



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS  
TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NGUDI  
WALUYO**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**ENDAH LESTARI**

**NIM. 010118A049**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2021**



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS  
TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NGUDI  
WALUYO**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan

**Disusun Oleh:**

**ENDAH LESTARI**

**010118A049**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2021**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan seseorang yang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi yang sedang mempersiapkan diri untuk keahlian tertentu atau keahlian tingkat sarjana. Mempelajari pelajaran yang semakin rumit merupakan salah satu tuntutan terbesar mahasiswa terlebih saat berada pada tahap semester akhir mahasiswa wajib mengerjakan skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Skripsi et al., 2018).

Tugas Akhir merupakan karya yang wajib disusun oleh mahasiswa ketika ingin menyelesaikan studi. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) . Skripsi merupakan syarat mengikuti ujian akhir. Bagi mahasiswa program(S1) Skripsi adalah sangat penting karena skripsi merupakan penentu bagi lulus tidaknya mahasiswa. Demi kelulusan tersebut, mahasiswa bekerja keras untuk menyelesaikan skripsinya secara sistematis, logis dan didasarkan atas data-data ilmiah yang objektif. Namun pada kenyataannya penyusunan skripsi tidak semudah yang dibayangkan. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi. Penyebabnya adalah tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan dalam tulis-menulis dan kemampuan akademis yang memadai”. Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun tugas akhir adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003, dalam Gunawan, Hartati dan Listiara, 2006). Satu kendala yang dapat disebut sebagai kendala

utama penyelesaian akhir program adalah kesulitan penulisan tugas akhir program dan hal ini sering kali dijadikan salah satu faktor penghambat. Beberapa hambatan dalam kesalahan umum yang sering terjadi di kalangan mahasiswa dalam proses penulisan tugas akhir, terutama pada program S1 adalah kesalahan dalam perumusan studi penelitian, kesalahan dalam penelusuran pustaka, kesalahan dalam proses pengumpulan data penelitian, kesalahan dalam penggunaan instrumen pengukuran standar, kesalahan dalam penerapan alat-alat statistik, kesalahan dalam menyusun rancangan penelitian dan metodologinya, kesalahan dalam teknik pengumpulan data, kesalahan dalam aplikasi metode penelitian (Danim, 2003). Kegagalan dalam penyusunan tugas akhir juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul tugas akhir, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Dini & Iswanto, 2019).

Kesulitan dalam penyusunan skripsi merupakan sebagai hal yang wajar dan banyak dijumpai di kalangan mahasiswa penyusun skripsi. Kesulitan/hambatan dalam penyusunan skripsi bisa bersifat internal maupun eksternal. Kesulitan internal yaitu kesulitan yang bersumber dari individu itu sendiri dalam mengkonsep skripsi seperti aspek teknis penulisan skripsi, aspek isi sampai aspek metode yang digunakan dalam penelitian skripsi. Sedangkan kesulitan eksternal adalah kesulitan yang dipengaruhi dari luar individu, berhubungan dengan pembimbing, birokrasi, hingga pelaksanaan penelitian di lapangan. (Dini & Iswanto, 2019). Pada kadar yang tinggi kesulitan dapat membuat individu mengalami ketertekanan atau konflik batin yang pada akhirnya dapat meningkatkan stres pada individu. Gejala stres bisa datang kapan saja dan di mana saja pada setiap individu. Dari stres yang ringan sampai dengan stres yang paling berat apabila dirasakan secara terus-menerus maka akan dapat

mempengaruhi fungsi dari berbagai system organ tubuh manusia. Manifestasi dari perasaan stres yang berkepanjangan dapat berubah menjadi kecemasan atau anxietas(Ridwan, 2020).

Kecemasan atau anxietas adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih tetap dalam batas-batas normal. Klasifikasi tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 level, yaitu tingkat ringan, sedang, berat dan panik. Untuk Tingkatannya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan (Lestari *et al.*, 2020).

Kecemasan Mahasiswa Tingkat akhir, akan datang pada setiap orang apabila seseorang tidak mampu menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Kecemasan ini akan menjadi gangguan yang serius ketika seseorang merasa cemas dan khawatir akan hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan secara terus-menerus. Seorang mahasiswa merasa cemas karena menghadapi skripsi. Sebenarnya yang dirasakan adalah perasaan tertekan yang disebabkan karena hambatan/kesulitan dalam menyusun skripsi yang dirasakan individu secara mendalam dan berkepanjangan yang pada akhirnya dapat menyebabkan konflik batin. Keadaan yang demikian ini buat sebagian mahasiswa yang struktur kepribadiannya pencemas maka ia akan lebih mudah menderita gangguan kecemasan.(Hidayah, 2019)

Kecemasan yang mengganggu kehidupan manusia seringkali ditandai dengan gejala fisik, tangan dan kaki akan merasa dingin, keringat berpercikan, gangguan perut, jantung berdebar kencang, dada terasa sesak, kepala sakit atau pusing, pernafasan terganggu, tidur

tidak nyaman, hilang nafsu makan. Sedangkan pada gejala psikis ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya, tidak mampu memusatkan perhatian atau sukar konsentrasi, tidak ada ketenangan jiwa, atau merasa ngeri dan takut menghadapi hidup. (Nuraeni et al., 2021)

Prevalensi terkait gangguan kecemasan di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan 3 mental emosional dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kasmonah (2010) tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa S1 reguler yang mengalami kecemasan berat 18,7%, kecemasan sedang 48%, kecemasan ringan 24%, tidak cemas 9,3%, dan untuk mahasiswa S1 lintas jalur mengalami kecemasan berat 3,3%, kecemasan sedang 13,3%, kecemasan ringan 30%, tidak cemas 53,3%. (Hastuti et al., 2016)

Selain itu, Retno et.al tahun 2016 melakukan penelitian sebanyak (60,4%) dan sebagian besar tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir berkategori sebanyak (47,2%). Penelitian yang dilakukan oleh Andreas (2011) pada mahasiswa menunjukkan sebanyak 159 orang (56,6%) subjek penelitian mengalami gejala cemas dengan rincian kecemasan ringan sebanyak 101 orang (35,9%), kecemasan sedang sebanyak 49 orang (17,5%), dan paling sedikit pada kecemasan berat sebanyak sembilan orang (3,2%) (Firmansyah, 2020).

Kecemasan yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Potter & Perry, 2010). Kebanyakan pada usia dewasa muda sering mengalami pola tidur yang tidak

beraturan (Dewi, A. P.et.al, 2015). Terjadinya perubahan kualitas tidur tersebut disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya waktu untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya.

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhan (Sulistiyani, 2012). Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Nilifda *et al.*, 2016).

Dalam National Sleep Foundation journal dijelaskan bahwa kualitas tidur yang baik sangat bermanfaat untuk seluruh aktivitas fisiologis dalam tubuh manusia. Kualitas tidur yang baik terkait dengan fungsi kognitif dan suasana hati yang baik pula. Selain itu, pada saat tidur, tubuh manusia banyak memproduksi hormon yang penting bagi tubuh, seperti hormon pertumbuhan, hormon yang mengatur energy dan hormon yang mengatur metabolisme serta fungsi organ dalam atau endokrin pada tubuh seseorang. Sebagai contoh, hormon kortisol yang dapat menginduksi keterjagaan dari tidur akan meningkat pada akhir dari siklus tidur yang lengkap. Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) adalah hormon yang bekerja selama reproduksi, dan juga dilepaskan saat tidur (Ridwan, 2020).

Menurut Hidayat (2013), kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan tanda fisik dan psikologis, seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tandatanda keletihan seperti

penglihatan kabur, mual dan pusing. Rendahnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun. Kualitas tidur yang buruk juga akan berdampak pada penurunan akademik yaitu hasil penyusunan skripsi menjadi kurang maksimal. Hal ini didukung Waty (2010), bahwa pada suatu penelitian membuktikan bahwa tidur kurang dari 6 jam dapat menyebabkan defisit kognitif, juga dilaporkan remaja dengan gangguan tidur mengalami gangguan emosi, defisit akademik, kehadiran sekolah, defisit penampilan social (Skripsi *et al.*, 2018).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dihadapkan pada tugas yang begitu berat. Hal ini sangat mudah sekali untuk memicu perasaan cemas yang akan menimbulkan pola tidur seseorang dapat terganggu (Perry dan Potter, 2006). Menurut Hariwijaya(2019), kecemasan yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan (Hastuti *et al.*, 2016).

Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran pada tanggal 4 Januari 2022 diperoleh data jumlah Mahasiswa S1 Keperawatan untuk tahun ajaran 2018 yang sedang menyusun tugas akhir sebanyak 145 Mahasiswa. Dari hasil wawancara tentang kecemasan dan gangguan tidur dengan 10 mahasiswa didapatkan 6 mahasiswa mengalami tanda-tanda kecemasan berat berupa pikiran kacau, mudah marah, sulit konsentrasi, dan tidak bersemangat. Sedangkan 2 mahasiswa mengalami gangguan tidur



seperti sulit tidur, jam tidur berkurang rata-rata mahasiswa hanya bias tidur kira-kira 4-5 jam, bangun terlalu pagi, sering mengalami pusing, lesu, sering menguap dan mengantuk, serta mimpi buruk. Dan 2 mahasiswa mengalami kecemasan yang ringan ditandai dengan perasaan relative aman dan nyaman tetapi kadang resah dan gelisah, sulit berkonsentrasi. Tetapi kualitas tidurnya baik ditandai dengan jam tidur cukup kira-kira 5-7 jam, bangun selalu pagi hari, badan tidak terasa capek, bersemangat. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Ngudi Waluyo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Ngudi Waluyo?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Ngudi Waluyo.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus dari penelitian ini :

- a. Mengetahui Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Ngudi Waluyo
- b. Mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Ngudi Waluyo.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan, serta keterampilan bagi profesi Keperawatan. Serta mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Ngudi Waluyo.

##### 2. Bagi peneliti

Penelitian ini bagi peneliti dapat dijadikan sarana belajar dalam rangka menambah pengetahuan, untuk menerapkan teori yang telah penulis dapatkan selama masa perkuliahan dan juga untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.

##### 3. Bagi Universitas/Institusi

Sebagai bahan referensi untuk mengatur mekanisme pembelajaran khususnya yang terkait dengan pengembangan konsep yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa.

#### 4. Bagi Remaja Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mahasiswa, serta mahasiswa mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dan dapat mengimplementasikan ilmu yang didapatkan.