

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu yang sedang menjalani pendidikan di suatu perguruan tinggi dengan tujuan mencapai gelar sarjana dan keahlian di bidang tertentu disebut sebagai mahasiswa (Lestari, 2021). Setiap individu yang memiliki status sebagai mahasiswa diharuskan untuk menyelesaikan studi mereka dalam jangka waktu yang ditentukan oleh perguruan tinggi. Adapun tuntutan yang juga ditujukan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu tuntutan dari orang tua yang ingin anaknya untuk segera menyelesaikan studinya dan meraih gelar yang dapat orang tua banggakan, dorongan teman-teman, dosen pengampu, keinginan diri sendiri, dan tuntutan perguruan tinggi berupa skripsi dimana hal ini yang menjadi penentu utama dalam perolehan gelar sarjana (Indarwati, 2018).

Dalam bidang pendidikan, skripsi adalah laporan terhadap suatu fenomena atau masalah yang terjadi dalam bidang ilmu yang dikerjakan oleh mahasiswa tingkat akhir bersumber pada teori-teori dan disiplin ilmu yang sesuai dengan ketentuan di setiap perguruan tinggi (Machmud, 2016). Kesuksesan dalam menyusun skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa untuk menyelidiki suatu kejadian yang ditemukan lalu diteliti menggunakan teori-teori yang berkaitan, karena hal tersebut merupakan ketentuan dari universitas sehingga sangat penting bagi mahasiswa untuk menuntaskan skripsi (Darmansyah, 2022).

Dalam penyelesaian skripsi itu sendiri tidak jarang ditemui berbagai macam permasalahan dan kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir. Faktor

internal dari kesulitan yang sering didapati adalah dalam menetapkan judul penelitian yang akan digunakan, menentukan isi pembahasan dari masalah yang didapat, menentukan metode penelitian, dan lain sebagainya. Faktor eksternalnya adalah proses berjalannya bimbingan dengan dosen pembimbing dalam mengusulkan proposal dan ketersediaan waktu dosen pembimbing dalam melayani mahasiswa yang hendak melakukan bimbingan (Sanger & Sepang, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan internal maupun eksternal yang dapat menciptakan perasaan tertekan dan stress sehingga berdampak pada kualitas tidur mereka (Bertens, 2005). Stresor yang muncul pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pengerjaan skripsi menyebabkan tubuh secara otomatis menjalankan suatu mekanisme yang serupa dengan ancaman yang berasal dari organ indra menuju hipotalamus melalui lapisan terluar otak besar dan ke bagian otak yang berfungsi sebagai pengatur emosi serta reticular activating system (RAS) yang menyebabkan individu tersebut tetap terjaga di malam hari karena kesulitan untuk memulai tidur (Chattu et al., 2018).

Wicaksono (2019) mendefinisikan kualitas tidur sebagai suatu kondisi dimana seseorang mendapati kepuasan terhadap tidurnya sehingga tidak ditemukan indikasi gangguan tidur. Terpenuhnya kebutuhan tidur bukan hanya dilihat dari durasi atau seberapa lamanya seseorang tertidur melainkan kenyamanan saat tidur. Apreliza (2022) berpendapat bahwa kualitas tidur juga diukur dari seberapa mudah seseorang terlelap dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur kerap kali dideskripsikan dengan kesanggupan seseorang dalam memiliki waktu tidur yang panjang tanpa ada keluhan saat tertidur dan terbangun. Aspek-aspek kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan aspek kualitatif, seperti lama waktu tidur,

kebutuhan durasi agar dapat tertidur, seberapa sering terbangun, dan aspek subjektif yaitu kepulasan saat sedang tidur (Buysse et al., 1989).

Menurut Setyawan (2017) tidur sewajibnya dipenuhi dengan baik karena tidur tidak hanya tentang mengistirahatkan tubuh tetapi juga memberikan istirahat pada otak bagian serebal korteks yang dimana bagian otak tersebut memiliki fungsi untuk mengingat, menilai, memvisualkan, dan membuat keputusan sehingga hal ini sangat dibutuhkan untuk memperoleh tubuh yang sehat. Agar tubuh tetap sehat saat menjalani aktivitas sehari-hari maka kualitas tidur yang baik sangat diperlukan karena dengan terpenuhinya kualitas tidur seseorang dapat merasakan kebugaran setelah tidur (Sanger & Sepang, 2021). Durasi tidur yang disarankan adalah minimal 6 hingga 8 jam pada malam hari untuk menjaga kesehatan tubuh (Putra et al., 2023). Individu yang memiliki durasi tidur sedikit berpotensi menimbulkan kualitas tidur yang buruk bagi individu karena adanya keterkaitan antara durasi tidur dan kualitas tidur (Plicher et al., 1997).

Mahasiswa sendiri membutuhkan durasi tidur 7 sampai 9 jam dalam 1 hari agar memiliki jam tidur yang optimal dan kualitas tidur yang tergolong baik (Hirshkowitz et al., 2015). Berdasarkan penelitian Hershner dan Chevin (2014) terdapat 70% mahasiswa dengan jumlah periode tidur kurang dari 8 jam dalam 1 hari, 60% mahasiswa sering merasakan lelah dan mengantuk selama 3 hari dalam 1 minggu, dan lebih dari 80% mengalami kurang tidur yang berdampak buruk pada performa akademik mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Martfandika dan Rahayu (2018) mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan kualitas tidur yang baik untuk 22 siswa (13,8%) dan kualitas tidur

yang buruk untuk 138 siswa (86,3%). Penelitian yang dilakukan Sanger dan Sepang (2021) menunjukkan 96 mahasiswa (86%) memiliki kualitas tidur buruk dan 15 mahasiswa (13%) memiliki kualitas tidur baik.

Merujuk pada hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti pada bulan Maret tahun 2024 terhadap 30 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di kota Malang dengan menggunakan kuesioner pernyataan melalui google form ditemukan bahwa kualitas tidur buruk dialami oleh 29 mahasiswa (96,6%) dan kualitas tidur baik dialami oleh 1 mahasiswa (3,4%).

Terdapat beragam aspek yang berpotensi mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yaitu salah satunya masalah kejiwaan seperti kecemasan (Haryati & Yunaningsi, 2020). Kecemasan adalah hal yang sering terjadi pada kehidupan manusia yang disebabkan oleh respon ataupun konflik. Kecemasan kerap dialami oleh seseorang yang sedang menghadapi transformasi dalam hidupnya dan memiliki tuntutan untuk beradaptasi. (Rachmat dalam Habibullah et al., 2019). Begitu juga konflik yang dialami mahasiswa tingkat akhir, yaitu perasaan cemas dalam mengerjakan skripsi (Linayaningsih dalam Habibullah et al., 2019). Kecemasan ini disebabkan oleh hal baru yang dialami oleh mahasiswa, seperti bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing dan seminar maupun sidang dengan beberapa dosen penguji.

Febriyanto (2015) menyebutkan bahwa penyusunan skripsi membutuhkan proses dan waktu yang cukup panjang. Bagi beberapa mahasiswa, menyusun skripsi adalah hal yang menakutkan dan tetap harus dilakukan. Hal ini dapat memunculkan kecemasan, seperti perasaan tidak mampu mengerjakan dan perasaan takut untuk menghadapi skripsi. Kecemasan menyusun skripsi yang

dirasakan oleh mahasiswa disebabkan oleh munculnya pikiran-pikiran negatif yang mereka ciptakan sendiri dalam pikiran, dari pikiran-pikiran negatif tersebut muncul perasaan tidak nyaman yaitu kecemasan (Srinayanti et al., 2018).

Banyaknya kewajiban yang perlu dipenuhi oleh mahasiswa saat proses pengerjaan tugas akhir dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang dirasakan secara berulang-ulang dapat mempengaruhi hormon tidur individu dan meningkatkan epinefrin serta hormon kortisolnya sehingga menimbulkan gangguan pada kualitas tidur mahasiswa (Gaultney, 2010).

Seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk berpeluang mengalami gejala seperti, lesu, gampang lelah, sering menguap karena mengantuk, merasa gelisah, dan muncul kehitaman disekitar mata (Sugiono et al., 2018). Dampak lain yang juga dirasakan seseorang ketika memiliki kualitas tidur yang buruk adalah detak jantung yang tidak beraturan, penglihatan kabur, ketegangan motorik halus, daya pikir menurun, emosi yang sensitif, kesulitan berkonsentrasi, dan respon terhadap sesuatu jadi melambat (Potter & Perry, 2010).

Kecemasan dan kualitas tidur telah menjadi kajian beberapa peneliti yang dilakukan oleh peneliti terdahulu. Penelitian Firmansyah (2020) merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode total sampling dan desain cross sectional dengan judul Hubungan Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir, memperoleh hasil dari uji korelasi Rank Spearman p value= 0,001, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan yang signifikan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rahayu (2022) berjudul Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19” yang menggunakan desain cross-sectional sebagai metode pengkajian. Responden yang diambil sebanyak 105 mahasiswa dengan metode total sampling. Menghasilkan 4 responden (4%) dengan tingkat kecemasan berat, 10 responden (10%) dengan tingkat kecemasan sedang, 15 responden (15%) dengan tingkat kecemasan ringan, dan 76 responden (72%) dengan tingkat kecemasan normal. Penelitian tersebut menghasilkan nilai $p=0.035$ atau <0.05 melalui uji korelasi Spearman yang berarti adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjek penelitian dan lokasi penelitian. Pada penelitian Firmansyah (2020) dan Rahayu (2022) yang menjadi subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan di STIKes Borneo Cendekia Medika dan mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, sedangkan pada penelitian ini yang menjadi subjeknya merupakan mahasiswa di Kota Malang. Perbedaan penelitian juga terletak pada lokasi penelitian. Penelitian ini berlokasi di Kota Malang karena Kota Malang dikenal sebagai kota pendidikan. Pesatnya perkembangan pendidikan dapat dilihat dari banyaknya jumlah perguruan tinggi dan banyaknya mahasiswa yang mendaftar maupun terdaftar setiap tahunnya di berbagai perguruan tinggi di Kota Malang sehingga penelitian ini diharapkan bisa meneliti lebih luas mahasiswa-mahasiswa yang berasal dari berbagai universitas di Kota Malang.

Perbedaan penelitian yang telah dijabarkan diatas menjadi keterbaruan dalam penelitian ini sehingga penting untuk penelitian ini dilakukan. Berdasarkan penjelasan serta fenomena diatas, peneliti menyadari bahwa diperlukan penelitian

lebih lanjut mengenai hubungan kecemasan menghadapi tugas akhir dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang penelitian ini, maka yang menjadi rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan kecemasan menghadapi tugas akhir dan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi tugas akhir dan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperluas pandangan dan keilmuan di bidang psikologi terkhususnya psikologi klinis mengenai hubungan kecemasan menghadapi tugas akhir dan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk dijadikan referensi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam pemberian informasi terkait gambaran kondisi kecemasan dan kualitas tidur serta hubungannya dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa.