

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kualitas tidur ialah keahlian seseorang untuk mempertahankan tidur, bukan hanya durasi tidur yang dicapai. Kualitas tidur memperlihatkan kemampuan seseorang untuk istirahat dan tidur sesuai dengan kebutuhannya (Sulistiyani, 2012). Banyak dari masyarakat maupun mahasiswa yang mengalami dampak dari kualitas tidur yang buruk, seperti kelelahan, kelemahan, aktivitas sehari-hari yang berkurang, kondisi neuromuskular yang buruk, tanda vital yang kurang stabil, penurunan kekebalan imun dalam tubuh, dan penyembuhan luka lambat. Kualitas tidur buruk dapat menimbulkan efek negatif terhadap psikologis manusia, seperti depresi, stres, kecemasan, konsentrasi yang buruk, dan koping yang buruk (Budyawati *et al.*, 2019). Beberapa faktor pendukung yang dapat memengaruhi kuantitas dan kualitas tidur, termasuk, gaya hidup, lingkungan, penyakit, kelelahan, merokok, diet, motivasi, alkohol dan stres emosional (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Penelitian yang dilakukan di berbagai negara memperlihatkan bahwa mahasiswa kedokteran mempunyai masalah pada tidur dengan rata-rata durasi tidur yang kurang (Azad *et al.*, 2015). Selain itu, penelitian Bianca *et al.*, (2019) mendukung temuan yang sama bahwa gambaran kualitas tidur mahasiswa kedokteran FK Universitas Udayana secara keseluruhan buruk (Bianca *et al.*, 2019).

WHO menyatakan bahwa depresi dan gangguan kecemasan adalah gangguan mental umum dengan prevalensi tertinggi di seluruh dunia, lebih dari 200 juta responden (3,6% dari populasi) menderita gangguan kecemasan (HIMPSI, 2020). Riskesdas (2018) menyatakan adanya peningkatan jumlah penderita gangguan emosional masyarakat dengan usia 15 tahun keatas dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kecemasan tidak hanya dapat memengaruhi organ internal dan organ motorik, tetapi juga dapat memengaruhi persepsi, pemikiran, pembelajaran, dan juga dapat menghambat fungsi kognitif dan dapat memengaruhi konsentrasi selama ujian (Andita, 2016). Kecemasan dapat menimbulkan gejala-gejala mulai dari gejala fisik, seperti rasa

ekspresi wajah tegang, rasa gelisah, berkeringat, kencing terus menerus, mulut kering, tangan sering berkeringat, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, merasa tegang, dan gangguan perut. Selain itu, gejala kecemasan juga dapat berdampak pada psikis seperti ketakutan, pikiran kacau dan merasa malang (Mukholil, 2018).

Ujian menjadi salah satu faktor kecemasan bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran mereka mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda - beda namun relatif tinggi karena materi yang diberikan kepada mahasiswa cukup banyak dan jadwal yang cukup padat serta pentingnya peran mahasiswa tersebut pada bidang yang dipelajarinya (Hasibuan & Riyandi, 2019).

FK UPN “Veteran” Jakarta memiliki beberapa ujian, salah satunya ujian lisan yaitu SOCA (*student oral case analysis*). Ujian SOCA merupakan salah satu ujian lisan yang menjadi faktor munculnya kecemasan pada mahasiswa kedokteran, karena mahasiswa akan membuat paparan langsung di hari ujian tentang apa yang sudah mereka pelajari sebelumnya. Adanya ujian SOCA diharapkan mampu melihat kemampuan penalaran klinis pada mahasiswa dan melihat kemampuan afektif dan kognitif, meliputi ilmu kedokteran dasar maupun kasus klinis. Selain itu, ujian SOCA dapat melatih mental mahasiswa supaya dapat berpikir dengan cepat dan sistematis, serta mampu melakukan argumentasi secara lisan (Putranti *et al.*, 2016). Berdasarkan penelitian Nabilah, (2017) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Ujian SOCA Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung”, menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum menghadapi ujian SOCA (Nabilah *et al.*, 2017). Hal tersebut merupakan sesuatu yang perlu menjadi perhatian dikarenakan dapat memperbaiki kualitas pendidikan kedokteran di Indonesia.

I.2 Rumusan Masalah

Penderita gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-kedokteran sehingga memengaruhi efek psikologis seperti, depresi, stress, kecemasan, dan konsentrasi yang buruk (Azad *et al.*, 2015; Budyawati *et al.*, 2019). Kecemasan pada mahasiswa kedokteran cenderung lebih tinggi dan dilaporkan bahwa 35,5% mahasiswa kedokteran terbukti memiliki gangguan kecemasan (Srinivasagam & Satriyasa, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang telah peneliti paparkan maka penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur saat menghadapi ujian SOCA pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur saat menghadapi ujian SOCA pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan saat menghadapi ujian SOCA pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur saat menghadapi ujian SOCA pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.
- c. Mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur saat menghadapi ujian soca pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi terkait hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur saat menghadapi ujian SOCA pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden
Memberikan informasi, kesadaran dan evaluasi diri bagi responden terkait kualitas tidur dan tingkat kecemasan saat menghadapi ujian SOCA sehingga dapat dilakukan upaya preventif terhadap terjadinya kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur responden.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
Memberikan informasi bagi institusi pendidikan terkait hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur saat menghadapi ujian SOCA pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

c. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan bagi peneliti terkait hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur saat menghadapi ujian SOCA pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.