

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi fenomena kecemasan ketika menjalani proses penyusunan skripsi. Proses ini menuntut mahasiswa untuk melalui tahapan yang kompleks, mulai dari menentukan judul penelitian, rumusan masalah, metode penelitian, mengumpulkan referensi relevan, hingga menghadapi revisi dari dosen pembimbing (Sanger & Sepang, 2021). Secara spesifik, gejala gangguan kecemasan dapat terbagi menjadi dua kategori utama, gejala emosional dan gejala fisik. Gejala emosional meliputi perasaan cemas, takut, atau panik yang berlebihan tanpa sebab yang jelas, sementara gejala fisik dapat mencakup reaksi seperti jantung berdebar-debar, berkeringat, tremor, dan ketegangan otot (Fratea et al., 2024). Penelitian terkait kecemasan pada mahasiswa akhir, menunjukkan sekitar 45,4% mengalami kecemasan berat dan 50,0% kecemasan sedang (Murwani & Utari, 2021; Rachmawaty et al., 2024).

Data dari *World Health Organization* (2020), memprediksi jika rasa tidak mampu seseorang di seluruh dunia disebabkan karena kecemasan dan diperkirakan sekitar 15% dari kasus sakit secara *global* disumbang oleh gangguan psikiatri (Murwani & Utari, 2021). Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan (2021) menunjukkan bahwa sekitar 18.373 jiwa terdapat gangguan kecemasan, bisa dilihat terdapat peningkatan sebesar 6,8% dari jumlah populasi, dan depresi lebih dari 23.000 jiwa (Ulfianasari et al., 2022). Gangguan kecemasan sendiri merupakan salah satu masalah mental paling umum, dengan prevalensi tahunan mencapai 10,6% dan prevalensi seumur hidup berkisar 16–29%, dan perempuan memiliki

prevalensi lebih tinggi (30,5%) dibandingkan laki-laki hanya sekitar (19,5%) seumur hidup (Atmaja & Rafelia, 2022).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan mengalami gangguan di berbagai aspek dalam kehidupan, salah satunya adalah pola tidur yang tidak konsisten, di mana pola tidur ini mencakup kualitas tidur (Novianti & Suadnyana, 2022). Penting untuk memahami bagaimana kecemasan memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi diketahui memiliki kemungkinan 2–3 kali lebih besar mengalami gangguan tidur dibandingkan mahasiswa dengan kecemasan rendah (Masithoh et al., 2023). Selain itu, kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan penurunan konsentrasi, rendahnya motivasi belajar, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan mental jangka panjang (Alwhaibi & Al Alooda, 2023). Kualitas tidur buruk dapat mengganggu fungsi kognitif dan emosional yang sangat dibutuhkan dalam penyelesaian tugas akhir (Wulandari & Pranata, 2024).

Prevalensi kualitas tidur buruk secara *global* terdapat 15,3-39,2%, dan di Indonesia sendiri, ada sekitar 38% anak daerah perkotaan dan 37,7% di daerah pedesaan (Sanger & Sepang, 2021). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 66,0% mahasiswa pria dan 71,5% mahasiswa wanita keperawatan mengalami kualitas tidur yang buruk (Marta et al., 2020). Kondisi ini semakin nyata pada mahasiswa yang menyusun skripsi, di mana 82,4% di antaranya dilaporkan mengalami kualitas tidur buruk (Murwani et al., 2024). Kecemasan yang berkelanjutan berkontribusi memperburuk kondisi tersebut, sehingga mahasiswa kerap mengalami penurunan konsentrasi, mudah lelah, gangguan daya ingat, hingga kesulitan mengelola emosi. Dampak jangka panjangnya dapat berupa

meningkatnya risiko stres berkepanjangan, sakit kepala kronis, serta gangguan metabolisme (Nopianti Sari Fatonah et al., 2023; Zhu et al., 2023).

Melihat fakta tersebut, kecemasan menjadi faktor dominan yang berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan dalam proses menyusun skripsi karena memiliki beban akademik yang lebih tinggi. Melihat konteks ini, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian di Universitas Muhammadiyah Malang mengenai hubungan kecemasan mahasiswa keperawatan dengan kualitas tidur mereka saat menyusun skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis “Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang”.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan tingkat kecemasan, khususnya mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Mendeskripsikan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Menganalisis korelasi antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap setelah dilakukan penelitian ini dapat memperkaya pemahaman kita tentang bagaimana kondisi psikologis, seperti kecemasan bisa berdampak pada pola tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Masa penyusunan skripsi seringkali menjadi periode yang penuh tekanan, dan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih nyata tentang pengalaman mahasiswa dalam situasi tersebut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai sumber informasi bagi mahasiswa mengenai bagaimana korelasi kecemasan dengan kualitas tidur yang dialami mahasiswa keperawatan selama proses penyusunan skripsi.

2. Bagi Institusi

Sebagai pertimbangan bagi institusi dalam melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap isu-isu yang berpotensi menurunkan kesehatan mental mahasiswa pada tahap akhir studi.

3. Bagi Peneliti

Mendapat pengalaman secara langsung dalam proses riset serta memperluas pemahaman mengenai permasalahan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Judul	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	<i>The association between sleep quality and anxiety symptoms: a cross-sectional study based on Tibetan university students at high altitude in China</i> (Shi et al., 2025).	Sampel : 4.777 mahasiswa di dataran tinggi di Tiongkok. Metode : Stratified cluster sampling digunakan. Uji chi-square digunakan untuk membandingkan tingkat deteksi gejala kecemasan di antara kelompok yang berbeda, dan analisis regresi logistik untuk analisa korelasi kualitas tidur dan gejala kecemasan. Instrumen: (PSQI) digunakan untuk menyelidiki kualitas tidur, dan (ZSAS) digunakan untuk menyelidiki gejala kecemasan.	Ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan gejala kecemasan di kalangan mahasiswa Tibet di dataran tinggi di Tiongkok.	Penelitian tersebut berfokus pada mahasiswa yang tinggal di daerah dataran tinggi, sedangkan dalam penelitian yang akan di teliti peneliti pada mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi.
2.	<i>Anxiety levels and sleep quality in nursing students during the COVID-19 pandemic</i> (Köktürk Dalcah et al., 2021).	Sampel: Populasi sampel penelitian deskriptif dan korelasional ini adalah 283 siswa. Metode: menggunakan penelitian deskriptif korelasional. Instrumen: Formulir informasi pribadi, inventaris kecemasan sifat-kondisi, skala tidur Verran dan Snyder–Halpern digunakan dalam pengumpulan data. Menggunakan instrumen <i>State-trait anxiety inventory</i> dan <i>Verran and Snyder–Halpern sleep scale</i> .	Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa selama COVID-19.	Dalam penelitian sebelumnya fokus peneliti pada masa pandemi COVID-19 dan tidak spesifik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Serta instrumen yang digunakan berbeda, peneliti akan menggunakan kuesioner PSQI (kualitas tidur) dan ZSAS (kecemasan).

<p>3. Sleep quality and subjective well-being in healthcare students: examining the role of anxiety and depression (Zhu et al., 2023).</p>	<p>Sampel : Mahasiswa kesehatan Tiongkok berjumlah 348. Metode : Desain survei cross-sectional dilakukan di antara mahasiswa kesehatan Tiongkok. Instrumen: Kuesioner Kualitas Tidur (<i>SQQ</i>), Organisasi Kesehatan Dunia-Lima Indeks Kesejahteraan (<i>WHO-5</i>), dan Kuesioner Kesehatan Pasien-4 (<i>PHQ-4</i>) diterapkan.</p>	<p>Analisis korelasi mengungkapkan hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur, kecemasan dan depresi, dan kesejahteraan di antara mahasiswa kesehatan. Analisis mediasi mengidentifikasi bahwa kualitas tidur yang buruk menghasilkan tingkat kesejahteraan yang dilaporkan sendiri yang relatif rendah, yang sepenuhnya disebabkan oleh kecemasan dan depresi.</p>	<p>Dalam penelitian tersebut fokus pada kualitas tidur, kecemasan dan depresi, dan kesejahteraan di antara mahasiswa kesehatan. Penelitian saat ini fokus pada kecemasan dan kualitas tidur.</p>
<p>4. <i>Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students</i> (Alwhaibi & Al Alooka, 2023).</p>	<p>Sampel: 701 responden Metode: studi cross-sectional, dilakukan survei dari 26 September hingga 30 Oktober 2022, Analisis Statistik PSPP versi 1.2.0 digunakan untuk semua analisis statistik Instrumen: PSQI untuk kualitas tidur, PSS untuk stres, dan HADS untuk cemas dan depresi</p>	<p>Ada korelasi kualitas tidur buruk dengan tingkat stres dan kecemasan tinggi pada mahasiswa kesehatan di Arab Saudi. Stres, kecemasan, dan daerah tempat tinggal yang dilaporkan mahasiswa dikaitkan dengan kualitas tidur.</p>	<p>Dalam penelitian tersebut melibatkan berbagai program studi kesehatan, tidak spesifik pada mahasiswa keperawatan menyusun skripsi. Serta menggunakan 4 variabel (stres, kecemasan, depresi dan kualitas tidur).</p>
<p>5. <i>Sleep Quality and Anxiety Level among College Students</i> (K.P et al., 2021)</p>	<p>Sampel: 100 sampel dari sekolah seni dan ilmu pengetahuan Amrita Ernakulum. Metode:</p>	<p>Terdapat (67%) dengan kualitas tidur buruk dan 76% mengalami kecemasan rendah.</p>	<p>Dalam penelitian tersebut menggunakan sampel dari sekolah seni</p>

Desain survei deskriptif digunakan untuk penelitian ini. Teknik pengambilan sampel <i>convenience</i> digunakan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial	kecemasan mahasiswa terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,012$).	dan sains. Serta menggunakan kuesioner BAI untuk mengukur kecemasan.
---	--	--

Instrumen: profil demografi terstruktur yang dikelola sendiri oleh mahasiswa, (PSQI) digunakan untuk mengukur total skor PSQI dan 7 sub komponennya dan Becks Anxiety Inventory (BAI) digunakan untuk mengukur kecemasan

