

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang menuntut ilmu di tingkat perpendidikan tinggi yang sedang mempersiapkan diri untuk keahlian tertentu (Artayasa et al., 2021). Dalam menjalani perkuliahan ada banyak hal yang harus dihadapi. Proses adaptasi dengan lingkungan kampus, tugas perkuliahan, praktik laboratorium, serta tuntutan dalam organisasi, terutama bagi mahasiswa yang bertempat tinggal di lingkungan pondok pesantren dipastikan pikirannya akan banyak terpecah karena selain menyelesaikan tugas dari kampus juga target pondoknya harus sesuai dengan kurikulum pondok yang diberikan setiap harinya.

Masalah tersebut dapat menyebabkan gangguan psikologis, mengakibatkan terjadi stress, kehilangan motivasi, dan depresi berdampak pada penyelesaian tugas mahasiswa menjadi tertunda yang dapat menyebabkan kecemasan (Asidah et al., 2022). Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu berkisar 16%-29%. Gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan (Duckworth, 2019). Penelitian di Republik Makedonia tahun 2008 menunjukkan 65,5% mahasiswa mengalami gejala kecemasan. Penelitian di Amerika Serikat dan Kanada tahun 2006 menunjukkan 43% mahasiswa mengalami kecemasan.

Penelitian di Indonesia menunjukan sebesar 6% mahasiswa mengalami kecemasan (Balitbang Kemenkes RI, 2015). Selain itu, Retno et.al tahun 2016 melakukan penelitian sebanyak (60,4%).

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%).

Mahasiswa sering mengalami gangguan cemas, salah satunya adalah akibat dari faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat dan akurat terhadap stressor. Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi proses seorang mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan tugas pendidikannya. Kecemasan yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Potter & Perry, 2010). Kebanyakan remaja apalagi yang sedang berstatus sebagai mahasiswa sekaligus santri sering mengalami pola tidur yang tidak beraturan bahkan berantakan (Firmansyah, 2020). 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 (Köse et al., 2018).

Manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu tidur. Kebutuhan dasar manusia berjumlah empat belas yaitu bernapas, makan dan minum, eliminasi, positioning, tidur dan istirahat, pekerjaan, kebutuhan dalam berpakaian, cara mempertahankan suhu tubuh dan memodifikasi lingkungan, kebersihan tubuh, kondisi lingkungan, komunikasi, ibadah dan keyakinan, kebutuhan bermain dan rekreasi, serta kebutuhan belajar dan menggunakan fasilitas kesehatan (Zion, 2021). Kebutuhan akan tidur setiap individu berbeda, mengatakan bahwa seorang dewasa awal seharusnya memiliki total jam tidur 3

per hari 7 sampai 8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur. Hal ini dikarenakan faktor gaya hidup, baik tuntutan pekerjaan atau kegiatan sosial (Scroll & For, 2018).

Banyaknya tuntutan yang dihadapi oleh seorang mahasiswa sekaligus santri menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan. Kecemasan yang terus dihadapi dapat berdampak pada hormon melatonin dan meningkatnya adrenalin serta hormon kortisol yang mengakibatkan kualitas tidur mahasiswa terganggu.. Perasaan cemas itu diduga muncul di amigdala otak, wilayah otak yang mengatur banyak respons emosional yang kuat. Ketika neurotransmitter membawa impuls ke sistem saraf simpatik, jantung dan laju pernapasan meningkat, otot tegang, dan aliran darah dialihkan dari organ perut ke otak (Gaultney, 2018).

Setelah dilakukan studi pendahuluan terhadap 15 mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya pada 26 September 2022 ditemukan bahwa 8 dari 15 mahasiswa tersebut mengalami gejala kecemasan. Beberapa gejala yang mereka rasakan diantaranya adalah kesulitan untuk memulai tidur, tiba-tiba terbangun ditengah malam, mimpi buruk dan durasi tidur yang singkat. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-Booklet.

1.2 Batasan Masalah

Keterbatasan waktu, biaya, dan kemampuan peneliti serta tingkat urgensi masalah itu untuk diteliti, maka peneliti akan

membatasi pada masalah-masalah tertentu untuk diteliti, diantaranya adalah :

1. Penelitian dilakukan di lingkungan Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya
2. Tingkat kecemasan mahasiswa diukur menggunakan instrumen berupa kuesioner Zung Self Rating Anxiety Score (SAS/SRAS)
3. Alat ukur kualitas tidur yang digunakan yaitu berupa kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-Booklet?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-Booklet.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda

- (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-Booklet.
2. Mengidentifikasi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-Booklet.
 3. Menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya sebagai Media Edukasi E-booklet.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menunjang perkembangan ilmu pengetahuan sekaligus menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya ataupun sumber tambahan informasi khususnya mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-Booklet.

1.5.2 Bagi Tempat Penelitian

Dengan diketahuinya hasil penelitian ini, diharapkan menjadi tambahan informasi mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-Booklet.

1.5.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dan digunakan sebagai bahan referensi pembelajaran bagi institusi dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-Booklet.

