



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir disetiap prodi tempat ia belajar. Tugas akhir merupakan tugas pada penghujung proses perkuliahan yang dilakukan mahasiswa yang sedang menuliskan tugas akhir (skripsi) sering mengalami kesulitan. Kesulitan yang dialami sangatlah beragam, mulai hal apa yang akan dikaji, kurang dalam memahami teori, terbatasnya referensi dan yang terpenting kurangnya minat untuk membaca serta faktor yang lainnya (Yusuf, 2020).

Tugas akhir merupakan gerbang terakhir yang umumnya dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi sarjana. Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan untuk menulis skripsi (Wulandari, 2012). Pentingnya membuat tugas akhir sebagai kewajiban mahasiswa menyelesaikan tugas akhir untuk bisa memperoleh gelar sarjana S1, terkadang membuat mahasiswa merasakan tekanan secara psikologis. Ketika seseorang mengalami suatu tekanan maka secara spontan tubuh akan merespon hal tersebut. Semakin banyak tekanan yang dialami maka semakin tinggi juga tingkat stres yang dialami individu. Banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi menjadikan mahasiswa tersebut mudah mengalami stress (Aziz dan Rahardjo, 2013).

Kesulitan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Bahkan akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa (Hastuti *et al.*, 2016).

Kecemasan atau ansietas adalah perasaan khawatir atau was-was akan terjadi sesuatu yang buruk dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat *et al.*, 2011). Sedangkan menurut Katz, *et al.*, (2013) Kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu 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 obsesivkompulsif, gangguan stress pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan fobia (Duckworth, 2013). Data prevalensi terkait gangguan kecemasan di Indonesia Menunjukkan bahwa sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas sekitar 26 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan depresi (Risksedas, 2018).

Kecemasan adalah status emosional individu yang muncul terhadap keadaan lingkungan, baik dari dalam diri maupun lingkungan luar terhadap ancaman bahaya yang dirasakan sehingga timbul perasaan tidak enak, kurang nyaman, takut, gelisah serta merasa bersalah dan mengantisipasi kemungkinan ancaman yang akan terjadi (Perceka, L. 2018).



Kecemasan yang sering terjadi pada mahasiswa ialah pada saat mereka menghadapi sesuatu hal seperti ujian. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan mahasiswa pada saat menyusun tugas akhir diantaranya kesulitan dalam mengambil judul serta mencari literatur dan perasaan takut, gugup dan khawatir tidak selesai tepat waktu atau rasa tidak percaya akan kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas akhir (Malfasari *et al.*, 2018). Kecemasan dapat menimbulkan respon kognitif, psikomotor dan fisiologis misalnya, kesulitan untuk berpikir logis, peningkatan aktivitas motorik dan peningkatan tanda-tanda vital serta adanya kesulitan saat tidur.

Kecemasan berlebihan pada seseorang menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur, sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk. Kecemasan yang dialami dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi, kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur dapat memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Maryam *et al.*, 2012).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai (Ilham, 2014).



Kualitas tidur yang buruk pada individu akan menyebabkan terganggunya keseimbangan tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Dampak secara fisiologis antara lain aktivitas sehari-hari menurun, kelelahan sepanjang waktu, daya tahan tubuh menurun dan tanda-tanda vital tidak stabil (Potter P. 2010). Kualitas tidur yang teratur dapat memberikan efek yang bagus untuk kesehatan tubuh, sehingga dapat melakukan aktivitas secara optimal. Seseorang akan mengalami perasaan yang tenang baik secara fisik maupun mental ketika tidur (Neelam. 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan UNIPDU Jombang pada tanggal 21 Desember 2021 dari data diperoleh jumlah mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir sebanyak 38 mahasiswa. Dari hasil wawancara tentang kecemasan dan gangguan tidur dengan 10 mahasiswa didapatkan kesulitan dalam mencari judul skripsi, literature, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Akibat kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan negative (perasaan tidak menyenangkan), kecemasan, bahkan mengalami gangguan tidur seperti: sulit tidur, jam tidur berkurang, mengalami pusing, sering menguap dan mengantuk. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun Tugas Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan UNIPDU Jombang”.



## 1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun Tugas Akhir pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2018 di Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk membuktikan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan dalam menyusun Tugas Akhir di Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk menilai tingkat kecemasan pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan dalam menyusun Tugas Akhir di UNIPDU Jombang.
- 2) Untuk menilai kualitas tidur pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan dalam menyusun Tugas Akhir di UNIPDU Jombang.
- 3) Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan dalam mengerjakan Tugas Akhir di UNIPDU Jombang.



#### 1.4 Manfaat penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat :

1) Manfaat bagi ilmu pengetahuan:

Diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan masalah kecemasan yang berhubungan dengan kualitas tidur seseorang.

2) Manfaat bagi mahasiswa :

a. Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menambah kesadaran mahasiswa terkait pentingnya kualitas tidur yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh dengan memperhatikan tingkat kecemasan yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa.

b. Diharapkan menambah ilmu pengetahuan sehubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa dan kualitas tidur dalam menyelesaikan Tugas Akhir.

3) Manfaat bagi peneliti:

Diharapkan bisa menjadi referensi untuk bisa melakukan penelitian selanjutnya dengan cara menambah atau mengubah variabel lain yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

4) Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bahan bacaan untuk mengidentifikasi dan menangani potensi gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan yang sedang Menyusun Tugas Akhir di UNIPDU Jombang

