

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kuliah merupakan jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan jenjang yang menentukan arah atau bidang pekerjaan yang dikuasai seseorang setelah lulus sebagai sarjana. Seseorang yang menjalankan jenjang pendidikan ini disebut dengan mahasiswa. Hurlock (2001) menjelaskan bahwa mahasiswa secara menyeluruh termasuk kategori tahap perkembangan dewasa awal. Mahasiswa berada dalam usia antara 19 tahun sampai dengan 26 tahun, mengalami transisi dari masa perkembangan remaja akhir ke pada tahapan berikutnya yaitu masa perkembangan dewasa awal.

Kuliah biasanya ditempuh dalam 4 tahun atau 8 semester. Namun dalam realitas banyak sekali mahasiswa yang menyelesaikan studi kuliah S1 lebih dari 8 semester. Salah satu penyebab mahasiswa tidak mampu menyelesaikan studinya dalam 8 semester atau 4 tahun dikarenakan kewajiban mengerjakan tugas akhir atau skripsi sebelum menyandang gelar sarjana. Menurut Abidin (dalam Oryza, 2016) bagi mahasiswa, skripsi dianggap sebagai momok yang menakutkan dan beban yang berat serta penghambat kelulusan (menjadi sarjana). Hal ini menyebabkan banyak sekali mahasiswa yang melebihi masa studinya atau 8 semester keatas.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari masa studi memiliki beberapa harapan. Harapan-harapan tersebut salah satunya yaitu menginginkan dapat menyelesaikan skripsi sesegera mungkin. Menurut Isniarty dan Prihastuty (2014) menyatakan bahwa berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada beberapa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, mereka menyatakan bahwa mereka kesusahan mengerjakan skripsi dan merasa tertekan saat mengerjakan karena beberapa alasan. Alasan yang dikemukakan adalah susahya bertemu dengan dosen, desakan untuk segera lulus dari orangtua, sulit dalam menentukan variabel, karena terlalu banyak waktu senggang sehingga malas mengerjakannya dan sebagainya. Selain itu, menurut Riewanto (dalam Albar, 2014) kegagalan dalam menyusun skripsi disebabkan oleh adanya kesulitan

mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing.

Mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi lebih dari masa studi juga memiliki harapan atau keinginan mendapatkan pekerjaan sesuai dengan potensi yang dimiliki setelah lulus dari perguruan tinggi. Menurut Agustin (2012) menjelaskan bahwa seorang sarjana yang lebih punya bekal ilmu dan luas pengetahuannya, lebih mantap profesionalitas dan pengalamannya serta memiliki semangat wirausaha dengan jiwa kepemimpinan yang matang seharusnya bebas dari pengangguran. Nyatanya realita dilapangan tidak begitu. Pengangguran terdidik bagi para lulusan universitas telah memperbesar angka pengangguran. Menurut Batavias (dalam Agustin, 2012) tingginya angka pengangguran dikalangan sarjana ini adalah karena rendahnya keterampilan diluar kompetensi utama sebagai sarjana. Dengan adanya hal tersebut menyebabkan timbulnya keenjangan dalam dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Dengan adanya kesulitan-kesulitan yang dihadapi tersebut dalam realita dapat memungkinkan kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk. Kualitas tidur buruk ini ditandai dengan adanya susahya tidur atau insomnia pada mahasiswa tersebut, terbangun atau terjaganya seseorang di pagi buta serta mengakibatkan pola tidur yang tidak beraturan pada mahasiswa tersebut. Berdasarkan hasil penelitian Albar (2014) menyatakan bahwa dari 59 mahasiswa terdapat 49 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan hal tesebut berada pada kecemasan berat. Hanya ada 3 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dari semua mahasiswa yang telah dijadikan sebagai responden penelitian ini. Tidak ada mahasiswa yang berada pada kecemasan ringan dalam responden penelitian ini. Hal ini menyatakan bahwa mahasiswa akhir mengalami kecemasan dan kualitas tidur yang buruk.

Menurut Purwanto (Nashori dan Diana, 2005) kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Menurut Sulistiyani (2012) Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara

fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan. Ariandita (dalam Setyowati, 2015) menyatakan kualitas tidur akan mempengaruhi kualitas hidup dalam sehari penuh, termasuk konsentrasi, produktivitas, emosi, kreativitas, kebugaran fisik, bahkan mempengaruhi berat badan.

Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan seseorang mengalami pola tidur yang tidak beraturan pada seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan kualitas tidur buruk menandakan adanya tidur yang tidak normal atau gangguan tidur pada orang tersebut. Menurut Larasaty (2012) menjelaskan bahwa gangguan tidur dapat terjadi karena adanya gangguan mental atau psikologis pada diri seseorang. Menurut Mahendran (dalam Larasati, 2012) menyebutkan bahwa gangguan tidur sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental seseorang. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari masa studi memiliki beban pikiran kesenjangan antara harapan dan realitas. Hal ini menyebabkan mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk.

Menurut Perry dan Potter (dalam Larasaty, 2012) Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur. Pertama yaitu, gaya hidup. Rutinitas harian dapat mempengaruhi tidur seseorang. Misalnya pada mahasiswa, yaitu seringkali lembur yang menyebabkan perubahan jadwal tidurnya. Kedua yaitu, lingkungan yang tidak nyaman. Lingkungan adalah faktor yang paling penting untuk seseorang dapat tertidur lelap. Ketiga yaitu, emosi yang tidak stabil. Kecemasan dan perasaan stres dapat mengganggu pola tidur seseorang. Keempat yaitu, pola tidur mengantuk siang hari. Kelima yaitu, latihan fisik dan kelelahan. Dan keenam yaitu, terakhir yaitu asupan makanan dan kalori. Dengan adanya faktor-faktor tersebut dijelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur. Faktor pertama yaitu, gaya hidup. Tak jarang mahasiswa yang sering lembur mengerjakan tugas, tertidur saat lembur menyebabkan kualitas tidur kurang baik dan mengantuk disiang hari. Faktor kedua yaitu emosi yang tidak stabil. Mahasiswa tingkat akhir sering kali

mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh skripsi serta kecemasan dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus.

Salah satu gangguan tidur yang dapat muncul yaitu gangguan tidur *sleep paralysis*. Ketika seseorang mengalami beban pikiran maka pikirannya akan terpusat pada permasalahannya. Sehingga hal tersebut menyebabkan seseorang sulit untuk menjadi rileks. Menurut Cheyne (dalam Larasaty, 2012) perasaan tidak rileks dapat mengacaukan siklus REM dan NREM. Saat seseorang tertidur pada tahap REM, otot akan berhenti bekerja. Sleep paralysis terjadi saat seseorang tiba-tiba tersadar sebelum tidur REM berakhir sehingga mengalami kesulitan bergerak dan berbicara. Menurut Prasadja (2009) *sleep paralysis* atau ketidihan adalah keadaan lumpuh ketika penderitanya tidak dapat menggerakkan tubuhnya sama sekali. Di saat peralihan dari sadar ke tidur, *sleep paralysis* bisa menyerang bersamaan dengan dengan halusinasi sehingga menimbulkan pengalaman yang menakutkan. Sehingga penderitanya mengalami ketakutan ketika akan beranjak tidur kembali. Saat kelumpuhan tidur terjadi, seseorang sering mengalami halusinasi, seperti melihat sosok atau bayangan hitam di sekitar tempat tidur. Oleh sebab itu, fenomena ini sering dikaitkan dengan hal-hal mistis.

Menurut Rafknowledge (2004) gejala-gejala yang dialami oleh penderita *sleep Paralysis* yaitu seperti tidak bisa menggerakkan anggota tubuh dikala tertidur pulas atau terjaga. Namun masih bisa bernapas dan menggerakkan mata. Biasanya hal ini berakhir dalam hitungan detik atau menit bisa tiba-tiba lenyap disertai perasaan mencekam. *Sleep paralysis* juga muncul dalam bentuk episode kelumpuhan sebagian atau seluruh otot rangka. Selain itu, ketika seseorang mengalami *sleep paralysis* juga mengalami halusinasi. Halusinasi tersebut berupa visual atau auditori. Pada beberapa kasus tertentu, ada juga seperti mencium sesuatu. Merasa adanya tekanan, terkadang timbul sensasi *Out of Your Body*. Serta seperti sedang bermimpi, namun seolah sedang benar-benar terjadi.

Belum diketahui secara pasti penyebab *sleep paralysis* pada seseorang. Namun beberapa ilmuwan menduga terdapat beberapa faktor penyebab *sleep paralysis*. Dalam Rafknowledge (2004) terdapat beberapa penyebab *sleep paralysis*, yaitu: (1)Keadaan Alamiah. Paralisis adalah bagian dari fungsi alamiah

tubuh. Ini diri (atau orang lain) dikala bermimpi. keadaan Alamiah yang pertama, penyebab *sleep paralysis* yaitu stres, kecemasan, dan depresi. Di antara penyebab yang paling dominan adalah stres, depresi, dan kecemasan yang mendalam. Keadaan alamiah kedua, adalah narkolepsi. Terkadang *sleep paralysis* dapat disebabkan oleh faktor-faktor narkolepsi atau gangguan tidur lainnya. (2) Posisi Tidur. Telah lama diduga bahwa posisi tidur cukup berperan dalam mengundang paralisis. Posisi terlentang lebih beresiko dibandingkan posisi menyamping. (3) Pubertas. (4) Kelainan Bipolar. (5) Pola Tidur Tidak Teratur.

Pemicu mahasiswa akhir yang mengerjakan akhir lebih dari masa studi mengalami *sleep paralysis* ini yaitu dikarenakan kesenjangan-kesenjangan mahasiswa yang dianggap menimbulkan kecemasan. Menurut Hidayat (dalam Gunawan, 2017) Kesulitan–kesulitan saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan seseorang.

Putra (dalam Gunawan, 2017) mengatakan 6 dari 10 mahasiswa tidak menetapkan target menyelesaikan skripsi. Hanya setengah dari jumlah mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak yakin akan menyelesaikan skripsi tepat waktu. Herdiani (dalam Gunawan, 2017), dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa terhambatnya pengerjaan tugas akhir dapat menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa. Kecemasan yang dialami membuat mereka merasa tertekan dan kesulitan menghadapi masalah-masalah dalam proses pengerjaan tugas akhir. Menurut Artifasari, 2012 pada penelitiannya di Universitas Diponegoro Semarang pada fakultas kedokteran dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi diperoleh data 71.4% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan sisanya 28,6% mahasiswa mengalami kecemasan berat.

Menurut Slamet dalam (Gunarwan, 2017) adapun faktor-faktor kecemasan mahasiswa yang diambil dari penelitian Linayaningsih pada tahun 2011 di Universitas Khatolik Soegijapranata pada fakultas Psikologi dengan judul kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi diperoleh hasil dari 73 mahasiswa hanya 51 yang dapat menyelesaikan skripsi tepat pada mahasiswa, rata-rata

penyebab mahasiswa mengalami kecemasan adalah berbagai stressor yang ditimbulkan pada proses penyusunan skripsi, mulai dari kemampuan akademis yang kurang memadai, kesulitan untuk mengurus administrasi pengambilan data awal, sulitnya menemui dosen pembimbing, terjadi komunikasi interpersonal yang tidak efektif antara mahasiswa dengan dosen pembimbing, adanya keterbatasan buku-buku yang tersedia di perpustakaan, masalah biaya yang dibutuhkan selama proses penyusunan skripsi, tekanan dari orang-orang terdekat dan kurangnya motivasi. Ciri-ciri yang nampak dari kecemasan mahasiswa adalah timbulnya perasaan tidak menyenangkan kemudian secara sadar mahasiswa merasakan ketegangan dan ketakutan serta meningkatnya saraf otonom ketika memikirkan tugas akhir sehingga mahasiswa memilih untuk enggan mengerjakan tugas akhir. Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal yang lain (Kaplan & Saddock dalam Gunarwan, 2017).

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2009) kecemasan merupakan sebagai dampak dari konflik yang menjadi bagian kehidupan yang tak terhindarkan, dipandang sebagai komponen dinamika kepribadian yang utama. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi lebih dari masa studi dapat dikarenakan banyak hal. Kecemasan yang pertama disebabkan oleh kurangnya kemampuan mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi. Di semester-semester sebelumnya, mahasiswa dibekali dengan mata kuliah teknik dan cara penulisan skripsi yang benar. Namun tak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyusun skripsinya. Hal ini disebutkan pada penelitian Albar (dalam Pramudhita, 2014) masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam menulis, adanya kemampuan

akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian.

Selain itu, penyebab kecemasan yang kedua yaitu kesulitan dalam mencari judul, mencari referensi atau literatur, dana yang terbatas hingga ketakutan dalam menghadapi dosen pembimbing. Menurut Riewanto (dalam Albar, 2014) Kegagalan dalam menyusun skripsi disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Tak sedikit mahasiswa akhir yang semakin lama semangatnya semakin menurun dikarenakan kendala-kendala dalam mengerjakan skripsinya. Misalnya tidak hadir bimbingan dan mengabaikan tugas tersebut.

Kecemasan-kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi lebih dari masa studi tidak hanya tentang skripsi saja, melainkan kecemasan terhadap dunia kerja. Kecemasan ini timbul karena banyaknya pengangguran pada sarjana. Menurut Nugroho (2010) menjelaskan apabila seorang mahasiswa semester akhir memiliki kriteria pencari kerja yang baik dan kualitas pribadi yang memadai, niscaya hal ini akan membuatnya merasa percaya diri untuk memasuki dunia kerja. Namun, apabila ia tidak memiliki kriteria pencari kerja yang baik dan kualitas yang memadai, bukan tidak mungkin ia akan mengalami kecemasan untuk memasuki dunia kerja karena kualitas yang dimilikinya belum mencukupi.

Peneliti akan melakukan penelitian terhadap mahasiswa akhir semester 8 keatas Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura. Karena angka kelulusan mahasiswa Psikologi Universitas Trunojoyo Madura tahun 2017 sangatlah rendah. Hal ini dibuktikan dari data yang diambil di BAAK UTM menyatakan bahwa:

Tabel 1.1

Kelulusan Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya tahun 2017

No.	Program Studi	Persentase (%)
1.	Ilmu Komunikasi	96%

2.	Sastra Inggris	91%
3.	Sosiologi	75%
4.	Psikologi	54%

Dengan rendahnya angka kelulusan mahasiswa Psikologi ini menimbulkan kecemasan pada mahasiswa akhir tersebut. Kecemasan ini dikarenakan mahasiswa Psikologi sendiri khawatir tidak lulus dapat lulus sesuai target yang diharapkan olehnya.

Kecemasan merupakan penyebab yang paling dominan pada penderita gangguan tidur *sleep paralysis*. Maka dari itu, menurut peneliti program studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura merupakan responden yang cocok digunakan dalam penelitian ini. Rafknowledge (2004) menjelaskan bahwa di antara penyebab yang paling dominan *sleep paralysis* adalah stres, depresi, dan kecemasan yang mendalam. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kecemasan pada kejadian *sleep paralysis* mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi lebih dari masa studi. Kecemasan-kecemasan tersebut dikarenakan penegerjaan tugas akhir sebelum menyandang gelar sarjana dan ketakutan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan tersebut dibagi menjadi tiga tingkatan. Yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ruby Larasaty (2012) tentang “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Sleep Paralysis* pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008”. Penelitian ini membahas mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIK UI angkatan 2008. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif. Sampel berjumlah 107 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas angkatan 2008. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Responden mengisi kuesioner berupa data demografi, 18 pertanyaan yang merujuk kepada Depression Anxiety Stress Scales (DASS, dan 8 pertanyaan mengenai *sleep paralysis* yang disusun peneliti berdasarkan penelitian Cheyne et al (1999). Melalui hasil analisis *chi square* menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *sleep paralysis*. Faktor yang mempengaruhi

timbulnya kejadian *sleep paralysis* adalah tingkat stres pada individu (p value 0,015; α 0, 05). Hasil menunjukkan mahasiswa dengan tingkat stres sedang dan mengalami *sleep paralysis* (95,2%); mahasiswa dengan tingkat stres tinggi dan mengalami *sleep paralysis* (95,2%); dan mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan mengalami *sleep paralysis* (78,66%). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah menggunakan salah satu variabel yang sama dan metode yang sama. Pada penelitian ini dan penelitian yang sedang dilakukan menggunakan variabel kejadian *sleep paralysis*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelatif deskriptif. Sementara itu, perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel stres dan kecemasan. Pada penelitian yang sedang dilakukan ini, peneliti menggunakan variabel kecemasan.

Berdasarkan uraian fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dan melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kecemasan pada Kejadian *Sleep Paralysis* Mahasiswa Akhir yang Mengerjakan Skripsi Lebih dari Masa Studi”.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka fokus penelitian ini yaitu, bagaimanakah tingkat kecemasan pada kejadian *sleep paralysis* mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi lebih dari masa studi.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada kejadian *sleep paralysis* mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi lebih dari masa studi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang psikologi, khususnya tentang psikologi klinis

terutama dalam memberikan informasi mengenai kecemasan mahasiswa yang mengalami sleep paralysis.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subyek

Penelitian ini diharapkan subjek pada penelitian mampu memahami gambaran dasar kecemasan yang dialami oleh dirinya sendiri. Sehingga kecemasan subjek dapat menuun atau berkurang.

b. Bagi Keluarga

Bagi keluarga, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan keluarga untuk memahami kondisi kecemasan yang dialami oleh anaknya. Sehingga keluarga dapat memberikan dukungan dan motivasi terhadap subjek.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dan acuan sehingga dapat digunakan sebagai rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel yang sama yaitu terkait kecemasan dan fenomena yang sama yaitu kejadian sleep paralysis.