

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kecemasan merupakan kondisi dimana timbul suatu rasa tidak menyenangkan yang muncul dari dalam diri makhluk hidup meliputi perasaan risau, cemas, takut, bimbang serta khawatir. Kecemasan yang berlebihan dapat merugikan manusia dari segi *psychic* maupun dari segi *physical*.¹ Menurut Wood dkk, manifestasi klinis kecemasan terdiri dari kecemasan yang bersifat *psychic* dan kecemasan yang bersifat *physical*. Gejala yang bersifat *physical* dapat berupa rasa gelisah, jantung berdebar dengan kencang, berkeringat dingin, mulut tidak basah, kencing berlebih, sulit konsentrasi, tangan basah secara rutin, kepala pusing dan bahkan dapat menyebabkan diare. Sedangkan gejala yang bersifat *psychic* terdiri dari ketakutan, pikiran menjadi kacau dan sangat sensitif.^{2,3}

Kecemasan mengacu pada antisipasi kekhawatiran terhadap sesuatu kejadian yang akan terjadi kedepannya, terkait dengan ketegangan otot dan perilaku menghindar. Kecemasan dengan karakteristik fungsional berarti suatu bentuk karakteristik individu untuk menghindari atau melawan situasi yang dinilai berbahaya. Namun, kecemasan juga dapat berdampak buruk yang akan semakin diperparah dengan kondisi deprivasi tidur.^{1,2} Pemicu kecemasan berasal dari diri kita sendiri serta sumbernya hampir sebagian besar tidak dikenal. Kecemasan dianggap buruk apabila kecemasan tersebut mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang yang mengalami hal tersebut. Meskipun kecemasan hal yang normal terjadi namun tidak bisa dianggap remeh karena jika dibiarkan, lama kelamaan kecemasan tersebut dapat menjadi neurosa cemas yang diawali dengan kecemasan akut, kemudian akan terjadi selama bertahun-tahun / kecemasan kronik.⁴

Tidur ialah kebutuhan bagi setiap makhluk hidup. Ketika seseorang dalam kondisi istirahat, terjadilah proses fisiologis di dalam tubuh dimana terdapat perjalanan dari pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga keadaan yang optimal. Perubahan pola tidur biasanya diakibatkan oleh kegiatan harian yang berlebihan sehingga kebutuhan untuk tidur semakin berkurang. Kebutuhan tidur yang baik tidak hanya ditentukan oleh durasi jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga kualitas tidurnya. Kualitas tidur dari kuantitatif dan kualitatifnya, seperti panjang tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur dan pulas tidur. Kualitas tidur yang terganggu terutama pada mahasiswa yang sering menghabiskan banyak waktu seperti belajar, kerja kelompok sampai pagi hari, dsb dapat menyebabkan gangguan kognitif. Ketika kualitas tidur tidak cukup baik, bukan hanya berdampak pada tubuh terasa lelah, tetapi juga berefek terhadap kesehatan fisik dan mental, kemampuan berpikir, serta fungsi sehari-hari.⁵

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018, 2019, dan 2020 akan menghadapi ujian blok pada tanggal 3-7 Januari 2022. Mahasiswa juga disibukkan dengan jadwal kuliah seperti kuliah pakar, praktikum, skill lab, tutorial dan tugas-tugas kuliah, bahkan mahasiswa angkatan 2018 juga harus menyusun tugas akhir berupa skripsi. Tugas-tugas yang dikerjakan tersebut seringkali memaksa mahasiswa untuk mengurangi waktu tidur mereka. Kebiasaan tidur yang buruk dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, kualitas hidup, bahkan prestasi belajar mahasiswa.

Berdasarkan hal-hal yang terjadi dalam lingkungan perkuliahan dan kondisi tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018 ,2019 dan 2020 dalam menghadapi ujian blok”.

1.2. Rumusan Masalah

Dilihat dari kondisi diatas, permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018, 2019, dan 2020 dalam menghadapi ujian blok?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengenal dan mempelajari pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018, 2019, dan 2020 dalam menghadapi ujian blok.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Menilai meningkatnya rasa cemas terhadap mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 dengan mengukurnya menggunakan *Zung Self - rating Anxiety Scale (ZSAS)*.
2. Menilai kualitas tidur mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 dengan mengukurnya memakai *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Dapat memberikan pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah dan menambah pengetahuan mengenai pengaruh peningkatan cemas terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018, 2019, dan 2020 dalam menghadapi ujian blok.

1.4.2. Bagi Institusi

1. Dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi fakultas dan data dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam menghadapi ujian blok.
2. Sebagai masukan dalam membuat sistem ujian blok yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa FK UKI.

1.4.3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

