

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kecemasan sering terjadi pada mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan eksternal yang dapat mempengaruhi hasil belajar mereka sendiri, seperti beban akademik, tuntutan finansial, dan juga adaptasi dengan lingkungan kampus sehingga mahasiswa merespon stressor secara tidak tepat (Dini Ika Mawarni & Endah Sri Wahyuni, 2022). Penelitian terkait kecemasan yang dilakukan oleh Universitas Hassanudin serta Universitas Samratulangi Manado menunjukkan hal yang sama, yaitu kecemasan ringan (54%) sehingga kecemasan merupakan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa (Agus Mulyana, Farid Soleh Nurdin, & Dini Nurfatwa, 2022; Alty, Susanti, & Afriani, 2020).

*World Health Organization* (2020) melaporkan bahwa kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu diseluruh dunia dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global (WHO.,2020). Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan (Hidayathillah *et al.*, 2023). Kecemasan juga terjadi pada mahasiswa di Indonesia yang mencapai 22.4% secara keseluruhan serta mahasiswa perempuan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat dibanding mahasiswa laki-laki (Madinah, Suprihartini, & Fuad, 2023).

Kecemasan menjadi salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu berkisar 16%-29% (Firmansyah, Qorahman, &

Ningtyas, 2022). Kecemasan disebut gangguan mental ketika menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari serta kecemasan menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Arum & Cusmarih, 2024). Kualitas tidur mengacu pada kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang diukur dari kualitas tidurnya (Clarissa., 2020).

Prevalensi di Indonesia menunjukkan ada sekitar 38% anak muda mengalami kualitas tidur yang buruk (Sanger & Sepang, 2021). Kualitas tidur yang buruk dialami pada remaja yang menjadi mahasiswa sekitar 38% untuk yang berada di daerah perkotaan dan sebanyak 37,7% di daerah pinggiran kota (Mulyana, Deni Wahyudi, & Yudi Supriyadi, 2023). Hal ini juga dibuktikan dalam penelitian Cindy *et al.*, (2024) menyebutkan bahwa kualitas tidur mahasiswa keperawatan mengalami kualitas tidur yang buruk sekitar 97,4%.

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan, dan kecerobohan pada tingkat psikologis (Simatupang, Lestari, Susanti, & Sari, 2022). Padatnya aktivitas dan banyaknya stresor yang harus dihadapi membuat mahasiswa cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga membuat mahasiswa cenderung mengalami tidur yang tidak berkualitas (Laia, 2019). Hal ini didukung dalam penelitian Manita *et al.*, 2023 yang menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kesehatan mental. (Sanger & Sepang, 2021)

Beberapa faktor mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, salah satunya kecemasan yang memengaruhi tidur seseorang, fungsi sistem imun, dan risiko

kesehatan serta memengaruhi kesehatan fisik, fungsi kognitif, dan kualitas hidup (Sulana, Sekeon, & Mantjoro, 2020). Kualitas tidur buruk pada mahasiswa juga dapat disebabkan oleh salah satu faktor yaitu perubahan ritme bangun-tidur antara masa sekolah dengan masa perkuliahan (Erianti, Hutagalung, & Marni, 2022). Kecemasan yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur dan menjadi faktor yang sangat kuat untuk mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa, semakin berat kecemasan yang dialami akan semakin kurang kualitas tidurnya (Masithoh, Siswanti, & Puji Lestari, 2023).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dibuat peneliti, maka peneliti ingin merumuskan masalah mengenai bagaimana hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa
- 2) Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa
- 3) Menganalisis hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Responden**

Setelah penelitian ini dilakukan, harapannya bisa menunjukkan hasil hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

### **1.4.2 Bagi Layanan Kesehatan**

Setelah penelitian ini dilakukan, harapannya bisa memberikan gambaran pada layanan kesehatan agar dapat menentukan langkah-langkah strategis dalam penanggulangan gangguan kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

### **1.4.3 Bagi Universitas**

Setelah dilakukan penelitian, harapannya bisa menjadi dasar bagi Universitas dalam membantu kebutuhan mahasiswa permasalahan gangguan kecemasan terhadap kualitas tidur.

### **1.4.4 Bagi Keperawatan**

Setelah penelitian ini dilakukan, harapannya bisa membantu mengatasi masalah keperawatan pada pasien gangguan hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 11 Keaslian Penelitian

JUDUL	Sampel, Metode, Instrument dan Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian yang Dilakukan
<p>Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian CBT pada mahasiswa baru di fakultas kedokteran umum malahayati tahun 2019 (Lestari, Marhayuni, Setiawati, &amp; Kamil, 2020)</p>	<p><b>Sampel :</b> 106 orang  <b>Metode :</b> Cross Sectional  <b>Instrumen :</b> Kuesioner  <b>Hasil Penelitian :</b> Hasil penelitian ini terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam menghadapi ujian CBT pada mahasiswa baru di fakultas kedokteran umum Universitas Malahayati tahun 2019 dengan nilai p-value = 0,033.</p>	<p>Penelitian menggunakan sampel pada mahasiswa kedokteran sedangkan penelitian peneliti menggunakan sampel mahasiswa pada keperawatan</p>
<p>The relationship between time anxiety and college student' sleep quality : the mediating role or irrational procrastination and the moderating effect of physical activity</p>	<p><b>Sampel :</b> 1.137 orang  <b>Metode :</b> Cross Sectional  <b>Instrumen :</b> Kuesioner, Skala Kecemasan Waktu  <b>Hasil Penelitian :</b> Hasil penelitian menunjukkan kecemasan memiliki</p>	<p>Penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu kecemasan, depresi dan kualitas tidur, Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu</p>

(Sun, Gao, & Ren, 2024)	dampak positif yang signifikan menggunakan 2 variabel terhadap kualitas tidur dengan nilai kecemasan dan variabel.  P=0,28	
Anxiety levels and sleep quality in nursing students during the COVID-19 pandemic (Köktürk Dalcalı, Durgun, & Taş, 2021)	<p><b>Sampel :</b> 283 mahasiswa</p> <p><b>Metode :</b> deskriptif korelasional</p> <p><b>Instrumen :</b> Kuesioner, Skala Visual Analog Sleep (VAS)</p> <p><b>Hasil Penelitian :</b> Hasil dari jurnal penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara kualitas tidur mahasiswa dan kecemasan keadaan (r: 0,305, p: 0,000) serta kecemasan sifat (r: 0,288; p: 0,000).</p>	<p>Penelitian ini menggunakan instrumen Skala Visual Analog Sleep (VAS) , Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan instrumen Zung Self Anxiety Scale dan PSQI.</p>