

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NASIONAL JAKARTA

Rachmawaty<sup>1\*</sup>, Dayan Hisni<sup>2</sup>, Retno Widowati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Email Korespondensi: dayanhisni@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 03 Februari 2024

Diterima: 12 Maret 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14135>

### ABSTRACT

*Anxiety is a disorder that can appear in a variety of physical symptoms in addition to feelings of discomfort, anxiety, fear, worry, and discomfort. Anxiety can affect sleep quality, disrupt the immune system, and increase health risks. The higher the level of anxiety, the greater the impact on the level of stressor in a person. A person suffering from excessive worry can cause a person difficulty falling asleep, often waking up during the rest cycle. Anxiety can make individuals experience sleep disorders. The purpose of this study was to identify the relationship between anxiety levels and sleep quality in final year nursing students at the Faculty of Health Sciences, National University of Jakarta. The research method uses Cross Sectional. The population in the study was students of the final year nursing study program of the Faculty of Health Sciences of National University. Sampling technique using purposive sampling with sample results of 98 respondents. The instruments used, namely the HARS and PSQI questionnaires using Fisher Chi-Square Test analysis, were used to identify the relationship between variables. The results showed that anxiety levels had a significant relationship with sleep quality with a P-Value (0.000). **Conclusion:** The conclusion of this study, there were students who experienced moderate anxiety levels as much as 50.0% and students who experienced poor sleep quality as much as 71.4%. The results showed that there was a significant relationship between anxiety levels and sleep quality in final year students at the Faculty of Health Sciences, National University of Jakarta.*

**Keywords:** Anxiety Level, Sleep Quality, Final Year Student

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu kelainan yang dapat muncul dalam berbagai gejala fisik selain perasaan tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak nyaman. Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur, mengganggu sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan risiko kesehatan. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar dampaknya terhadap tingkat stressor pada seseorang. Seseorang yang menderita rasa khawatir yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk tertidur, sering terbangun selama siklus istirahat. Kecemasan dapat membuat individu mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada

mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta. Metode penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa program studi keperawatan tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan cara *purposive sampling* dengan hasil sampel sebanyak 98 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *HARS* dan *PSQI* dengan menggunakan analisis Uji *Fisher Chi-Square* digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur dengan nilai *P-Value* (0,000). Kesimpulan penelitian ini, terdapat mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 50,0% dan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 71,4%. Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.

**Kata Kunci:** Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah kelainan yang dapat muncul dengan berbagai gejala fisik selain perasaan tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak nyaman (Walean, 2021). *American Psychological Association* (2017) mengatakan pusing, berkeringat, gemetar, atau detak jantung cepat adalah beberapa gejala fisik yang dapat muncul pada saat mengalami kecemasan. Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur, mengganggu sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan risiko kesehatan.

Mahasiswa tingkat akhir adalah salah satu kelompok yang paling sering mengalami kecemasan. (Kusumawardhani, 2020). Kecemasan yang timbul pada mahasiswa tingkat akhir seringkali muncul karena berbagai alasan, antara lain cemas akan seminar proposal, proses penelitian, dan bimbingan tugas akhir (Marjan, 2018). Kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menghadapi tugas akhir bisa memengaruhi hasil kinerja mereka dan tingkat kelulusan, yang bisa saja menurun akibat kekhawatirannya dalam menyelesaikan tugas akhir (Ramadhan, 2019).

Seseorang yang mengalami kecemasan berlebihan dapat mengalami stres yang kemudian memperburuk pola tidurnya (Rahman, 2020). Pola tidur mahasiswa akan terganggu karena rasa cemas yang terus-menerus. Pola tidur seseorang yang meliputi kualitas tidurnya adalah cara mereka tidur dalam jangka waktu yang teratur. Tidur dianggap berkualitas baik apabila tidak menunjukkan gejala kurang tidur atau sulit tidur (Maryono *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian oleh Muwarni (2021) Kecemasan dan kualitas tidur mempunyai korelasi yang signifikan pada mahasiswa yang menulis skripsi, hal ini terlihat dari hasil uji statistik korelasi *chi square* yang diperoleh nilai  $p = 0,001$  atau  $p < 0,05$ .

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dari 98 responden, hasil uji statistik *Fisher Extract* menunjukkan nilai  $p = 0,036$  yang menunjukkan  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan kualitas tidur berhubungan pada mahasiswa keperawatan yang menyelesaikan proyek tesisnya. Ketegangan saat

menulis skripsi dapat mengganggu kemampuan tidur seseorang. Seseorang yang mengalami kecemasan akan menghadapi kesulitan untuk tidur karena perasaan cemasnya, sehingga berdampak negatif pada kualitas tidur. Untuk dapat tertidur dengan baik, diperlukan keadaan yang tenang.

Kecemasan yang timbul pada mahasiswa tingkat akhir seringkali muncul karena berbagai alasan, antara lain cemas akan seminar proposal, proses penelitian, dan bimbingan tugas akhir. Mahasiswa yang mengalami kecemasan saat menulis tugas akhir dapat merasa rendah diri, bodoh, tidak mampu menyelesaikan skripsi, depresi, cemas, meragukan kemampuannya, sering mengalami sakit kepala, merasa gelisah dan tidak dihargai (Marjan, 2018).

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menghadapi tugas akhir bisa memengaruhi hasil kinerja mereka dan tingkat kelulusan, yang bisa saja menurun akibat kekhawatirannya dalam menyelesaikan tugas akhir, karena hal ini dapat menyebabkan pengolahan informasi menjadi kurang tepat. Hal ini dapat mengganggu kapasitas seseorang untuk konsentrasi berkelanjutan, mengurangi daya ingat, dan masalah lainnya (Ramadhan, 2019)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa pada tahun 2030, gangguan kesehatan mental akan mencakup 25% dari semua penyakit, naik dari persentase saat ini sebesar 13%. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas), sekitar 14 juta masyarakat Indonesia, atau 9,8% dari populasi penduduk berusia di atas 15 tahun, menderita penyakit mental emosional pada tahun 2018. Penyakit ini ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi. Menurut

survei terhadap mahasiswa yang merasakan kecemasan, 15% melaporkan gejala parah, 60% melaporkan tingkat sedang, dan 25% melaporkan tingkat ringan. (Habibullah, 2019).

## KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan merupakan keadaan kekhawatiran yang tidak didukung oleh keadaan yang ada. Setiap orang bisa mengalami kecemasan jika mendapat tekanan dan perasaan intens yang berlangsung lama hingga berujung pada masalah kesehatan mental (Marbun, 2019). Kecemasan ditandai dengan kegelisahan, ketidakpastian, ketakutan akan kenyataan, atau perasaan akan datangnya bahaya dari ancaman nyata yang tidak teridentifikasi (Pardede, 2020).

Menurut Hanifah (2020) mengidentifikasi empat tingkat kecemasan, antara lain: Kecemasan Ringan. Tingkat kekhawatiran ini merupakan reaksi terhadap kejadian biasa. Kecemasan pada tingkat ini memacu pembelajaran dengan cara mendorong perkembangan dan aktivitas, Kecemasan Sedang, Seseorang dengan keadaan ini mampu secara selektif memperhatikan sesuatu dan mengabaikan hal lain, yang memungkinkan mereka untuk lebih fokus dan mengalami perhatian selektif. Kecemasan Berat, Persepsi seseorang sangat dipengaruhi oleh kecemasan yang parah; mereka sering kali terpaku pada satu hal dan merasa tidak mampu memikirkan hal lain. Panik, Keheranan, ketakutan dan terror berhubungan dengan tingkat kecemasan panik. Individu yang menderita panik tidak dapat mencapai apa pun, bahkan dengan bimbingan sekalipun, karena mereka kehilangan kendali.

Kualitas tidur menurut Handojo (2018) yakni kemampuan

memperoleh kuantitas tidur REM dan NREM yang tepat. Gaya hidup seseorang, kerja shift, stres psikologis, penyakit, kelelahan, dan lingkungan sekitar semuanya dapat berdampak pada seberapa baik mereka tidur. Komponen kualitas tidur dapat diamati melalui beberapa faktor, yaitu waktu yang dibutuhkan untuk tidur (latensi tidur), lama tidur, kualitas tidur subjektif, efisien tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan masalah disfungsi siang hari (Ratih, 2017).

Aktivitas fisik, termasuk setiap pergerakan tubuh yang dapat meningkatkan penggunaan tenaga yang dihasilkan oleh otot rangka, merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur (Kementrian Kesehatan, 2018). Stress Akademik, tuntutan akademik yang dibahas terkait dengan stres akademik antara lain tugas kuliah yang panjang, konfrontasi dengan dosen, serta ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan anggota keluarga lainnya terhadap IPK dan nilai kelulusan (Maisa, 2021). Lingkungan, lingkungan yang tidak mendukung memberikan kontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk, sedangkan lingkungan yang mendukung mempengaruhi kualitas tidur yang baik (Hutagalung, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 130 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Salah satu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yaitu kriteria inklusi mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan universitas nasional yang sedang menyusun tugas akhir dan kriteria eksklusi mahasiswa yang tidak sedang dalam tahap penyusunan tugas akhir. Didapatkan 98 responden dengan menerapkan rumus *Slovin* untuk menentukan jumlah sampel yang digunakan.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023 di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar kertas yang berisi kuesioner.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Analisa Univariat Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - laki	10	10,2
Perempuan	88	89,8

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik jenis kelamin pada mahasiswa 1356 tingkat akhir Program Studi Keperawatan Di

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta didapatkan bahwa 88 (89,8%) responden dari total 98 responden.

**Tabel 2. Analisa Usia**

	N	Mean	Std. Deviasi
Usia	98	22,20	2,825

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi usia diperoleh hasil rata - rata usia responden dari 98

responden adalah 22,20 tahun dengan nilai standar deviasi usia adalah 2,825.

**Table 3. Analisa Tingkat kecemasan**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Ada Cemas	9	9,2
Kecemasan Ringan	40	40,8
Kecemasan Sedang	49	50,0
<b>Jumlah</b>	<b>98</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan tingkat kecemasan data menunjukkan responden yang memiliki tingkat kecemasan tidak ada cemas sebanyak 9 (9,2%) mahasiswa,

responden yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 40 (40,8%) mahasiswa, responden yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 49 (50,0%) mahasiswa.

**Table 4. Analisa Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	28	28,6
Buruk	70	71,4
<b>Jumlah</b>	<b>98</b>	<b>100</b>

Distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa 28 (28,6%) mahasiswa memiliki kualitas tidur

baik dan 70 (71,4%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk

**Tabel 5. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta**

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	P Value
	Baik		Buruk			
	n	%	N	%		
Tidak ada cemas	9	100,0	0	0,0	9	100,0
Kecemasan Ringan	9	22,5	31	77,5	40	100,0
Kecemasan sedang	10	20,4	39	79,6	49	100,0
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>28,6</b>	<b>70</b>	<b>71,4</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 hasil data yang telah diperoleh dapat diketahui banyaknya responden mahasiswa tingkat kecemasan tidak ada cemas yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 9 (100,0%), dan responden mahasiswa tingkat kecemasan tidak ada cemas yang memiliki kualitas tidur buruk terdapat 0 (0,0%). Lalu banyaknya responden mahasiswa tingkat kecemasan ringan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 9 (22,5%) dan responden mahasiswa tingkat kecemasan ringan yang memiliki kualitas tidur buruk terdapat 31 (77,5%). Lalu banyaknya responden mahasiswa tingkat

kecemasan sedang yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 10 (20,4%) dan responden mahasiswa tingkat kecemasan sedang yang memiliki kualitas tidur buruk terdapat 39 (79,6%).

Hasil uji *Fisher Chi Square* dari hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan mahasiswa keperawatan tingkat akhir didapatkan hasil *P Value* = 0,000 yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

## PEMBAHASAN

### Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin ada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di fakultas ilmu Kesehatan universitas nasional Jakarta didapatkan responden paling banyak berjenis kelamin perempuan 88 (89,8%) mahasiswa dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki 10 (10,2%) mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Naryati (2021) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa program sarjana keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta pada tahun 2021. Responden laki-laki dalam survei ini berjumlah 19 (19,8%), dan 77 (80,2%) responden berjenis kelamin perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir seluruh subjek penelitian adalah perempuan. Hal ini sesuai dengan anggapan bahwa perempuan mendominasi bidang keperawatan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan Mauliyana (2020) tentang faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa Stikes Mandala Waluya Kendari. Dalam

penelitian tersebut, jenis kelamin yang mendominasi pada penelitian ini adalah responden yang berjenis kelamin laki - laki sebanyak 54 (67,5%), sementara responden yang berjenis kelamin perempuan lebih rendah yaitu, sebanyak 26 (32,5%). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi pada malam hari. Kopi, sebagai minuman yang mengandung kafein, dapat memengaruhi tidur karena kafein bekerja dengan menghambat ikatan adenosin dalam tubuh, yang bertanggung jawab membuat seseorang merasa mengantuk.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian, dapat disimpulkan bahwa partisipan penelitian adalah perempuan. Secara umum diyakini bahwa laki - laki lebih cenderung berfikir logis dibandingkan perempuan, yang lebih cenderung emosional. Akibatnya, dibandingkan laki - laki, perempuan biasanya mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Perbedaan hormon dan respons terhadap stres juga dapat memengaruhi perbedaan ini, menciptakan dampak pada kualitas



tidur mahasiswa, terutama pada kalangan perempuan (Naryati et al., 2021).

### Usia

Dari hasil penelitian berdasarkan usia pada mahasiswa keperawatan Tingkat akhir di fakultas ilmu Kesehatan universitas nasional Jakarta, diperoleh rata-rata usia responden dari 98 adalah mahasiswa yang berumur 22 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan Triastutik (2022) mengenai hubungan antara kualitas tidur dan insomnia pada mahasiswa keperawatan semester akhir. Data usia responden menunjukkan bahwa 5% responden berusia 20 tahun, 28% berusia 21 tahun, 41% berusia 22 tahun, 18% berusia 23 tahun, 3% berusia 24 tahun, dan 5% berusia 25 tahun.

Rentang usia 20 hingga 25 tahun yang termasuk dalam kategori usia remaja akhir paling banyak ditemukan responden dengan kualitas tidur buruk, sesuai dengan sebaran usia responden. Pada tahap ini, banyak individu menghadapi tekanan akademis atau pekerjaan yang tinggi, yang dapat berpengaruh pada kualitas tidur.

Usia remaja akhir dianggap sebagai fase transisi menuju kedewasaan, ditandai oleh peningkatan tanggung jawab dan tugas. Fase ini dapat memunculkan tekanan dari faktor internal dan eksternal (Hidayati, 2020). Selanjutnya, usia remaja mencerminkan tingkat kematangan pikiran dan kemampuan pengambilan keputusan. Semakin dewasa, individu cenderung memiliki pemikiran yang lebih matang dan mampu membuat pilihan hidup yang lebih bijaksana (Triastutik et al., 2022).

### Tingkat Kecemasan

Dari hasil penelitian berdasarkan tingkat kecemasan responden yang memiliki tingkat kecemasan tidak ada cemas sebanyak 9 (9,2%) mahasiswa, responden yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 40 (40,8%) mahasiswa, responden yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 49 (50,0%) mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Audina (2020) mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa reguler tingkat akhir di Universitas Binawan Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian, responden sebanyak 8 (9,8%) tidak mengalami kecemasan, 22 (26,8%) mengalami kecemasan ringan, dan 46 (56,1%) mengalami kecemasan sedang. Oleh karena itu, temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya karena masih banyak responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat membuat individu kesulitan untuk meredakan pikiran dan menciptakan ketenangan yang diperlukan untuk tidur.

Penelitian ini tidak sejalan dengan Kurniawati (2022) mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada masa pandemi COVID-19 pada masa penyusunan skripsi mahasiswa keperawatan tidak sejalan dengan penelitian tersebut. Berdasarkan penelitian ini, terdapat distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada 69 responden, dimana 16 (23,2%) melaporkan tidak ada kecemasan, 45 (65,2%) melaporkan kecemasan ringan, dan 8 (11,1%) melaporkan kecemasan sedang. Karena lebih banyak peserta dalam penelitian ini melaporkan kecemasan ringan, yang umumnya tidak berhubungan dengan masalah kesehatan mental atau kejiwaan, temuannya berbeda.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian, dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden memiliki kecemasan sedang. Proses penyusunan tugas akhir, yang melibatkan penelitian mendalam, tenggat waktu yang ketat, dan ekpektasi yang tinggi, dapat menjadi sumber tekanan yang signifikan bagi mahasiswa. Mahasiswa adalah salah satu individu yang lebih rentan terhadap kecemasan, ini dapat mempengaruhi produktivitas.

### **Kualitas Tidur**

Dari hasil penelitian berdasarkan kualitas tidur responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 28 (28,6%) mahasiswa dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 70 (71,4%) mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan Hartiningsih (2021) tentang hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa 12 (15,0%) responden menyatakan tidur cukup, sedangkan 68 (85,0%) responden mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini mungkin terjadi akibat meningkatnya tekanan untuk melakukan pekerjaan dengan baik saat mempersiapkan skripsi.

Penelitian ini sejalan dengan Audina (2020) mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa regular tingkat akhir di Universitas Binawan Jakarta. Sebanyak 35,5% dari 82 responden menyatakan memiliki kualitas tidur buruk, dan 59,5% menyatakan memiliki kualitas tidur baik. Data ini menunjukkan adanya perbedaan karena sebagian besar peserta penelitian melaporkan memiliki kualitas tidur yang tinggi.

Besar kemungkinan siswa yang membangun kebiasaan tidur sehat sejak dini akan lebih mampu mempertahankan kebiasaan tersebut saat menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian bahwa sebagian besar responden, khususnya mahasiswa tahun terakhir, cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini didukung oleh penelitian Fatonah (2023) yang menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh faktor diri sendiri, dalam hal penulisan skripsi yang membuat seseorang merasakan adanya tekanan.

Gangguan tidur menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa, terutama pada tingkat akhir studi, dimana mereka menghadapi masa-masa kritis dalam proses pendidikan. Tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu dan pandangan masyarakat terhadap pentingnya periode pendidikan ini menjadi faktor utama dalam tekanan akademik dan non-akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir.

### **Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam menganalisis hubungan dengan menggunakan uji chi square pada Tingkat signifikansi 0,05, terdapat indikasi bahwa Tingkat kecemasan pada individu adalah salah satu dari beberapa factor penyebab yang sesuai dengan teori terkait kualitas tidur. Hasil uji fisher chi square pada penelitian ini menunjukkan nilai P-Value = 0,000 < 0,05. Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

Penelitian ini sejalan dengan Audina (2020) mengenai hubungan



antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa reguler tingkat akhir. Dalam penelitian ini, ditemukan nilai signifikan (P-Value 0,001), menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa di Universitas Binawan Jakarta yang berada pada tahun terakhir studi dengan kualitas tidur mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan dapat berkontribusi pada kesulitan tidur mahasiswa, dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah kualitas tidur yang mereka alami.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Firmansyah (2021) tentang hubungan tingkat kecemasan mahasiswa dengan kualitas tidur pada saat tugas akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Scholar Medika. Hasil signifikan dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa setelah menyelesaikan tugas akhir dengan kualitas tidur, dengan nilai p-value sebesar 0,001.

Penelitian ini sejalan dengan studi Hidayati (2022) tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyelesaikan skripsi di Pontianak konsisten dengan temuan penelitian tersebut. Nilai P-Value penelitian sebesar 0,0036 mengungkapkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dengan kualitas tidur selama mereka mengerjakan tugas skripsi di Pontianak.

Penelitian ini sejalan dengan Muwarni (2021) tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur dan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan (P-Value 0,001) antara

kualitas tidur mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dengan tingkat kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sanger (2021) tentang kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan pada tahun terakhir konsisten dengan temuan penelitian ini. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa nilai P sebesar 0,000, mengindikasikan terdapat korelasi antara tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun terakhir dan kualitas tidur. Kecemasan merupakan keadaan kekhawatiran tidak didukung oleh keadaan yang ada. Setiap orang bisa mengalami kecemasan jika mendapat tekanan dan perasaan intens yang berlangsung lama hingga berujung pada masalah kesehatan mental (Marbun, 2019). Kualitas tidur yakni kemampuan memperoleh kuantitas tidur REM dan NREM yang tepat. Gaya hidup seseorang, kerja shift, stres psikologis, penyakit, kelelahan, dan lingkungan sekitar semuanya dapat berdampak pada seberapa baik mereka tidur (Handojo, 2018).

Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa salah satunya disebabkan oleh keterbatasan atau kesulitan dalam menyelesaikan skripsi (Fatonah, 2023). Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan saat menulis tesisnya, termasuk permasalahan internal dan eksternal. Permasalahan yang umum terjadi antara lain kesulitan dalam menentukan judul, kesulitan menemukan referensi, tidak memiliki cukup bukti untuk mendukung argumen, memiliki sedikit waktu untuk melakukan penelitian, dan permasalahan lainnya (Abdullah, 2017).

Risiko mengalami kecemasan dapat meningkatkan ketidaknyamanan tidur, gangguan tidur atau insomnia. Gangguan tidur juga dapat memperburuk gejala

kecemasan yang sudah ada, namun pada individu yang tidur dengan cukup dan berkualitas cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Jadwal tidur yang tidak teratur dapat merugikan kesehatan fisik dan mental serta kemampuan seseorang untuk berfungsi normal di siang hari (Hidayati, 2020).

Berdasarkan asumsi dari peneliti, bahwa keadaan tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap peningkatan tingkat kecemasan. Sebaliknya, tidur malam yang nyenyak mungkin membantu menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Kurangnya waktu tidur pada malam hari bisa mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, yang selanjutnya dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pemeliharaan dan kesejahteraan tubuh dipengaruhi secara positif oleh kualitas tidur yang cukup. Peningkatan pasokan oksigen ke tubuh dapat menyegarkan pola pikir setiap individu. Dengan menjalani pola tidur yang baik, kita dapat membantu mengurangi kecemasan karena memiliki pola pikir yang terarah dan positif. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dianggap sebagai bagian penting untuk mengurangi kecemasan pada individu.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Perfeksionisme dan Strategi Coping: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi*, Vol. 3, No. 1, 9-16.
- American Psychological Association. (2017). *Stress in America - Coping with change, part 2, stress in America survey*. American Psychological Association. [www.stressinamerica.org](http://www.stressinamerica.org)
- Arti Muwarni, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil Kesmas Respati*.
- Aurora, T. R., Hendryanny, E., & Rasjad, A. R. (2023). Kecemasan dapat Mempengaruhi Kualitas Tidur. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6290>
- Firmansyah, Q. D. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Retrieved from <https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/109/1/skripsi%20lengkap%20firman.pdf>
- Habibullah, M. H. (2019). Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi seminar hasil skripsi di lingkungan FKIP Universitas muhammadiyah Palembang. *Bioedukasi (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36-44.
- Handojo, M. &. (2018). Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan psqi dengan fungsi kognitif pada ppds pasca jaga malam: relationship between sleep quality disabled

- using PSQI with cognitive function at pasca ppds night paper. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91-101.
- Hanifah, M. Y. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. Retrieved from <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Hidayati, E. N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1).
- Hutagalung, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes HangTuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, Volume 01, Nomor 01.
- Kemkes. (2019). Infoundation Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (p. 12).
- Kemkes. (2021). Angka Gangguan Kecemasan Naik 6,8 persen selama Pandemi.
- Kementerian Kesehatan. (2018). Aktivitas Fisik. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kurniawati, I., Marni, E., & Hamid, A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur dalam Menghadapi Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(3), 112-125.
- Kusumawardhani, o. B. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir i Stiker Aisyiyah Surakarta. Preccoding of The URECOL, 226-232. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1070>
- Maisa, E. A. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444.
- Marbun, A. P. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92-99. doi:doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568
- Marjan, F. S. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84-89.
- Maryono, N. A., Sutrisno, S., & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon-Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia D-ii Keperawatan*, 5(1).
- Mauliyana Andi, M. G. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Stiker Mandala Waluya Kendari. *Journal Of Public Health*.
- Naryati, R. (2021). Faktor - faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi

- Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan UNiversitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*.
- Nur, S. N. H. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi. *LHJ: Linggau Health Journal*, 1(1), 8-14.
- Nopianti Sari Fatonah, T. B. (n.d.). Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Riset Kedokteran (JRK)*.
- Pardede, J. A. (2020). Family Support With The Level of Preschool Children Anxiety in the Intravenous Installation. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(3), 223-234.
- Rahman, A. &. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Gangguan Tidur Pada Pasien Yang Akan Menjalani Operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(1).
- Ramadhan, A. F. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, Vol 9, No 1.
- Ratih, D. S. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan Stikes BHM Madiun. Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia.
- RI, K. K. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. Jakarta : Kemenkes RI.
- Sanger, A. Y. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir . *Nutrix Journal*, 5(2), 27-34.
- Tia Audina S, N. S. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student Journal (BSJ)*.
- Triastutik W, A. L. (2022). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir. *Profesional Health Journal*.