

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNSIQ

Lutfiatul Qonita¹, Romdiyah², Anisa Ell Raharyani³, Fifi Alviana⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al Qur'an

Email Correspondence: fifialviana@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety can be interpreted as a feeling of fear or worry, which is unclear or vague. When a person experiences an anxiety disorder, it can be seen from his behavioral, emotional, cognitive, and physiological responses. The purpose was finding out the relationship between anxiety and sleep quality in students who are working on their thesis at UNSIQ. The type of research used is quantitative research using a cross sectional approach with a population of 29 respondents. This study used the chi-square test to examine the relationship between variables. The results showed the characteristics of the respondents were mostly 22 years old (69%), female gender 20 respondents (69%), anxiety level 14 respondents (48.3%), sleep quality 22 respondents (75.9%), chi-square test obtained a p-value of 0.030 ($\alpha < 0.05$).

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, Students

ABSTRAK

Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan takut atau khawatir yaitu tidak jelas atau samar-samar. Ketika seseorang mengalami gangguan kecemasan dapat dilihat dari respon perilaku, emosional, kognitif, gangguan kecemasan dapat dilihat dari respon perilaku, emosional, kognitif, dan fungsionalnya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNSIQ. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan cross sectional dengan populasi sebanyak 29 responden. Penelitian ini menggunakan uji chi-square untuk menguji hubungan antara variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden sebagian besar berusia 22 tahun (69%), tingkat kecemasan 14 responden (48,3%), kualitas tidur 22 responden (75,9%), uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,030 ($\alpha < 0,05$).

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa

Latar Belakang

Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas atau samar-samar. Ketika seseorang mengalami gangguan kecemasan dapat dilihat dari respons perilaku, emosional, kognitif, dan fisiologisnya. Kecemasan dapat mengganggu individu untuk memulai ataupun dalam mempertahankan tidur. Stresor yang timbul pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi menyebabkan tubuh

akan melalui mekanisme seperti ancaman dari panca indra sampai ke hipotalamus melalui korteks serebri dan ke sistem limbik serta (RAS) yang membuat seseorang akan terjaga pada malam hari sehingga sulit untuk memulai tidur (Chattu et al, 2018).

Indikator pemenuhan kebutuhan tidur seseorang adalah kondisi tubuh waktu bangun tidur, jika setelah bangun tidur tubuh merasa segar berarti

pemenuhan kebutuhan tidur telah tercukupi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk yaitu status kesehatan, stres psikologis, diet, gaya hidup, lingkungan dan obat-obatan. Kebutuhan tidur pada masa neonatus sekitar 18 jam, berkurang menjadi 13 jam pada usia satu tahun, sembilan jam pada usia 12 tahun, delapan jam pada usia 20 tahun, tujuh jam pada usia 40 tahun, enam setengah jam pada usia 60 tahun, dan enam jam pada usia 80 tahun (Mawo, 2019).

Mahasiswa merupakan seseorang yang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi yang sedang mempersiapkan diri untuk keahlian tertentu. Kewajiban mahasiswa di akhir studinya yakni mahasiswa diwajibkan mengerjakan tugas akhir atau biasa disebut skripsi. Permasalahan yang umumnya timbul ketika mahasiswa mengerjakan tugas akhir antara lain kesulitan mengenai judul, bahan, data penelitian, administrasi maupun timeline waktu penelitian yang singkat serta masih banyak permasalahan pendukung lainnya. Masalah - masalah tersebut dinilai dapat mengakibatkan masalah pada mental dan emosional mahasiswa sehingga menyebabkan terjadinya stress, hilangnya semangat serta depresi bahkan lebih parahnya dapat berdampak pada tertundanya penyelesaian tugas akhir dan melahirkan kecemasan berlebih (Firmansyah, 2022).

Kecemasan disebabkan karena pemikiran yang berlebih pada suatu permasalahan yang sedang dihadapi oleh seseorang (Suciana, 2020). Menurut

Ghufron dalam Oktapiani (2018) terdapat beberapa penyebab kecemasan yang terjadi pada seseorang yakni pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif masa lalu dapat berupa kegagalan, penolakan dll. Sedangkan pikiran tidak rasional dapat berupa pikiran takut hal yang akan terjadi, permasalahan tersebut diakibatkan oleh cara berfikir yang tidak sesuai dengan akal sehat individu pada umumnya serta sesuatu yang mungkin akan terlaksana di masa depan.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNSIQ.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 29 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan tehnik *total sampling* dengan jumlah 29 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner *Hamilton Rating Scale Anxiety (HRS-A)* dan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Untuk menganalisis data yang terkumpul metode statistic yang digunakan adalah uji *chi-square*.

Hasil Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Rincian masing-masing karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Variabel	Jumlah	Presentase
Umur		
21 Tahun	2	6.9%
22 Tahun	20	69%
23 Tahun	4	13.8%
24 Tahun	3	10.3%
Total	29	100%
Jenis		
Kelamin		
Perempuan	20	69%
Laki – Laki	9	31%
Total	29	100%

Hasil data di atas menunjukkan responden pada penelitian ini berjumlah 29 responden dengan umur berbeda-beda, berdasarkan umur diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 22 tahun dengan jumlah responden (69%), 4 responden (13,3%) berumur 23 tahun, 3 responden (10,3%) berumur 24 tahun, dan 2 responden (6,9%) berumur 21 tahun. Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 20 responden (69%) dan Sebagian kecil berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 9 responden (31%).

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	N	%
Ringan	4	13.8%
Sedang	9	31%
Berat	14	48.3%
Panik	2	6.9%
Total	29	100%

Hasil menunjukkan sebagian responden memiliki kecemasan tingkat berat yaitu sebanyak 14 responden (48.3%) dibandingkan kecemasan tingkat panik yaitu sebanyak 2 responden (6.9%).

Tabel 3. Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	N	%
Baik	7	24.1%
Buruk	22	75.9%
Total	29	100%

Hasil menunjukkan Sebagian responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 22 responden (75.9%) dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 7 responden (24.1%).

Tabel 4 Hasil Uji Statistik *chi-square*

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	P Value	CI 95%	
	Baik		Buruk					
	N	%	N	%				
Ringan	3	10.3%	1	3.4%	4	13.8%	0.030	1.449 – 28.577
Sedang	3	10.3%	6	20.7%	9	31%		
Berat	1	3.4%	1	44.3%	2	6.9%		
Panik	0	0%	2	6.9%	2	6.9%		

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai p value = 0,030 atau p value <0,05 yang artinya ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Didapatkan nilai OR sebesar 6.434 sehingga diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecemasan tingkat berat 6 kali lebih beresiko memiliki kualitas tidur yang buruk.

Pembahasan

Dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar responden berumur 22 tahun yaitu sebanyak 20 responden (69%). Usia dapat mempengaruhi kecemasan karena semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak. Rata-rata usia mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu 21-22 tahun atau dalam tahap usia muda yang artinya mahasiswa tersebut mulai memasuki masa dewasa dan pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya. Dalam menyelesaikan tanggung jawabnya maka mahasiswa lebih rentang mengalami kecemasan karena tuntutan-tuntutan tugas yang harus segera diselesaikan. (Muwarni dan Tawalili, 2021).

(Hurlock, 2015) menyebutkan, tugas-tugas perkembangan pada umurdewasa muda adalah sebagai berikut : mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, mencari kelompok social yang menyenangkan. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan social.

Dari hasil diatas maka peneliti menyimpulkan dari 29 responden sebagian besar berusia 22 tahun yaitu sebanyak 20 responden (69.%). Berdasarkan teori diatas

bahwa jelas sekali usia sangatlah mempengaruhi bagaimana menghadapi perubahan dan stresor tinggi seperti mengerjakan skripsi.

Responden yang mempunyai kecemasan sebagian besar berjenis kelamin Perempuan sebanyak 20 responden (69%) dan laki-laki sebanyak 9 responden (31%). Faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya yaitu jenis kelamin, dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan akan lebih cemas apabila dibandingkan dengan laki-laki karena rasa ketidakmampuannya, sebab perempuan lebih sensitif dalam menghadapi masalah sehingga akan lebih menggunakan perasaannya sedangkan laki-laki lebih aktif, eksploratif, dalam mengungkapkan perasaannya sehingga lebih mengutamakan pemikiran dalam menyelesaikan masalah. (Hidayati dkk., 2020).

Beberapa ahli mengungkapkan bahwa tingkat kegelisahan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, disebabkan perempuan lebih banyak menggunakan perasaan saat memikirkan suatu masalah dan lebih halus dalam mengatur segala sesuatu, sedangkan laki-laki lebih dinamis dan eksploratif. Jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat kegelisahan seseorang (Hastuti et al., 2016).

Hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa hampir setengah responden memiliki kecemasan tingkat berat yaitu sebanyak 14 responden (48.3%) dan memiliki kecemasan

tingkat panik yaitu sebanyak 2 responden (6.9%).

Penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa yaitu karena adanya kendala atau kesulitan-kesulitan yang dialami dalam penyusunan skripsi. Kendala yang sering dihadapi pada mahasiswa adalah menuangkan ide ke dalam bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah. Faktor - faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi adalah buku-buku referensi tidak cukup tersedia di perpustakaan, tidak dapat mengatur waktu. Bahkan akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa. (Luthfiyatul dkk., 2022).

Hasil penelitian didapatkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 22 responden (75.9%) dan memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 7 responden (24.1%).

Hasil ini sejalan dengan (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2020) yang mengatakan bahwa dari 133 mahasiswa terdapat 121 (91%) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 12 mahasiswa (9%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini dikarenakan tugas – tugas yang diberikan oleh dosen. Oleh karena itu penyelesaian tugas yang harus tepat waktu yang bisa membuat mahasiswa yang bersangkutan sering tidur larut malam yang dapat membuat

mahasiswa tersebut butuh merubah pola tidurnya.

Pada hasil kualitas tidur pada subjek diperoleh hasil bahwa lebih banyak subjek mengalami kualitas tidur buruk dari kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir S1 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIQ memiliki waktu tidur yang kurang, sulit memasuki tidur nyenyak dan berkualitas, sulit untuk memulai tidur, dan terbangun dari tidur. Pola tidur yang terganggu akan mengubah proses metabolisme seseorang dikarenakan adanya gangguan dari proses fisiologis yang terjadi. (Sugiarta dkk, 2019).

Hasil penelitian didapatkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 22 responden (75.9%) dan memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 7 responden (24.1%).

Hasil ini sejalan dengan (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2020) yang mengatakan bahwa dari 133 mahasiswa terdapat 121 (91%) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 12 mahasiswa (9%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini dikarenakan tugas – tugas yang diberikan oleh dosen. Oleh karena itu penyelesaian tugas yang harus tepat waktu yang bisa membuat mahasiswa yang bersangkutan sering tidur larut malam yang dapat membuat mahasiswa tersebut butuh merubah pola tidurnya.

Pada hasil kualitas tidur pada subjek diperoleh hasil bahwa lebih banyak subjek

mengalami kualitas tidur buruk dari kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir S1 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIQ memiliki waktu tidur yang kurang, sulit memasuki tidur nyenyak dan berkualitas, sulit untuk memulai tidur, dan terbangun dari tidur. Pola tidur yang terganggu akan mengubah proses metabolisme seseorang dikarenakan adanya gangguan dari proses fisiologis yang terjadi. (Sugiarta dkk, 2019).

Kesimpulan

Terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur, dimana pada uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,030 ($\alpha < 0,05$).

Daftar Pustaka

- Chattu, V., Manzar, D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D., & Seithikurippu, R. (2018). *The Global Problem of Insufficient Sleep and its Serious Public Health Implications*. *US National Library of Medicine National Institutes Health, VII, 1*. Dapat diakses dari : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6473877/>
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendakia Medika*. *Jurnal Borneo Cendekia, 5(2)*, 148-157. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. Pangkalan Bun.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten*. *Jurnal Motorik, 11(22)*, 9– 21. Klaten.
- Hidayati, E. N., Priyono, D., & Anggraini, R. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, 2(1)*. Pontianak.
- Luthfiyatul, dkk. (2022). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi*. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Mojokerto*. Mojokerto.
- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). *Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin mahasiswa fakultas kedokteran undana*. *Cendana Medical Journal (CMJ), 7(2)*, 158-163. Kupang Nusa Tenggara Timur.
- Murwani, A., & Tawalili, H. S. (2021). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta*. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati (Vol. 6, No. 2, pp. 129-136)*. Yogyakarta.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). *Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir*. *Edu Masda Journal, 4(1)*, 21-31. Tangerang Selatan.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). *Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 9(2)*, 146-155. Kudus.
- Sugiarta, dkk. (2019). *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana Tahun 2018*. *Jurnal Kedokteran Meditek, 25(1)*, 36-40. Jakarta.