

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kecemasan atau ansietas merupakan respon psikologi yang dirasakan tubuh oleh adanya penyebab (stressor). Setiap individu hampir semuanya mengalami kondisi kecemasan dengan tingkat yang berbeda-beda sesuai kondisi lingkungan atau pribadi individu tersebut. Kecemasan adalah respon emosional yang membuat seseorang merasakan kondisi tidak menyenangkan atau ketidaknyamanan dalam dirinya seperti rasa khawatir yang berlebih, merasa tegang. Hal ini merupakan reaksi kejiwaan yang timbul karena adanya problem atau stressor. (Yudha, Halis, & Widiyani, 2017)

Menurut WHO (2015), sebanyak 4,4% populasi di dunia atau sebanyak 264 juta jiwa mengalami kecemasan. Di Amerika, pada tahun (2014) sebanyak 57% penduduk Amerika dan mengalami peningkatan di tahun (2015) menjadi 68% mengalami kecemasan (Hasibuan & Riyandi, 2019). Di Indonesia kasus gangguan kecemasan semakin meningkat, sebanyak 47,7% remaja mengalami kecemasan. (Thinagar & Westa, 2017). Menurut data RISKESDAS (2018), menyatakan bahwa prevalensi kecemasan pada usia 15 tahun keatas sebanyak 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Kondisi *Pandemic COVID-19* menimbulkan dampak pada psikologis termasuk didalamnya kecemasan. Sebanyak 1.210 warga Tiongkok di Minggu pertama *COVID-19* menemukan kelompok berisiko tinggi mengalami kecemasan adalah wanita. Dilaporkan bahwa dampak psikologi yang dialami dimasa sekarang lebih tinggi dibandingkan dimasa *pandemic SARS* 17 tahun silam. Sebanyak 28,8% mengalami gejala kecemasan sedang hingga berat akibat ketakutan terpapar *COVID-19*. (Chi & Ho, 2020 ; Maulana, 2019). Di Yordania, Mahasiswa Keperawatan mengalami kecemasan, sebanyak 40% mengalami kecemasan terus

menerus dan 30% mengalami kecemasan sementara. Di Universitas Kermanshah Irak, Mahasiswa Keperawatan mengalami kecemasan sebanyak 97% yang diakibatkan oleh proses studi. (Abas, 2017 ; Abu Ruz & Jarrah, 2018).

Pada tahun (2000) sampai dengan tahun (2015) berdasarkan perhitungan menggunakan *systematic review* ditemukan sebanyak 52,7% Mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan. (Sari & Septa, 2017 ). Dari penelitian yang dilakukan oleh Subarjo (2018), yang berlokasi di salah satu Universitas Swasta Yogyakarta, menunjukkan kejadian kecemasan terjadi sebanyak 0,002 pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan dan non Kesehatan. (Subarjo S, 2018). Kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa timbul akibat stressor akademik seperti kondisi lingkungan kampus, sistem perkuliahan dan sistem ujian yang di terapkan. Sering kali perasaan cemas muncul ketika berhadapan di depan orang banyak seperti berpidato atau berorasi, dan ketika menghadapi ujian yang membuat rasa khawatir dan cemas. Dikutip dari penelitian oleh Hasibuan (2019), penyebab kecemasan pada Mahasiswa ialah ketika ujian 54,8%, masalah kehidupan 20,2%, tugas-tugas perkuliahan 19,2%, nilai 3,8%, keterampilan klinis yang dimiliki 1,0%, dan orang tua 1,0%. (Hasibuan dan Riyandi 2019)

Stresor akademik yang dirasakan oleh Mahasiswa meliputi lingkungan kampus yang baru, proses perkuliahan yang padat dan sistem ujian yang digunakan seperti ujian akhir yang menggunakan komputer dan ujian praktikum. Menurut Suhardi (2018), menyatakan bahwa Mahasiswa mengalami kecemasan pada saat ujian yang bersifat online seperti *Computer Based Test* (CBT) sebanyak 27% setuju dan 19% sangat setuju bahwasanya CBT menimbulkan kecemasan. Sebanyak 65 atau 75,6% Mahasiswa Keperawatan di Universitas Syiah Kuala mengalami kecemasan sedang dalam pelaksanaan ujian berbasis CBT. (Suhardi & Aiyub, 2018)

Kecemasan yang dirasakan oleh Mahasiswa, akan berdampak negatif apabila Mahasiswa tersebut tidak mampu mengatasinya. Mahasiswa yang mengalami kecemasan juga bisa berimbas pada kualitas hidupnya

yang mana hal ini harus diatasi karena dapat mempengaruhi konsentrasi dalam pendidikan dan pencapaian prestasi yang rendah. Kecemasan ketika ujian diakibatkan oleh kondisi pikiran yang tidak terkendali dan menyebabkan pikiran menjadi tegang. Ketegangan pada pikiran yang tidak terkendali akan menyebabkan Mahasiswa menjadi gugup dan gemetar, hal ini dikarenakan pandangan Mahasiswa dalam menghadapi ujian seperti takut tidak lulus dan gagal ketika ujian. Kondisi ini dapat berdampak pada kesulitan tidur atau kejadian insomnia. (Yudha, Halis, & Widiani, 2017) Kecemasan yang dirasakan oleh Mahasiswa juga bisa mempengaruhi performa akademik yang berdampak pada perolehan nilai akhir Mahasiswa. Saputera (2018), membuktikan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa dapat mempengaruhi dalam perolehan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Penelitian pada Mahasiswa kedokteran dengan menggunakan 286 responden menunjukkan bahwa, sebanyak 191 Mahasiswa berada pada tingkat kecemasan ringan memperoleh IPK sebesar 3.12, Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 67 responden memperoleh IPK 2.81, dan perolehan IPK sebesar 2.74 diperoleh oleh 28 Mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat. (Saputera, Saputera, & Chris, 2018)

Salah satu faktor pencetus terjadinya insomnia adalah stress dan gangguan kecemasan. Insomnia dan gangguan kecemasan biasanya sering dialami oleh Mahasiswa dikarenakan beban perkuliahan yang begitu padat, menghadapi ujian, dan penyusunan skripsi. (Saswati & Maulani, 2020). Insomnia juga disebabkan oleh beberapa hal seperti penyakit kronis, pengaruh pengobatan, pola makan yang kurang baik, lingkungan, alkohol dan narkoba. (Putri, 2017).

Survei yang dilakukan di Amerika sebanyak 42-63% tingkat insomnia berhubungan dengan gangguan kecemasan dan mood. (Aprilini & Yasser, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Yudha, (2017) menunjukan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan ketika menghadapi ujian akhir semester di

UNITRI Malang sebanyak 64,4% (Yudha, Halis, & Widiani, 2017). Penelitian hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia juga diteliti oleh Hastuti, (2016) ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia sebanyak 28,3% responden mengalami insomnia dengan tingkat kecemasan ringan dan 17,0% responden mengalami insomnia dengan tingkat kecemasan sedang. (Hastuti & Sukandar, 2016) Kecemasan yang dirasakan individu dapat mempengaruhi pola atau kebiasaan tidur dari berbagai kalangan usia. Kecemasan yang dirasakan individu akan memberikan efek pada tidurnya, hal ini dikarenakan oleh, kecemasan akan mengaktifkan respon pada neuromuskuler, yang mana pengaturan ansietas berhubungan dengan aktivitas GABA dan neurotransmitter yang paling terlibat dalam tidur adalah GABA dengan kata lain kecemasan menyebabkan individu mengalami insomnia. (Stuart G. W., 2016)

Insomnia adalah keadaan dimana adanya gangguan dalam tidur mulai dari memulai tidur, durasi tidur, dan kualitas tidur itu sendiri. Gangguan pada kebiasaan tidur ini dapat mempengaruhi aktivitas sehingga membuat yang mengalami insomnia merasakan Lelah disiang harinya, perubahan emosional, dan merasakan gelisah. (Aprilini & Yasser, 2019)

Gune dan Arslanta menyampaikan sebanyak satu pertiga populasi penduduk dunia mengalami gejala yang mengarah pada ciri-ciri atau gejala dari insomnia. Pada tahun (2010) sebanyak 11,7% masyarakat Indonesia mengalami insomnia (Nurdin & Thaha, 2018).. *Statistic by Country For Insomnia* (2010), mengemukakan bahwa kejadian insomnia di Indonesia sebanyak 10%, sedangkan kejadian insomnia yang dialami oleh Mahasiswa khususnya di Yogyakarta adalah 45,19%. Menurut Gune dalam penelitiannya bahwasanya Mahasiswa Keperawatan mengalami kejadian insomnia sebanyak 39,3% (Gunes & Arslantas, 2017 ). Kejadian insomnia yang ditemukan pada Mahasiswa di Universitas Jazan sebanyak 19,3%. Menurut Al basher dan Al bahhawi, resiko kejadian insomnia pada Mahasiswa di bidang Kesehatan lebih berisiko tinggi di bandingkan dengan

bidang lainnya. (Al Basheer & Al Bahhawi, 2020) Insomnia merupakan kondisi yang sering dikeluhkan dalam proses tidur. Menurut penelitian sebelumnya berdasarkan survei pada 110 Mahasiswa Fakultas X, sebanyak 60% mengalami insomnia. Menurut dari penelitian yang telah dilakukan, Mahasiswa Keperawatan mengalami insomnia pada rentan usia remaja akhir atau dewasa muda yaitu 18-25 tahun dengan presentase gejala yang dialami seperti sulit memulai tidur sebanyak 20,2%, terbangun tiba-tiba ketika tidur 14,1%, mengantuk pada siang hari 44,7%, merasa kurang puas tidur 27,1% dan merasa Lelah setelah bangun tidur sebanyak 11,9%. Dalam 52 responden penelitian ditemukan bahwa 57,1% Mahasiswa mengalami insomnia kategori ringan. (Waliyanti, 2017 ; Aprilini, 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti untuk melihat fenomena hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada 14 Mahasiswa yang terdiri dari tingkatan semester yang berbeda, pada tanggal 16 Februari tahun 2021 sebanyak 35,7% responden mengalami kecemasan ringan dan tidak mengalami insomnia, 57,1% responden mengalami tingkat kecemasan sedang dan mengalami insomnia, sedangkan 7,14% responden sisanya tidak mengalami kecemasan dan tidak mengalami insomnia. dapat disimpulkan bahwa, seluruh Mahasiswa yang bersedia dilakukan wawancara hampir semua mengalami kecemasan dan berpengaruh pada kualitas tidur hingga kejadian insomnia ketika akan menghadapi ujian CBT di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Gangguan Insomnia akan berdampak negatif pada kesehatan tubuh. Insomnia akan menimbulkan efek pada kualitas hidup, aktivitas fisik dan produktivitas kerja. Kualitas hidup seseorang saling berhubungan dengan aktivitas fisik, artinya ketika aktivitas fisik terganggu maka kualitas hidup akan terpengaruhi atau terganggu. Insomnia yang mengalami keparahan akan menurunkan kualitas hidup yang akan menurunkan aktivitas fisik sehingga berdampak pada kesehatan tubuh dan depresi (Nurdin & Thaha,

2018). Insomnia yang dialami oleh Mahasiswa juga mempengaruhi konsentrasi belajar Mahasiswa program studi ilmu Keperawatan di Yogyakarta sebanyak 39,7% mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar. (Waliyanti & Pratiwi, 2017)

Berdasarkan banyaknya fenomena kejadian serta dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecemasan dan insomnia. Membuat peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan saat menghadapi ujian CBT di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu: “hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan saat menghadapi ujian CBT di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”

## **C. Tujuan Peneliti**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan saat menghadapi ujian CBT di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### **2. Tujuan khusus**

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui :

- a. Gambaran tingkat kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan sebelum menghadapi ujian CBT di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- b. Gambaran kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan sebelum menghadapi ujian CBT di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

- c. Mengetahui keeratan hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan sebelum menghadapi ujian CBT di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

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

Penelitian ini diharapkan bermanfaat antara lain:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan mampu menambah keilmuan di bidang Keperawatan jiwa

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Manfaat Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan UNJANI

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alat skrining kecemasan yang dialami Mahasiswa Keperawatan dalam menghadapi ujian CBT. Serta dapat memfasilitasi Mahasiswa Keperawatan sebelum menghadapi ujian CBT dengan pembahasan kisi-kisi soal ujian CBT

- b. Manfaat Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan dan antisipasi ketika menghadapi ujian CBT

- c. Manfaat Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memeberikan informasi dan pemahaman kepada peneliti selanjutnya mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan sebelum menghadapi ujian CBT