

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Suatu keadaan ketika tertidur dapat menciptakan keadaan segar serta sehat ketika bangun dan dapat juga dikatakan bahwa individu puas dengan tidurnya hal itu disebut dengan kualitas tidur. Beberapa aspek yang dapat menilai kualitas tidur yakni dari kuantitas dan kualitas dengan aspek subjektif tidur, waktu tidur, serta latensi tidur (Hastuti, Sukandar and Nurhayati, 2016). Bagi manusia tidur merupakan kebutuhan individu yang paling dasar dan harus terpenuhi. Pada saat tubuh sedang tidur dan istirahat, tubuh akan melakukan proses pemulihan supaya tubuh dapat kembali pada kondisi yang optimal. Setiap individu memiliki waktu tidur yang berbeda-beda, hal tersebut biasanya tergantung pada kebiasaan yang dilakukan seperti kegiatan sehari-hari, usia dan lain sebagainya. Kebutuhan tidur pada dewasa idealnya agar menjaga kesehatan tubuh yaitu 7-8 jam. (Putri, 2016).

Data dari survey *National Sleep Foundation* (NSF) menunjukkan bahwa 10% sampai 30% orang dewasa hidup dengan insomnia kronis (NSF, 2022). Artinya banyak orang dewasa mengalami kesulitan tidur dan terganggu kualitas tidurnya. Salah satu yang rentan terhadap terganggunya kualitas tidur yaitu mahasiswa. Sejalan dengan penelitian (Haryati, 2020) kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo hampir lebih dari separuh mahasiswa yaitu sebanyak 89,1% mengalami kualitas tidur buruk. Dikarenakan mahasiswa tersebut sering menghadapi beban perkuliahan yang padat, ujian, tugas internal maupun eksternal atau tugas organisasi lainnya yang harus selesai pada deadline yang sudah ditetapkan.

Mahasiswa ketika sudah semester akhir merasakan sebuah tuntutan yang paling besar ketika berada di perguruan tinggi yaitu semakin rumitnya pelajaran yang dipelajari. Pada mahasiswa tingkat akhir diharuskan untuk menyelesaikan suatu tugas yakni tugas akhir skripsi yang harus terselesaikan karena sebagai syarat supaya memperoleh gelar sarjana agar dapat lulus tepat waktu. Skripsi

adalah tugas akhir setiap mahasiswa sebagai bahan evaluasi akhir setelah melaksanakan pembelajaran ketika perguruan tinggi. (Fera, 2019).

Ketika sedang menyelesaikan sebuah skripsi menemukan berbagai kendala serta hambatan sudah hal yang sudah pasti dirasakan oleh mahasiswa. Hambatan yang sering dihadapi oleh mahasiswa saat menyusun skripsi yakni dalam penentuan judul skripsi, mencari fenomena, menuangkan ide dalam tulisan dan lainnya terkait penulisan ilmiah. Saat menyusun skripsi mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan tugas akhir dengan menguji teori dan dapat memecahkan suatu masalah yang dipilih menggunakan pemikiran yang kritis.

Penelitian (Teguhsaputri, Rotinsulu and Fitriany, 2021) dilakukan kepada mahasiswa kedokteran yang menyusun skripsi mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk sebesar 43 orang (69,4%), pada penelitian (Ahmad, Rijal and Haryati, 2020) mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi terdapat sebanyak 68 orang (85%) memiliki kualitas tidur buruk, karena responden sering tidur larut malam untuk mengerjakan skripsi, dan tidur < 6 jam. Buruknya kualitas tidur dapat disebabkan oleh emosi yang dialami seseorang, seperti cemas, depresi, dan sebuah kebiasaan yang menuntut pada pekerjaan maupun aktivitas sosial, seperti stres (Zurrahmi Z.R, 2021). Tidur yang tidak baik akan berdampak pada masalah kesehatan seperti mood jelek, cepat lelah, fokus berkurang, dan hasil akademik yang kurang maksimal. Masalah mental yang akan muncul apabila kualitas tidur buruk adalah cemas, stress dan depresi. depresi, Gangguan mental ini merupakan perhatian global bagi kelompok dewasa muda, terutama pada mahasiswa perguruan tinggi. (Siregar, 2022).

Berdasarkan hasil Risesdas tahun 2018, gangguan depresi dimulai pada masa remaja antara usia 15 hingga 24 tahun dan memiliki prevalensi sebesar 6,2% (Pusdatin, 2019). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan depresi dan keterpurukan. Depresi adalah salah satu penyebab utama bunuh diri. Hingga 40% orang dengan depresi memiliki ide bunuh diri dan sekitar 15% berhasil. Di negara berkembang, WHO memperkirakan bahwa depresi akan menjadi salah satu penyakit mental yang paling umum dan depresi berat akan menjadi penyebab kematian kedua setelah serangan jantung pada tahun 2020. (Dirgayunita, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan (Surya Dewi *et al.*, 2019) sebanyak

27,50% mahasiswa yang menulis skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengalami depresi ringan.

Stres adalah munculnya reaksi fisik dan psikis yang dapat menimbulkan ketegangan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil survei *American College Health Association National Collage Health Assesment* (ACHA-NCHA) tahun 2021 di Amerika Serikat, stres merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi mahasiswa, hingga 38,5% mahasiswa mengatakan stress sebagai penghalang performa akademik (ACHA, 2022).

Stressor pemicu timbul stres pada akademis bahkan psikologis, jika berada pada tingkat tinggi menyebabkan menurunnya kesehatan terutama pada mahasiswa yang memiliki kerentanan psikologis. Penelitian kepada mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Manado mayoritas berada pada kategori stres tingkat sedang dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 95 mahasiswa (74,2%). (Sulana, Sekeon and Mantjoro, 2020). Sedangkan kecemasan yaitu suatu bentuk reaksi emosi dasar yang mengancam diri. Perasaan cemas yang timbul yaitu sebagai tanda untuk mengetahui bahwa adanya bahaya yang mengancam agar dapat mengatasi ancaman supaya dapat lebih berhati-hati dan waspada. (Mu'min, 2021).

Berdasarkan survei pada *American College Health Association National Collage Health Assesment* (ACHA-NCHA) tahun 2021 di Amerika, kecemasan merupakan hal serius yang dialami oleh mahasiswa, sebanyak 30,7% mahasiswa mengalami kecemasan, hal tersebut merupakan masalah akademik terbesar ke-2 setelah stress. (ACHA, 2022). Serta berdasarkan data prevalensi kecemasan penelitian pada mahasiswa di Spanyol yaitu sebesar 23,6% (Ramón-Arbués *et al.*, 2020).

Beberapa penelitian mengatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap insomnia mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu, sebanyak 9 mahasiswa merasakan kecemasan tingkat sedang dan mengalami insomnia (64,3 %) (Warja, Afni and Yani, 2019), sejalan dengan penelitian kepada mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta yang menyusun skripsi mayoritas menunjukkan kecemasan berat dengan 20 responden (45.4%) serta sebesar 61,4% atau 27 mahasiswa

mengalami kualitas tidur buruk (Murwani and Utari, 2021). Dapat disimpulkan bahwa stress dan kecemasan mahasiswa merupakan fenomena global, selain terjadi di mahasiswa Indonesia tetapi terjadi di dunia. Tingkat stress dan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi berbeda-beda dari tingkat ringan hingga berat. Jika keduanya pada tingkat tinggi maka dapat menyebabkan mahasiswa terganggu kesehatan bahkan psikologisnya.

Mahasiswa saat menyusun skripsi, sangat mudah untuk timbul perasaan stres dan cemas bahkan merasa depresi dapat menyebabkan pola tidur terganggu, apabila berlebihan mahasiswa akan berfikir terlalu keras sehingga sulit untuk mengatur emosi, hal tersebut dapat menyebabkan ketegangan meningkat bahkan sulit memulai tidur. Hal ini menyebabkan sulitnya mencapai kualitas tidur yang diinginkan (Warja, Afni and Yani, 2019). Semakin buruk kualitas tidur semakin tinggi tingkat depresi, cemas atau stres yang dimiliki. (Aryadi *et al.*, 2018).

Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan merupakan fakultas yang memiliki tanggung jawab kedepannya terkait kesehatan khususnya manusia, seperti pada program studi kesehatan masyarakat memiliki tugas memperdalam unsur paling utama seperti bagaimana proses pembelajaran mengelola suatu klinik maka harus dapat mengaplikasikan suatu teori dengan praktik. Lalu program studi keperawatan berfokus pada pemenuhan dasar manusia untuk mempertahankan homeostatis pada tubuh yang seimbang. Serta program studi gizi berfokus pada asupan yang diterima oleh individu agar tetap sehat dan seimbang. Maka dari itu, Fakultas Ilmu Kesehatan memiliki tugas menjaga masyarakat agar sehat dikarenakan tuntutan masyarakat akan peningkatan kesehatan yang semakin berkualitas dan meningkat (Sari, 2017).

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yaitu kepada 10 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di FIKES UPN Veteran Jakarta bahwa hampir seluruhnya mengalami gangguan terhadap tidurnya. Gangguan tidur yang dirasakan yaitu 9 mahasiswa terkadang terbangun di malam hari, berkurangnya waktu tidur yaitu tidur malam sekitar 4-7 jam perhari sedangkan menurut Kemenkes idealnya adalah 7-8jam, 9 diantaranya karena sering

menyusun skripsi hingga larut malam, serta sering muncul pikiran berlebihan terkait skripsi dan gelisah saat ingin memulai tidur. Hal tersebut di karenakan mahasiswa memiliki perasaan tidak enak seperti panik, takut, khawatir serta gelisah terhadap skripsi. Perasaan tersebut dirasakan oleh mahasiswa saat menyusun skripsi yang menyebabkan mahasiswa sulit untuk memulai tidurnya.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyadari bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki gangguan pada tidurnya, perasaan khawatir, takut, serta gelisah terkait skripsi dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Hal tersebut dapat berdampak pada kondisi fisik serta kesehatan mahasiswa seperti kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, gangguan pada tekanan darah karena sumber penyakit seperti jantung, lambung akan semakin berbahaya jika pikiran tidak sehat, selain itu juga dapat merugikan diri sendiri karena dapat mengganggu performa akademik. Oleh sebab itu, perlu dilaksanakan penelitian mengenai Hubungan Antara Tingkat Kecemasan, Stress dan Depresi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir saat Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Tahun 2022.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang, dapat dilihat bahwa mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi dalam penyelesaiannya pasti menemukan kendala dan hambatan. Mahasiswa saat menyusun skripsi, sangat mudah untuk dapat timbul perasaan stress, cemas hingga depresi menyebabkan pola tidur seseorang terganggu, apabila berlebihan mahasiswa dapat berfikir terlalu keras sehingga emosi sulit untuk terkontrol. Dapat berdampak pada meningkatnya ketegangan dan mahasiswa sulit memulai tidur bahkan mempengaruhi ketahanan tubuh mahasiswa yang dapat berdampak pada kesehatan bahkan jika sangat berlebihan akan merugikan diri individu itu sendiri. Kesulitan ini dapat membuat mahasiswa sulit mendapatkan kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan, Stres dan Depresi terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir saat Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta tahun 2022”.

Putri Suryani Arifah, 2022

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN, STRES DAN DEPRESI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR SAAT MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan, stress dan depresi terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta tahun 2022.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- c. Mengidentifikasi gambaran tingkat depresi mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- d. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- e. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- f. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- g. Menganalisis hubungan tingkat depresi dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dan menambah wawasan khususnya ilmu pengetahuan pada bidang kesehatan terkait kualitas tidur

mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi serta hubungannya dengan tingkat kecemasan, stress dan depresi, serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan dapat menambah informasi dan kesadaran mahasiswa terkait pentingnya memperhatikan diri seperti mengurangi kecemasan serta menghindari stres agar dapat menjaga kualitas tidur saat menyusun skripsi.

b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

Diharapkan dapat memberikan informasi dan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya terkait hubungan tingkat kecemasan, stres dan depresi terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan, pengetahuan, pemahaman serta pengalaman yang bermanfaat agar dapat mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Serta dapat meningkatkan kemampuan peneliti berdasarkan keilmuan yang telah diperoleh di universitas.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini yaitu penelitian terkait bidang ilmu kesehatan masyarakat dengan lingkup masalah untuk melihat Hubungan antara Tingkat Kecemasan, Stres dan Depresi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir saat Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta tahun 2022. Penelitian ini dilakukan di Kampus FIKES UPN Veteran Jakarta yang bertempat di Jalan Limo Raya No.7, RW.5, Limo, Kecamatan Limo, Kota Depok, Jawa Barat. Populasi pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Maret-Juni 2022. Data primer di dapatkan dari pengisian

kuesioner langsung kepada responden, serta data sekunder yaitu data yang diperoleh dari instansi terkait yaitu FIKES UPNVJ untuk mendapatkan dan menambahkan informasi lain yang diperlukan dalam penelitian seperti data keseluruhan mahasiswa aktif FIKES UPNVJ tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi tahun 2022.