
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Elynda Febri Maharani*, Ida Nur Imamah
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
elynda.students@aiska-university.ac.id*

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada ditahap semester akhir perkuliahan dan sedang menyelesaikan tugas akhir. Selama proses penyusunan tugas akhir, mahasiswa cenderung rentan mengalami kecemasan sehingga berdampak pada kualitas tidur mahasiswa. Dampak dari kualitas tidur yang terganggu dapat menimbulkan mahasiswa terjaga di malam hari dan merasa mengantuk di siang hari. Kebutuhan tidur yang kurang dapat menimbulkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis pada mahasiswa. Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel 76 responden. Instrument yang digunakan pada kecemasan yakni *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) dan pada kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan menggunakan uji Chi Square. Hasil: hasil penelitian menunjukkan bahwa 74 (97,4%) responden mengalami cemas, dan 63 (82,9%) responden mengalami kualitas tidur sedang. Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa $p\text{-value} (0,000) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: ada hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci: Mahasiswa, Tugas Akhir, Kecemasan, Kualitas Tidur

Abstract

Background: Final year students are students who are in the final semester of study and are completing their final project. During the process of preparing the final project, students tend to be prone to anxiety, which affects the quality of their sleep. The impact of disturbed sleep quality can cause students to wake up at night and feel sleepy during the day. Insufficient sleep needs can cause physiological and psychological balance disorders in students. Objective: Knowing the relationship between anxiety levels and sleep quality of final year health students at 'Aisyiyah University Surakarta. Method: This study uses correlation analytics with a cross sectional approach. Sampling using purposive sampling. The sample size was 76 respondents. The instrument used in anxiety is TMAS and in sleep quality is PSQI using the Chi Square test. Results: the results showed that 74 (97.4%) respondents experienced anxiety, and 63 (82.9%) respondents experienced moderate sleep quality. The Chi Square test results showed that the $p\text{-value} (0.000) < \alpha (0.05)$ so that H_0 was rejected and H_a was

accepted. Conclusion: there is a relationship between anxiety levels and sleep quality of final year health students at 'Aisyiyah University Surakarta.

Keywords: Students, Final Assignment, Anxiety, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Mencapai semester akhir adalah puncak dari perjalanan akademik seorang mahasiswa di sebuah universitas, yang menandai akhir dari masa studi dan pencapaian gelar akademik. Pada masa ini, mahasiswa tingkat akhir memiliki kewajiban untuk menyusun karya ilmiah atau tugas akhir sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana. (Sena & Ulansari, 2020). Mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang sedang dalam tahap final menyelesaikan studinya dan menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk lulus.

Mahasiswa tingkat akhir rentan menghadapi tekanan saat menyusun tugas akhir, yang dapat menimbulkan kecemasan. Faktor internal seperti kemampuan dan karakter mahasiswa, serta faktor eksternal seperti bimbingan penelitian, biaya, dan tekanan lingkungan, dapat menyebabkan kecemasan (Sanger & Sepang, 2021). Mahasiswa berusia 18-24 tahun paling rentan mengalami kecemasan. Mereka mungkin mengalami perfeksionis maladaptif, yaitu keadaan ingin memenuhi standar namun diiringi rasa takut dan tidak puas.

Kecemasan dapat berdampak signifikan pada mahasiswa, menyebabkan mereka mengalami gejala seperti gelisah, gugup, tidak tenang, pusing, insomnia, dan pikiran yang kacau. Mahasiswa yang mengalami kecemasan, stres, dan kurang motivasi cenderung menunda-nunda penyelesaian tugas akhir (Wakhyudin & Putri, 2020). *World Health Organization* (WHO, 2018), persentase jiwa dengan gangguan kecemasan sebesar 3,6% dari 264 juta jiwa di seluruh dunia mengalami masalah kecemasan. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) ditemukan bahwa 9,8% masyarakat berusia 15 tahun ke atas menghadapi masalah kesehatan mental dan emosional, termasuk kecemasan serta depresi. Mahasiswa juga rentan mengalami kecemasan, dengan 25% mengalami tingkat cemas ringan, 60% mengalami tingkat cemas sedang, dan 15% mengalami tingkat cemas berat.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Rifai *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa kurangnya kebutuhan tidur dapat berdampak pada ketidakstabilan emosi, khususnya kecemasan, yang dapat menghambat proses penyelesaian skripsi mahasiswa tingkat akhir. Kurangnya kebutuhan tidur dapat menciptakan kualitas tidur yang buruk, yang kemudian dapat mengganggu keseimbangan baik secara fisiologis maupun psikologis (Clariska *et al.*, 2020). Dampak fisiologis dari kecemasan tersebut antara lain penurunan kemampuan melakukan aktivitas harian, kondisi tubuh tidak bertenaga, menurunnya kesehatan fisik. Sementara itu, dampak psikologisnya dapat berupa kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, hingga depresi.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di 4 kampus kesehatan di Surakarta dan menemukan bahwa Universitas 'Aisyiyah Surakarta memiliki persentase tingkat kecemasan dan kualitas tidur buruk paling tinggi. Diperkuat dengan wawancara singkat dengan 10 mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas

'Aisyiyah Surakarta menunjukkan bahwa 5 mahasiswa mengalami gejala kecemasan, 2 mahasiswa mengalami pusing dan gelisah, dan 3 mahasiswa mengalami kesulitan mencari referensi untuk skripsi. Hasil ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan analisis korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan total sampel sebanyak 76 orang.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2024 di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, meliputi kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) sebagai alat ukur tingkat kecemasan dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Dalam penelitian ini, analisa univariat mencakup usia dan jenis kelamin, sedangkan analisa bivariat menentukan hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta menggunakan uji Chi-Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia

Usia	F	(%)
21-22	74	97.4
23-24	2	2.6
Total	76	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas, distribusi Frekuensi Usia mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta tertinggi pada usia 21-22 tahun sebanyak 74 responden (97,4%) dan terendah umur 23-24 tahun sebanyak 2 responden (2,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	(%)
Laki-laki	6	7.9
Perempuan	70	92.1
Total	76	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas, distribusi Frekuensi Jenis Kelamin mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin perempuan terbanyak 70 responden (92,1%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 responden (7,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Kategori Kecemasan	F	(%)
Tidak Cemas	2	2.6
Cemas	74	97.4
Total	76	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang mengalami cemas sejumlah 74 responden (97,4%) dan mahasiswa tidak mengalami cemas sejumlah 2 responden (2,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kategori kualitas tidur	F	(%)
Baik	1	1.3
Ringan	3	3.9
Sedang	63	82.9
Buruk	9	11.9
Total	76	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas, diketahui kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta terbanyak adalah kualitas tidur sedang dengan jumlah 63 responden (82,9%) dan setelahnya kualitas tidur buruk dengan jumlah 9 responden (11,9%).

Analisa Bivariat

Tabel 5. Analisis Data Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur								Total	
	Baik		Ringan		Sedang		Buruk			
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Tidak Cemas	1	1.3	0	0	1	1.3	0	0	2	2.6
Cemas	0	0	3	3.9	62	81.6	9	11.9	74	97.4
Total	1	1.3	3	3.9	63	82.9	9	11.9	76	100
<i>p-value = 0.000</i>										

p-value = 0.000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas, disebutkan bahwa dari 2 responden (2,6%) yang tidak mengalami kecemasan, 1 responden (1%) memiliki kualitas tidur baik, sementara 1 responden (1%) lainnya memiliki kualitas tidur sedang. Sedangkan 74 responden (97,4%) cemas dengan kualitas tidur ringan sebanyak 3 responden (3,9%), 63 responden (82,9%) dengan kualitas tidur sedang dan 9 responden (11,9%) dengan kualitas tidur buruk. Hasil analisis dan pengolahan data dengan uji Chi-Square diperoleh $p\text{-value } (0,000) < \alpha = (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat korelasi atau ada hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, dengan koefisien korelasi adalah sebesar 0,047.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Sebanyak 74 responden (97,4%) berusia 22 tahun, yang merupakan mayoritas responden. Usia dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang, karena seiring dengan bertambahnya usia, tingkat kematangan juga meningkat, walaupun tidak selalu demikian. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yang umumnya berusia 21-24 tahun, berada pada tahap transisi dari masa muda ke masa dewasa. Pada masa ini, mereka mulai mengambil tanggung jawab atas perkembangan diri mereka sendiri. (Qonita, 2024).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Sebagian besar responden yang mengalami kecemasan adalah perempuan, yakni sebanyak (92,1%). Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah jenis kelamin, karena perempuan cenderung lebih sensitif terhadap emosi, mereka juga lebih rentan terhadap perasaan cemas, sedangkan laki-laki cenderung melihat hidup atau peristiwa mereka dari perspektif luas (Setiawan & Imamah, 2023).

3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta cenderung mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas akhir, yakni sebanyak 74 responden (97,4%) dari 76 responden. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020) yang menyebutkan bahwa kecemasan pada mahasiswa dapat disebabkan oleh tuntutan tugas, terutama penyusunan tugas akhir harus diselesaikan tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh pihak Universitas. Mahasiswa sering kali mengalami kecemasan akibat berbagai hambatan atau kesulitan yang dihadapi dalam menyusun tugas akhir, sehingga mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur

Berdasarkan kuesioner yang disebar oleh peneliti, sebanyak 63 responden (82,9%) mahasiswa memiliki tingkat kualitas tidur sedang. Kualitas tidur ini ditandai dengan kesulitan untuk tertidur dalam waktu 30 menit meskipun sudah berusaha, sering terbangun di tengah malam, dan merasa mengantuk pada siang hari. Kebiasaan begadang untuk mengerjakan tugas akhir membuat mahasiswa tidur lebih malam sehingga merasa tertekan. Kondisi tekanan yang berkepanjangan dapat berdampak pada kualitas tidur, dan jika kondisi ini berlanjut, akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis mereka (Clariska *et al.*, 2020).

5. Analisis Data Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur

Hasil analisis tabulasi silang antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan tugas akhir menunjukkan bahwa dari 74 responden (97,4%) yang cemas, 63 responden (82,9%) memiliki kualitas tidur sedang. Menurut peneliti hal ini dikarenakan oleh beban tugas berat dan kesulitan seperti kurangnya pemahaman materi, keterbatasan referensi, dan kesulitan dalam mengembangkan ide.

Responden yang cemas cenderung memiliki kualitas tidur buruk karena mereka terlalu memikirkan dan menganggap tugas akhir sebagai beban. Kecemasan memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Jika seseorang tidak mengalami kecemasan, maka mereka akan memiliki kualitas tidur yang baik. Semakin rendah tingkat kecemasan, semakin baik kualitas tidur, dan sebaliknya, semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin buruk kualitas tidur (Murwani & Utari, 2021).

SIMPULAN

1. Mayoritas mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta mengalami kecemasan
2. Sebagian besar mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta memiliki kualitas tidur yang tergolong sedang.
3. Terdapat korelasi yang signifikan antara Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102.
- Depression, W. H. O. (2018). other common mental disorders: global health estimates. 2017. *Geneva: World Health Organization*, 5.
- Qonita, L., Romdiyah, R., Raharyani, A. E., & Alviana, F. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Unsiq. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 46–51.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31.
- Rifai, C. F., Utami, D., Supriyati, S., & Farich, A. (2020). Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 72–77.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil utama riset kesehata dasar (Riskesdas). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27–34.
- Sena, I. G. M. W., & Ulansari, N. L. P. (2020). Peranan Dhyana (Meditasi) Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 7(2), 104–113.
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas' Aisyiyah Surakarta. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18