

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan adalah kekhawatiran yang berlebihan dengan terus-menerus, termasuk dalam bentuk pekerjaan maupun performa pada saat sekolah yang sulit untuk dikendalikan. Kecemasan dapat ditimbulkan dari kepribadian seorang secara individu ataupun faktor eksternal seperti seseorang yang sedang menempuh pendidikan, beban ujian, dan ketidakpuasan hasil ujian. Hal tersebut juga akan berdampak kepada gejala fisik seperti kegelisahan, kelelahan, ketegangan, fisik lemah, menjadi lebih mudah marah, dan terdapat gangguan pada kualitas tidur seseorang (Ulfa *et al.*, 2019; Fatonah *et al.*, 2023).

Pada mahasiswa kedokteran banyak faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu tekanan akademik, kualitas tidur yang buruk, beban keuangan, dukungan sosial, fungsi keluarga, dan strategi koping. Pada tekanan studi dan akademik memengaruhi kecemasan karena mahasiswa kedokteran menghadapi banyak tuntutan yang sangat tinggi, termasuk kurikulum yang padat, volume materi yang besar serta ujian yang ketat. Pada pendidikan kedokteran melibatkan pelatihan klinis yang intensif serta teori yang luas, banyak mahasiswa kedokteran tidak dapat menyeimbangkan antara akademik dan urusan pribadi dirinya sendiri. Kendala finansial juga dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran, seperti yang kita ketahui untuk biaya kedokteran itu sendiri membutuhkan biaya yang sangat tinggi, khususnya untuk beberapa mahasiswa yang latar belakang ekonomi lebih rendah sering mengalami kecemasan yang lebih tinggi, keterbatasan ekonomi memaksa untuk mencari pekerjaan sampingan untuk memenuhi kebutuhan keseharian mereka (Shao *et al.*, 2020).

Kecemasan pada mahasiswa kedokteran dapat mengakibatkan dampak yang sangat buruk bagi mereka. Gangguan kecemasan dapat mengurangi atau mengganggu konsentrasi pada akademik mereka, dan dapat membuat mereka sampai putus asa untuk meneruskan pendidikannya. Beberapa mahasiswa

mengatasi kecemasan dengan cara tidak sehat seperti meminum alkohol atau substansi adiktif lainnya (Shao *et al.*, 2020).

Kualitas tidur adalah suatu ukuran yang menggambarkan sejauh mana seseorang dapat dengan mudah memulai tidur dan mempertahankan tidur tersebut sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, termasuk fungsi psikomotor, kemampuan neurokognitif, serta kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur yang berkualitas tidak hanya membantu tubuh beristirahat, tetapi juga mendukung proses pemulihan dan pemeliharaan keseimbangan dalam tubuh. Selama tidur, tubuh akan menghasilkan hormon serotonin, yang berperan penting dalam mengatur suasana hati dan memberikan rasa tenang serta nyaman pada saat seseorang tertidur. Hormon serotonin ini diyakini berperan dalam mengurangi kecemasan dan stres, sehingga mendukung tidur yang lebih nyenyak. Apabila seseorang kekurangan tidur, produksi dan stimulasi hormon serotonin dapat terganggu, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan. Gangguan tidur yang berlangsung lama dapat menyebabkan dampak negatif bagi tubuh dan pikiran, sehingga sangat penting untuk menjaga kualitas tidur agar tetap optimal (Shao *et al.*, 2020).

Dengan jadwal akademik yang padat mahasiswa kedokteran mengorbankan waktu tidurnya untuk menyelesaikan tugas ataupun persiapan ujian. Ini menyebabkan kurangnya waktu untuk tidur yang berkualitas dan berpotensi kurangnya waktu tidur mereka secara keseluruhan. hal tersebut dapat berpengaruh pada nilai akademis yang dapat dikaitkan dengan kurangnya konsentrasi saat menjalankan kegiatan akademis dan dapat berpengaruh terhadap turunnya prestasi akademis pada seseorang (Ulfa *et al.*, 2019; Shao *et al.*, 2020).

Mahasiswa kedokteran juga tidak lepas dengan ujian yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) mengalami kecemasan. Menurut WHO tahun 2017, pada tahun 2016 penderita kecemasan mencapai 3,6%. Seperti depresi, gangguan kecemasan sering terjadi lebih banyak perempuan dari pada laki-laki (4,6% perempuan dibandingkan

2,6% laki-laki dari skala global). Di Amerika diperkirakan 7,7% perempuan mengalami kecemasan (Ulfa *et al.*, 2019). Di Indonesia Menurut Riskesdas 2018 untuk data Tingkat kecemasan pada mahasiswa pada saat itu tercatat sekitar 17% yaitu mahasiswa Tingkat akhir sedangkan untuk prevalensi pada orang dewasa yaitu 11,6%, yang memiliki angka tertinggi yaitu provinsi Jawa Barat yaitu 20% (Amalia *et al.*, 2023).

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana Tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran universitas YARSI Angkatan 2023 pada saat masa ujian?
2. Bagaimana kualitas tidur mahasiswa kedokteran universitas YARSI Angkatan 2023 pada saat masa ujian?
3. Bagaimana pengaruh Tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 pada saat masa ujian?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan mengenai tingginya tekanan akademik dan dampak psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 selama masa ujian, serta bagaimana gambaran distribusi tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada kelompok mahasiswa tersebut dalam menghadapi tekanan ujian.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran universitas YARSI Angkatan 2023 pada saat masa ujian.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa kedokteran universitas YARSI Angkatan 2023 pada saat masa ujian
2. Mengetahui Tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran universitas YARSI Angkatan 2023 pada saat masa ujian.
3. Mengetahui pengaruh Tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 pada saat masa ujian

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur, khususnya pada mahasiswa kedokteran yang menghadapi masa ujian. Temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan ilmiah bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan kajian terkait faktor psikologis dan dampaknya terhadap kesehatan tidur pada kelompok mahasiswa.

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa kedokteran Universitas YARSI dengan memberikan gambaran nyata mengenai bagaimana tingkat kecemasan yang dialami selama masa ujian dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Melalui hasil penelitian ini, mahasiswa diharapkan lebih memahami pentingnya pengelolaan kecemasan dan perbaikan pola tidur guna mendukung kesejahteraan dan performa akademik. Bagi institusi, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi fakultas dalam menyediakan dukungan akademik maupun pendampingan psikologis yang lebih tepat, termasuk program manajemen stres, konseling, atau edukasi kesehatan mental menjelang masa ujian. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang berguna bagi konselor kampus dan tenaga kesehatan dalam mengidentifikasi, memantau, serta menangani kecemasan dan masalah tidur pada mahasiswa.