aktivitas yang dilakukan berjalan dengan baik serta

kebutuhan istirahat dan tidur tercukupi sehingga performa dan konsentrasi dapat terjaga.

Dalam penelitian yang dilakukan Madalena dkk (2020) menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan yang signifikan dalam persentase mahasiswa tingkat akhir yang menyebutkan tidak puas dengan tidur mereka. Di antara beberapa faktor yang mengganggu pola tidur/bangun pada mahasiswa adalah berkurangnya total waktu tidur, keterlambatan dari fase ke fase saat tidur dan peningkatan jumlah dari tidur siang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti dkk (2015) diperoleh data dengan jumlah mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir sebanyak 92 responden mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan tentang kecemasan dan kualitas tidur dengan 10 mahasiswa yang diwawancara didapatkan 60% mahasiswa mengalami tanda-tanda kecemasan seperti pikiran kacau, mudah marah, sulit berkonsentrasi serta tidak bersemangat. Selain itu untuk kualitas tidur didapatkan 40% mahasiswa memiliki kualitas buruk seperti sulit tidur, jam tidur berkurang dengan rata-rata mahasiswa tidur selama 4-5 jam, bangun terlalu pagi sering pusing, dan mudah mengantuk. Penelitian yang dilakukan oleh Sanger dan Melania (2021) di Universitas Klabat didapatkan hasil untuk kecemasan sebanyak 28 (25,2%) responden mengalami kecemasan ringan, 19 (17,1%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 15 (13,5%) responden mengalami kecemasan berat, sedangkan

untuk kualitas tidur sebanyak 96 responden (86%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2020) di STIKes Kharisma Persada, didapatkan data bahwa dari 133 responden terdapat 28 responden dengan persentase 80,0% mengalami kualitas tidur buruk karena kecemasan yang ringan dan terdapat 93 responden dengan persentase 94,9% mengalami kualitas tidur buruk karena kecemasan yang berat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Murwani dan Utari (2021) di STIKes Surya Global Yogyakarta didapatkan hasil data sebanyak 16 responden (36,3%) mengalami kualitas tidur buruk karena mengalami kecemasan berat. Penelitian yang dilakukan oleh Ghawa, Lidia dan Buntoro (2021) di Universitas Nusa Cendana didapatkan hasil bahwa sebanyak 48 responden mengalami kualitas tidur buruk karena mengalami kecemasan ringan, 46 responden mengalami kualitas buruk karena kecemasan berat. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Laia (2019) didapatkan hasil bahwa dari 168 responden sebanyak 51 responden (46,8%) mengalami kualitas tidur buruk karena kecemasan sedang.

Untuk di Kota Padang, dalam penelitian yang dilakukan oleh Leni (2018) terhadap 45 Mahasiswa Keperawatan di Stikes Ranah Minang ditemukan sebanyak 38 mahasiswa akhir (82,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang

menyusun skripsi menunjukkan persentase sebesar 68,70% (Hidayati, Priyono dan Anggraini, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 April 2022 kepada 10 orang mahasiswa tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan membagikan google form kuesioner kecemasan dan kualitas tidur didapatkan hasil untuk tingkat kecemasan sebanyak 7 dari 10 responden mengalami cemas yang lebih dari biasanya, 5 dari 10 responden merasa takut tanpa alasan yang jelas, 6 dari 10 responden merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu, 7 dari 10 responden merasa mudah lelah, dan 8 dari 10 responden mengalami sulit tidur dan tidak dapat istirahat di malam hari. Sedangkan untuk kualitas tidur 6 dari 10 responden biasanya tidur direntang pukul 12.00 keatas, 8 dari 10 responden tidak bisa tertidur dalam waktu 30 menit yang terjadi sebanyak 3 atau lebih seminggu, 5 dari 10 responden mengalami mimpi buruk dalam sebulan terakhir yang terjadi sebanyak <1 kali seminggu, 7 dari 10 responden memiliki beberapa masalah sebelum tidur dan 9 dari 10 responden merasa memiliki kualitas tidur yang buruk dalam waktu satu bulan terakhir. Dengan begitu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan program sarjana angkatan 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Keperawatan Program sarjana angkatan 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi :

- a. Diketahui skor rata-rata kecemasan pada mahasiswa akhir program sarjana angkatan 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui skor rata-rata kualitas Tidur Mahasiswa Akhir Program sarjana angkatan 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui arah dan kekuatan hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir Program sarjana angkatan 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Instansi**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menambah pengetahuan pembaca mengenai kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi.

### **2. Bagi Pelayanan Kesehatan**

Penelitian ini diharapkan agar dapat menjadi informasi dalam upaya mengurangi gangguan psikologis terutama kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir serta upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa akhir lebih baik dan teratur sehingga tidak mengganggu kesehatan.

### **3. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi mahasiswa guna meningkatkan kesadaran mahasiswa terkait pentingnya mengurangi kecemasan agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk pengembangan penelitian mengenai kecemasan dan kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa akhir keperawatan.