

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi, umumnya disebut sebagai Mahasiswa. Hartaji (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani proses belajar serta menamatkan pendidikan di salah satu instansi yaitu universitas, politeknik, sekolah tinggi, atau akademik. Sedangkan pengertian mahasiswa menurut *KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)*, mahasiswa adalah pelajar di perguruan tinggi. Sedangkan, Budiman (2006) berpendapat bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar sarjana.

Seperti halnya pelajar, mahasiswa juga memiliki tugas dan tanggung jawab tertentu, Siallagan (2011) menyebutkan jika tanggung jawab mahasiswa adalah mengerjakan tugas dengan tepat waktu, menulis esai, mengikuti seminar dan mengikuti kegiatan kampus dan tugas akhir yang disebut skripsi. Menurut Surijah dan Tjundjing (2007) mahasiswa yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi mempunyai kewajiban yaitu menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebelum dinyatakan lulus.

Skripsi adalah laporan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dibawah pimpinan dosen pembimbing sehingga dapat dipertanggung jawabkan dihadapan dosen penguji untuk meraih gelar sarjana (Rahyono, 2010). Pengerjaan skripsi diharapkan selesai dalam waktu 1 hingga 2 semester, namun proses tersebut tiap

individu berbeda, ada mahasiswa yang menyelesaikan hingga semester 9-12 (Aisiah & Firza, 2018). Setiap mahasiswa, umumnya memiliki kendala yang berbeda-beda ketika skripsi.

Beberapa kendala yang biasa dikeluhkan oleh mahasiswa adalah kurangnya referensi, keterbatasan waktu, dosen pembimbing yang sulit diajak berkomunikasi dan kurangnya pemahaman mengenai masalah dalam penelitiannya (Etika & Hasibuan, 2016). Kendala-kendala tersebut dapat memberikan efek seperti stres, kecemasan, perubahan perilaku bahkan gangguan tidur (Herdiani, 2012). Hal ini sejalan dengan pendapat Nur Aeni (2020) yang menyebutkan jika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi biasanya merasa tertekan karena adanya tuntutan untuk segera lulus dan berdampak pada kesehatan mentalnya sehingga mengalami kesulitan tidur.

Umumnya, manusia membutuhkan tidur dalam kehidupannya. Seperti teori hierarki kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia menurut Maslow, tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia (Maslow, 1943) dan kebutuhan yang melekat pada diri manusia yang berdampak pada aspek kehidupan manusia (Nashori & Diana, 2012). Tidur memberikan efek yang baik pada sistem fisiologis, terutama pada sistem saraf dan sistem tubuh lainnya (Guyton & Hall, 2014). Tidur yang cukup akan memberikan kepuasan pada diri individu sehingga tercapainya kualitas tidur yang baik (Hidayat, 2006).

Nashori dan Diana (2012) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan manusia untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun dari tidurnya. Sedangkan menurut Hidayat (2006) kualitas tidur adalah

kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga tidak menunjukkan kelelahan, *sensitive*, gelisah, lesu, apatis, dan tidak menunjukkan tanda-tanda fisik seperti kelopak mata bengkak, kehitaman di sekitar area mata, mata perih, sakit kepala, dan sering menguap bahkan mengantuk.

Adapun aspek-aspek dari kualitas tidur menurut Buysse (1989) meliputi kualitas tidur subyektif (penilaian terhadap tidur seseorang), tidur latensi (durasi saat akan tertidur sampai benar-benar tidur), gangguan tidur (kondisi terputusnya tidur), durasi tidur (pada orang dewasa biasanya dibutuhkan waktu 7-8 jam tidur), efisiensi tidur (rasio persentase total waktu tidur dibagi dengan jumlah waktu di tempat tidur), penggunaan obat-obatan (indikasi penggunaan obat untuk mengatasi masalah tidur, dan disfungsi siang hari (terdapat ciri seperti kelelahan, mengantuk di siang hari, penurunan kemampuan beraktivitas, dll).

Menurut Haryati (2013) tidur merupakan kebutuhan mendasar dan harus tercukupi untuk mencapai kualitas tidur yang baik, sehingga tubuh dapat bekerja secara optimal dan dapat beraktivitas dengan normal. Hal ini didukung oleh Potter dan Perry (2006) yang menjelaskan bahwa seharusnya individu memiliki pola tidur yang teratur sehingga tubuh tetap sehat, selain itu dapat melakukan aktivitas secara optimal, dan akan mengalami ketenangan mental. Hidayat (2006) menjelaskan ketika seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur, tidak mengalami masalah dalam tidurnya dan dapat merasakan manfaat dari tidur, maka kualitas tidurnya dikatakan baik dan berkualitas. Arnis (2018) menyebutkan bahwa kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kehidupan manusia supaya tercapainya hidup yang sehat.

Menurut Laila (2019) mahasiswa cenderung mempunyai aktivitas yang padat sehingga banyaknya tekanan yang di dapat membuat mahasiswa rentan memiliki kualitas tidur yang buruk. Nilifda (2016) menyebutkan bahwa gangguan tidur yang buruk banyak ditemui di kalangan mahasiswa, hal ini dapat mempengaruhi dalam proses belajar sehingga menyebabkan tidak tercapainya prestasi belajar yang ingin dicapai karena proses belajar yang tidak optimal. Selaras dengan Dewald, Anne, Frans, Gerard, & Susan (2010) kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa akan mempengaruhi proses belajar, memori dan prestasi akademik.

Umumnya, pengerjaan skripsi menguras waktu mahasiswa. Dari penelitian Yuliani, dkk (2016) didapatkan mahasiswa tingkat akhir mengaku bahwa mengerjakan tugas akhir membuat jam tidur mereka lebih larut dan berdurasi pendek. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Raesman (2019) didapatkan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi 58,8% nilai komponen disfungsi siang hari yang menunjukkan bahwa mahasiswa mudah mengantuk saat beraktivitas disiang hari, kelelahan, dan kurang antusias.

Disisi lain Potter and Perry (2010) menjelaskan bahwa kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kualitas tidur. Nikotin yang terdapat dalam rokok memiliki efek merangsang, dan orang yang mengkonsumsinya biasanya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Mushoffa, Husein, dan Bakhriansyah (2013) yang meneliti mahasiswa perokok aktif, ditemukan bahwa mahasiswa yang merokok cenderung insomnia yang

mengakibatkan gangguan tidur sehingga kualitas tidur yang dimiliki menjadi buruk.

Hasil penelitian *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2014 menunjukkan 35,2% orang dewasa (usia  $\geq 18$  tahun) di Amerika Serikat memiliki durasi tidur yang singkat ( $< 7$  jam) hal ini menimbulkan kualitas tidur yang buruk pada kelompok orang dewasa. Penelitian ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Mauliyana dan Anamelania (2020) bahwa rata-rata mahasiswa memiliki jam tidur diatas jam 12 malam mengeluhkan sulit tidur karena adanya faktor yang mempengaruhi seperti meminum kopi pada malam hari dan beberapa faktor lain. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arfiyan (2018) yang menyebutkan sebanyak 138 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, hanya (13,8%) memiliki kualitas tidur baik dan sisanya (86,2%) memiliki kualitas tidur buruk yang berdampak pada penyusunan skripsi yang kurang maksimal akibat adanya tekanan yang ditimbulkan dari penyusunan skripsi.

Penelitian yang dilakukan Hastuti, Sukandar & Nurhayati (2016) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan mengalami kualitas tidur buruk akan rentan terkena masalah fisik dan psikologis. Potter dan Perry (2010) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk umumnya akan terdampak dalam aktivitas kesehariannya. Adapun dampak fisiologis ketika kualitas tidur buruk yaitu daya tahan tubuh menurun, tanda vital tidak stabil, mudah lelah sehingga berakibat pada aktivitas sehari-hari menurun. Wicaksono (2012) menjelaskan dampak lain yang dirasakan yaitu dampak psikologis seperti

meningkatnya stress serta timbulnya kecemasan yang terjadi akibat kualitas tidur yang buruk. Menurut pendapat Azed, dkk, (2015) kualitas tidur yang buruk, secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan mental.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, menurut Sulistiyani (2012) kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah suhu kamar tidur (temperatur yang terlalu panas atau dingin sangat berpengaruh pada kualitas tidur seseorang), tingkat kebisingan (suara dapat memberikan rasa tidak nyaman, semakin tinggi suara yang didengar oleh indra pendengaran, semakin buruk kualitas tidurnya), pencahayaan kamar tidur (pencahayaan yang terlalu terang dapat menimbulkan gangguan tidur), kebiasaan olahraga (ketika kurang dalam aktivitas olahraga maka cenderung akan sulit tidur), penggunaan gadget (penggunaan yang berlebihan memicu seseorang untuk menunda waktu tidur), Indeks Massa Tubuh atau IMT (semakin tinggi status IMT, semakin cenderung mengalami kesulitan tidur), dan aktivitas merokok (kandungan nikotin dalam tubuh sangat berpengaruh dengan kualitas tidur). Sedangkan menurut Anisa (2014) faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah lingkungan, rutinitas diet dan olahraga, gangguan kesehatan (adanya bawaan penyakit yang diderita oleh seseorang), dan kecemasan.

Melalui studi awal peneliti yang dilakukan secara wawancara pada tanggal 1 Juni 2021 dengan 15 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di salah satu universitas di Yogyakarta, hasil wawancara didapati 13 dari 15 mengalami kualitas tidur yang buruk akibat dari kurangnya waktu tidur akibat proses penyusunan skripsi yang panjang, mereka mendapatkan tekanan untuk segera

menyelesaikan studi sehingga timbulnya perasaan khawatir dengan hasil pengerjaan skripsi, merasa kurang bergairah dan cemas tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Mahasiswa yang diwawancarai juga mengatakan bahwa sering merasakan gejala seperti mudah lelah, tubuh terasa panas dingin, jantung berdebar kencang, gugup, pucat, gelisah, mudah tersinggung, sulit fokus, pikiran campur aduk, mual, sakit perut, bahkan mengeluhkan sakit kepala. Berdasarkan data wawancara diatas, peneliti yakin bahwa subjek yang di wawancarai mengalami kecemasan karena sesuai dengan pendapat Nevid, Rathus, Greene (2012) bahwa indikator-indikator tersebut merupakan ciri dari seseorang yang mengalami kecemasan.

Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2020) menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa merupakan akibat dari kecemasannya, sehingga hasil penelitiannya menghasilkan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki mahasiswa, semakin buruk kualitas tidurnya. Dalam penelitian yang dilakukan Lemma, dkk (2012) yang berjudul "*Sleep Quality and Its Psychological Correlates Among University in Ethiopia*" menjelaskan bahwa 2551 responden yang diteliti menghasilkan 58% (1.369) mahasiswa memiliki gejala kecemasan dan 55,8% (1.424) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Bahkan penelitian Laila (2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi memiliki peluang 2,492 kali untuk mengalami kualitas tidur yang buruk, sehingga hasil dari penelitian tersebut yaitu kecemasan merupakan faktor paling kuat dalam kualitas tidur yang

buruk. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Kecemasan menyerang seseorang yang sedang dalam keadaan penuh tantangan, tekanan, dan tuntutan sehingga perubahan situasi yang dirasakan seseorang dapat menyebabkan khawatir, gelisah, takut, rasa tidak tenang yang timbul dari luar maupun dari dalam (Anisa, Suryani, & Mirwanti, 2018). Kecemasan merupakan perasaan tidak jelas yang menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidakberdayaan yang dialami seseorang (Stuart, 2012). Bahkan definisi lain dari kecemasan adalah reaksi yang normal seseorang dalam menghadapi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, dan dikatakan bahkan hal itu tidak akan berlangsung lama (Ramaiah, 2003).

Seseorang yang sedang mengalami kecemasan lebih sering merasa khawatir yang berlebihan akan menimpa dirinya atau orang yang dekat dengannya bahkan seseorang yang mempunyai gejala kecemasan menunjukkan tanda-tanda seperti mudah tersinggung, tidak fokus, sulit berkonsentrasi, bahkan mengalami kualitas tidur yang buruk (Gunarsa,dkk 2012). Kecemasan menunjukkan gejala fisik seperti mudah berkeringat dingin, jantung berdebar lebih cepat, kepala pusing, tidur tidak nyenyak, dan dada terasa sesak (Siti, 2004).

Menurut Exacta dan Hidajat (2017) menjelaskan tingkat kecemasan yang dialami individu berbeda tergantung situasi yang dihadapinya. Menurut Stuart dan Laraira (2005) apabila kecemasan tidak dapat diatasi dengan baik, maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari namun apabila individu dapat menyesuaikan dengan baik maka kecemasan dapat diatasi. Hawari (2011) menjelaskan tingkat

kecemasan dapat diklasifikasi menjadi 5 tingkatan dengan alat ukur *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yaitu tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat. Tingkat kecemasan yang berat dapat mengancam kesehatan mental dan fisik seseorang (Dordi Nejad, dkk 2011).

Menurut Kozier (2010) ketika seseorang sedang mengalami kecemasan berat, maka kadar hormon norepinefrin akan meningkat dan akan mempengaruhi saraf pusat yang mengatur tidur seseorang, sehingga seseorang akan mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur yang tidak teratur. Albar dan Ruhyana (2014) menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hariwijaya (2008) bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan yang berlebihan akan cenderung sulit mengontrol emosi yang mengakibatkan peningkatan ketegangan dan kesulitan tidur. Hawari, (2011) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan diakibatkan oleh adanya aktivitas baru yang dilakukan ketika mengerjakan skripsi sehingga terjadi peningkatan kewaspadaan pada diri mahasiswa. Faktor tingginya tingkat kecemasan akibat dari beratnya tekanan yang dihadapi seseorang (Stuart, 2012) dan tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Hidayati, Priyono & Anggraeni, 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Albar (2014) dari jumlah 59 mahasiswa yang diteliti, mayoritas responden yang mengalami kecemasan berat yaitu 50 mahasiswa (84,7%) sedangkan paling sedikit adalah kecemasan sedang

yaitu sebanyak 6 mahasiswa (10,2%). 56 responden diantaranya memiliki kualitas tidur buruk (94,9%) dan 3 responden memiliki kualitas tidur baik (5,1%) data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa sangat mempengaruhi kualitas tidurnya. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Hastuti, Sukandar & Nurhayati (2016) bahwa semakin tidak cemas dalam menyusun skripsi maka semakin baik kualitas tidur mahasiswa dan semakin berat kecemasan dalam penyusunan skripsi maka semakin buruk kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Viona (2013), “Hubungan Antara Karakteristik mahasiswa Dengan kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura”, yang memperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat gejala kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X?”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu apakah ada Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Penyusun Skripsi di Universitas X ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat secara teoritis maupun praktis diantaranya :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bertujuan untuk memberi manfaat bagi ilmu Psikologi, terutama Psikologi Klinis dan dapat memberikan informasi tentang tingkat kecemasan dan kualitas tidur terutama pada mahasiswa serta hubungan antara kedua variabel tersebut.

#### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis penelitian ini adalah untuk menjadi bahan pertimbangan antisipatif mengenai tingkat kecemasan yang dimiliki mahasiswa, sehingga dapat memberikan masukan secara tidak langsung kepada mahasiswa tentang pentingnya kualitas tidur ketika sedang menyusun skripsi.