

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi untuk mempersiapkan diri dalam bidang keahlian tertentu (Lestari et al., 2024). Pada tingkat akhir, khususnya program studi D3 Keperawatan menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, yaitu praktik klinik, penyusunan karya tulis ilmiah serta persiapan ujian kompetensi (Laela, 2023). Tuntutan ini sering kali memicu kecemasan yang berdampak negatif pada kinerja akademik dan tingkat kelulusan mereka, dengan potensi penurunan akibat kekhawatiran dalam menyelesaikan tugas akhir (Sitorus & Simbolon, 2023).

Kecemasan juga berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan fokus dalam aktivitas, selera makan menghilang, mudah tersinggung, pengendalian emosi amarah yang rendah, tidak logis dan sulit tidur (Savitri & Swandi, 2023). Kecemasan yang berlebihan menyebabkan stress, yang selanjutnya memperburuk pola tidur individu (Rachmawaty et al., 2024). Pola tidur mencakup jadwal masuk dan bangun tidur, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur (Mahmudah et al., 2024). Pola tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan, tidur tidak nyenyak, sering terbangun karena faktor tertentu. Pola tidur mahasiswa dapat terganggu akibat kecemasan yang terus-menerus dialami.

Berdasarkan data *World Health Organization*, menyatakan bahwa prevalensi gangguan kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta kasus dialami oleh wanita dan 24,4 juta kasus dialami oleh pria. Prevalensi gangguan kecemasan ini memuncak diantara mereka yang berusia 20-24 tahun dengan 1.331 kasus tambahan gangguan kecemasan per 100.000 penduduk (WHO, 2021). Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh terdapat 98 mahasiswa tingkat akhir dengan presentase 91,59% yang menunjukkan kecemasan dalam menyusun tugas akhir pada kategori sangat tinggi (Bacita Arina, 2019). Penelitian lain yang dilakukan tahun 2019 dari 162 responden sebanyak 35 orang dengan 21,6% mengalami kecemasan ringan, 121 orang dengan 74,7% mengalami kecemasan sedang dan 6 diantaranya 3,7% mengalami kecemasan berat (Malfasari et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan di Universitas Bhakti Kencana, Bandung, terhadap 29 mahasiswa D3 Kebidanan menunjukkan tingkat kecemasan yang beragam sebelum menghadapi OSCE. Dari total responden, sebanyak 9 mahasiswa (31%) tidak mengalami kecemasan, 6 mahasiswa (20,7%) mengalami kecemasan ringan, 5 mahasiswa (17,2%) mengalami kecemasan sedang, 8 mahasiswa (27,6%) mengalami kecemasan berat, dan 1 mahasiswa (3,4%) mengalami kecemasan sangat berat. Menurut hasil wawancara dari peneliti, pada mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tahun 2024, menunjukkan bahwa 100% dari 10 mahasiswa yang disurvei mengalami kecemasan dengan tingkat yang

berbervariasi (30% kecemasan minimum, 20% kecemasan ringan, 30% kecemasan sedang dan 20% kecemasan berat).

Kecemasan ini disebabkan oleh kompleksitas beban akademik yang harus dihadapi, seperti penyusunan karya tulis ilmiah yang nantinya akan dipresentasikan dalam seminar proposal dan seminar hasil (Laela, 2023). Selain itu, mahasiswa juga melaksanakan praktik klinik keperawatan di berbagai stase, seperti jiwa, gerontik, puskesmas, gadar dan kmb. Setiap praktik tersebut mahasiswa harus mengerjakan asuhan keperawatan pada kasus tertentu (Rofiah & Syaifudin, 2018). Beban akademik semakin bertambah dengan persiapan kelulusan, termasuk menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (Zuliani, 2024). Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat memicu berbagai gejala fisik dan psikologis seperti perasaan tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, pusing, berkeringat, gemetar, hingga detak jantung cepat. Jika dibiarkan, kecemasan ini dapat mempengaruhi kualitas tidur, mengganggu sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan secara umum (Rachmawaty, 2024).

Selain itu, kecemasan yang dirasakan saat menghadapi tugas akhir juga dapat berdampak pada penurunan kinerja akademik dan tingkat kelulusan mahasiswa. Seseorang yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung mengalami stres yang memperburuk pola tidurnya. Mahasiswa yang terus-menerus merasa cemas biasanya memiliki gangguan pola tidur, baik dalam durasi maupun kualitas tidur. Pola tidur yang terganggu ini dapat mencakup sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau merasa lelah meskipun telah tidur dalam waktu yang cukup. Tidur yang berkualitas dikategorikan sebagai

tidur yang teratur dan bebas dari gangguan, seperti insomnia atau rasa kantuk berlebihan di siang hari (Rachmawaty, 2024).

Prevalensi gangguan pola tidur secara global bervariasi antara 15,3% hingga 39,2%. Menurut *National Sleep Foundation* (2018), 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara mengalami gangguan tidur, dengan 7,3% di antaranya terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, sekitar 63% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk (Wahid et al., 2019). Penelitian oleh Santos et al. (2020) menunjukkan bahwa dari 286 responden, 13,6% memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 86,4% lainnya mengalami gangguan tidur, seperti durasi tidur yang tidak mencukupi, sering terbangun di malam hari, dan kelelahan saat beraktivitas. Kondisi ini disebabkan oleh beban akademik, tuntutan pekerjaan, dan kursus tambahan. Penelitian serupa oleh Sulana, Sekeon, & Mantjoro (2020) menunjukkan bahwa 83,1% mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur buruk, yang dipicu oleh kecemasan dan stres akibat penyusunan tugas akhir sebagai syarat kelulusan (Zaiyati, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengelola tingkat Kecemasan pada Mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir sangat penting untuk menjaga kualitas tidur dan kinerja akademik mereka. Terdapat berbagai metode yang dapat dilakukan individu untuk mengurangi kecemasan, seperti menjalani gaya hidup sehat dengan memperhatikan pola tidur, nutrisi dan aktivitas fisik (Daulay, 2024). Dari beberapa penelitian cara untuk mengatasi kecemasan dan memperbaiki pola tidur pada Mahasiswa meliputi pendekatan psikologis dan perilaku seperti konseling, latihan manajemen stres serta relaksasi melalui teknik mindfulness atau meditasi (Prihanti et al., 2022). Solusi ini dinilai efektif

dalam membantu Mahasiswa mengelola kecemasan yang timbul dari tekanan akademik serta penerapan dukungan spiritual seperti dzikir dan doa untuk memberikan tekanan batin. Kombinasi solusi ini diharapkan dapat membantu Mahasiswa dalam mengelola kecemasan, memperbaiki pola tidur dan meningkatkan performa akademik mereka dalam menghadapi tugas akhir (Nurfajrin et al., 2023).

Dalam Islam, ketenangan batin sangat ditekankan sebagai penyeimbang dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكَ سُبَاتًا

Artinya: "Dan kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat ". (QS. An-Naba: 9).

Dari berbagai uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Apakah Ada Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo"?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Untuk Mengidentifikasi Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Untuk Menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dengan memperdalam pemahaman tentang hubungan antara Kecemasan dan pola tidur pada Mahasiswa .

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi IPTEK

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan program intervensi yang bertujuan untuk mengatasi kecemasan dan gangguan tidur pada mahasiswa, seperti konseling psikologis, pelatihan manajemen stres, terapi relaksasi, dan edukasi sleep hygiene.

2. Bagi Institusi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program bimbingan psikologis, seminar manajemen stres, serta workshop strategi coping guna membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, termasuk ujian kompetensi dan tugas akhir.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat memahami pentingnya kesehatan mental mahasiswa dengan memberikan dukungan seperti pendampingan keluarga, misalnya melalui komunikasi terbuka dan dukungan emosional, serta komunitas pendamping mahasiswa, seperti kelompok diskusi atau bimbingan konseling. Dukungan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menghadapi stres akademik.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti lingkungan sosial dan gaya hidup. Selain itu, penelitian ini dapat membantu dalam mengembangkan cara efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan pola tidur mahasiswa.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Goszal, I. M. P., & Yuwono, E.S. (2022)

Meneliti Tentang "Keterkaitan Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui hubungan antara tingkat Kecemasan dengan pola tidur yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana Salatiga dengan jumlah sampel 126. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji koefisien korelasi kecemasan dan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat akhir sebesar $-0,600$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara Kecemasan dan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan terletak pada objek penelitian, yaitu hubungan antara tingkat Kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Kedua penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi. Namun, perbedaannya terletak pada subjek dan lokasi, teknik sampling serta instrumen pengukuran. Penelitian terdahulu dilakukan pada Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Satya Wacana Salatiga, sementara penelitian ini akan berfokus pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Selain itu, penelitian ini akan menggunakan teknik *proportionate random sampling* berbeda dengan penelitian

sebelumnya yang menggunakan teknik *sampling* secara rinci. Dari segi instrumen, penelitian ini akan menggunakan *GAD-7* untuk mengukur tingkat Kecemasan dan *PSQI* untuk mengukur kualitas tidur (pola tidur) yang dianggap sesuai untuk menganalisis kondisi Mahasiswa tingkat akhir.

2. Lestari, W., Hamidah, E., & Abdillah, H. (2024)

Meneliti tentang "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi". Tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat Kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan universitas muhamadiyah Sukabumi. Metode desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan jenis pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi sebanyak 55 Mahasiswa, cara pengambilan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik Total *sampling*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, yang kuesioner kecemasan *Zung - Self Rating Anxiety Scale (Z-SRAS)* dan kuesioner kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa data yang digunakan secara univariat menggunakan spss dan analisa bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian berdasarkan *uji statistik Chi Square* menunjukkan p-value sebesar 0,010 ($p\text{-value} < 0,05$). Kesimpulan : terdapat hubungan tingkat Kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan

universitas muhamadiyah Sukabumi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel independen yaitu tingkat kecemasan. Perbedaan dengan penelitian yang akan saya ambil terletak pada variabel Dependen, dimana penelitian tersebut mengambil kualitas tidur dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan sedangkan pada penelitian saya mengambil pola tidur mahasiswa D3 keperawatan tingkat akhir yang mencakup durasi tidur, latensi tidur, frekuensi terbangun di malam hari, efisiensi tidur dan konsistensi waktu tidur yang jarang dieksplorasi secara mendalam dalam korteks mahasiswa keperawatan.

3. Tumanggor, R. D., & Siregar, Y. S. (2021)

Meneliti Tentang "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Mahasiswa Selama Pandemi *Covid-19*". Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat Kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara selama pandemi COVID-19. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan Universitas Sumatera Utara yang berjumlah 665 mahasiswa, dengan jumlah sampel 87 mahasiswa yang diambil dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri dari tiga yakni data demografi, instrumen *Corona virus Anxiety Scale/CAS* dan kuesioner kualitas tidur. Data analisis dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan antar variabel yang dianalisis dengan uji statistik *spearman's rank*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar Kecemasan masuk dalam kategori sedang sebanyak 40.2%

dan sebagian besar pola tidur mahasiswa masuk dalam kategori buruk 56.3%. Berdasarkan hasil analisis korelasi spearman dapat dilihat bahwa nilai r antara Kecemasan dengan pola tidur adalah 0.441 yang menunjukkan adanya hubungan antara Kecemasan dengan pola tidur mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masalah tidur dan kecemasan merupakan masalah psikologis yang biasa terjadi pada masa pandemi dan saling berkaitan erat. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan terletak pada objek penelitian, yaitu hubungan tingkat Kecemasan dengan pola tidur pada Mahasiswa. Namun, perbedaan dari penelitian ini terletak pada subjek penelitian, dimana penelitian saya akan meneliti Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo dalam kondisi pascapandemi, sedangkan penelitian terdahulu berfokus pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan di universitas Sumatra Utara selama masa pandemi COVID-19.

