

KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Ailine Yoan Sanger, Melania Sepang

Nursing Faculty, Universitas Klabat, Jl. Arnold Mononutu, Kabupaten Minahasa Utara 95371, Indonesia
E-mail: ailinesanger@unklab.ac.id

Abstract

Sleep quality is a problem experienced by most of the senior students. One of the causes is anxiety. This study aims to determine the relationship between anxiety and sleep quality in senior students. The research design used was descriptive correlational study with cross sectional, with the Spearman's rho correlation statistical test. A total of 111 respondents were used in this study with a total sampling technique. The instruments used in this study are the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality variables and the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) to measure student's anxiety. The results showed that the majority of 46 (41.4%) respondents had no anxiety category and the majority of 96 (86%) respondents experienced poor sleep quality. Based on the results of statistical tests, it was found that the value of $p = 0.000 < 0.05$, which means that there is a significant relationship between anxiety levels and sleep quality in senior students. This indicates that the higher the anxiety level of a person, the worse the sleep quality. It is recommended through this research that students can improve sleep quality for a better sleep quality so that it can help in the teaching and learning process and memory storage during sleep and to maintain mental health so that anxiety can be prevented at the senior year of nursing students.

Keywords: *Anxiety, Sleep Quality, Nursing Student*

Abstrak

Kualitas tidur merupakan masalah yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa tingkat akhir. Salah satu penyebabnya adalah kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Desain penelitian yang digunakan adalah dekriptif-korelasi dengan pendekatan cross sectional, dengan uji statistik spearman's rho correlation. Sebanyak 111 responden digunakan dalam penelitian ini dengan teknik total sampling. Instrument yang digunakan adalah dalam penelitian ini yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur variabel kualitas tidur dan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) untuk mengukur variabel kecemasan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas 46 (41,4%) responden berada pada kategori tanpa kecemasan dan mayoritas 96 (86%) responden mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil uji statistik didapati nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin meningkat tingkat kecemasan seseorang maka semakin buruk kualitas tidurnya. Begitu pula sebaliknya. Direkomendasikan melalui penelitian ini agar mahasiswa dapat memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik dan tetap menjaga kesehatan mental agar kecemasan dapat dicegah pada tingkat akhir proses penyelesaian perkuliahan.

Kata Kunci: *Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan*

Latar Belakang Masalah

Kualitas tidur yang baik dibutuhkan oleh setiap individu untuk dapat mempertahankan kesehatan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kualitas tidur merupakan waktu tidur dan istirahat yang hasilnya dapat memberikan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun tidur. Kualitas tidur dapat menjadi indikator dalam menentukan jika seseorang mengalami stres atau tidak (Sugiono, 2018). Ketika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk maka dapat berdampak pada kesehatan seperti aritmia jantung, penglihatan kabur, kekakuan motorik halus, pertimbangan dan penalaran menurun, disorientasi, kebingungan, hipersensitivitas, mudah marah, kantuk yang berlebihan, penurunan motivasi, sensitive terhadap nyeri, menarik diri, agitasi, kewaspadaan visual menurun, pendengaran menurun dan waktu respon yang lambat (Potter & Perry, 2010a). Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk juga dapat mengalami gejala seperti, mudah lelah, apatis, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman di sekitar mata, mudah mengantuk dan sering menguap (Sugiono, Potro, & Sari, 2018). Dampak kualitas tidur yang buruk juga dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rifai, Utami, Supriyati, dan Farich (2020) yaitu dapat mempengaruhi kestabilan emosi dengan prestasi belajar mahasiswa. Hasil penelitian dari Pangestu dan Dwiana (2020) juga membuktikan bahwa buruknya kualitas tidur pada mahasiswa dapat mempengaruhi memori individu.

Secara global, prevalensi kualitas tidur yang buruk didunia terdapat 15,3-39,2% (Chattu, Manzar, Kumary, Burman, Spence, & Seithikurippu, 2018). Di

Belanda, terdapat sekitar 20.000 orang yang mengalami kualitas tidur buruk dimulai dari usia dini, 12 tahun, dengan prevalensi 21,2% pada laki-laki dan 33,2% pada perempuan. Didapati juga diantara 1.285 pemuda di Norwegia menunjukkan perkiraan prevalensi 10,4% yang mengalami kualitas tidur buruk. Prevalensi di Indonesia menunjukkan ada sekitar 38% anak yang mudah mengalami kualitas tidur buruk pada daerah perkotaan dan 37,7% anak muda yang mengalami kualitas buruk pada daerah yang jauh dari perkotaan (Nuraini, 2014). Kualitas tidur yang buruk juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dengan prevalensi sebanyak 68,70% (Hidayati, Priyono & Anggraini, 2020).

Wicaksono, Yusuf, dan Widyawati (2016) mengemukakan bahwa yang merupakan faktor-faktor dominan dari kualitas tidur adalah stres, kelelahan dan penyakit. Dalam penelitian lain juga mengaitkan kecemasan dengan kualitas tidur seseorang. Di Afrika didapati faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah kecemasan pada orang yang berumur 18 tahun hingga 64 tahun (Chattu, Manzar, Kumary, Burman, Spence, & Seithikurippu, 2018). Begitu juga didapati faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yaitu gangguan psikososial seperti kecemasan (Haryati & Yunaningsi, 2020).

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang merupakan keadaan subjektif seperti perasaan tertekan, tidak tenang dan disertai dengan pikiran-pikiran kacau (Emilien, Lepola, & Dinan, 2012). Kecemasan juga 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 (Videbeck, 2011). 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 *reticular activating system* (RAS) yang membuat seseorang akan terganggu pada malam hari sehingga sulit untuk memulai tidur (Chattu, Manzar, Kumary, Burman, Spence, & Seithikurippu, 2018).

Dalam penelitiannya, Firmansyah (2014) mengemukakan bahwa faktor-faktor internal penyebab terjadinya kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah sulit untuk memulai dalam menentukan judul penelitian apa yang akan digunakan, begitu pula dalam menentukan rumusan masalah dan konsep penelitian sendiri hingga isi dari penelitian itu sendiri, metode penelitian dan juga teknik penulisan penelitian tersebut, dan karakter yang malas dari mahasiswa sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Sebagai faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan adalah proses bimbingan penelitian mulai dari pengajuan proposal dan juga faktor tekanan dari lingkungan seperti urusan biaya. Peranan dosen pembimbing juga dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Karyanah, 2014). Dampak kecemasan pada mahasiswa akan terlihat seperti gelisah, gugup, tidak tenang, sakit kepala, pusing, sering marah, sulit tidur, dan pikiran menjadi kacau (Wakhyudin & Putri, 2020).

Dari hasil survey awal pada 15 mahasiswa tingkat akhir didapati mayoritas mengalami rasa cemas saat

masuk ditingkat akhir disertai dengan kualitas tidur yang terganggu sehingga penelitian ini didasarkan pada data awal hasil survey yang sudah dilakukan.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif – korelasi dengan pendekatan *cross sectional* untuk membuktikan bila terdapat hubungan antara kedua variabel yang diteliti dengan melakukan pengukuran dalam satu waktu secara bersamaan (Noor, 2017).

Untuk menjawab rumusan masalah tentang gambaran tingkat kecemasan dan gambaran kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka peneliti menggunakan rumus *persentase*. Untuk menjawab rumusan masalah hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa maka peneliti menggunakan rumus *Spearman's rho*.

Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah 111 responden yang terdiri atas mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang dikumpul data-datanya lewat *online* kuesioner dalam bentuk *google form*. Untuk menjamin kerahasiaan dalam kuesioner yang dijawab oleh para responden, peneliti merahasiakan data-data dari partisipan dengan memakai inisial untuk nama partisipan sebagai identitas.

Adapun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh para ahli dengan hasil cronbach's alpha 0,83 (Nursiati, 2018). Instrumen *Hamilton Rating Scale*

For Anxiety (HARS) digunakan untuk mengukur kecemasan yang sudah dilakukan uji validitas dengan nilai Cronbach's Alpha 0.793 (>0.6) (Kautsal, Gustopo, & Achmadi, 2015).

Hasil

Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa pada mahasiswa tingkat akhir, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisa Gambaran Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Tidak ada Kecemasan	46	41,4
Kecemasan Ringan	28	25,2
Kecemasan Sedang	19	17,1
Kecemasan berat	15	13,5
Kecemasan berat sekali	3	2,7
Total	111	100.0

Berdasarkan tabel 1, terdapat mayoritas 46 (41,4%) responden dengan kategori tanpa kecemasan, diikuti oleh 28 (25,2%) responden dengan kategori kecemasan ringan, 19 (17,1%) responden dengan kategori kecemasan sedang, 15 (13,5%) responden dengan kecemasan berat dan walaupun hanya sedikit, terdapat 3 (2,7%) responden dengan kecemasan berat sekali. Dari hasil yang ada, dapat dikatakan mahasiswa tingkat akhir paling banyak berada pada kategori tidak ada kecemasan.

Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa pada mahasiswa tingkat akhir, dapat dilihat

pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisa Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Kualitas tidur	15	13,5

Baik		
Kualitas tidur	96	86,5
Buruk		
Total	111	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 111 responden, terdapat 96 responden (86%) mengalami kualitas tidur buruk dan 15 responden (13%) mengalami kualitas tidur baik. Dari hasil yang didapatkan, dapat dikatakan mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori kualitas tidur buruk. Hal tersebut dapat mengakibatkan resiko gangguan pada kesehatan.

Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Variabel	p value	Koefisien Korelasi
Kecemasan dengan Kualitas Tidur	0,000	0,456

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistic Spearman's rho, didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi didapatkan 0,456. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan tabel korelasi, hasil menunjukkan kekuatan hubungan sedang, arah korelasi positif, semakin meningkat kecemasan seseorang maka semakin buruk pula kualitas tidur seseorang, demikian juga sebaliknya.

Pembahasan

Terdapat mayoritas responden dengan kategori tanpa kecemasan. Kecemasan menurut Emilien, Lepola dan Dinan (2012) adalah kondisi psikologis dimana keadaan subjektif dirasakan seperti

perasaan tertekan, tidak tenang dan disertai dengan pikiran-pikiran yang kacau. Kecemasan juga dapat diartikan seperti perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas atau samar-samar (Donsu, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki perasaan cemas atau ansietas, ketegangan, ketakutan maupun gangguan tidur. Dari hasil analisa yang dilakukan oleh peneliti, responden yang tidak mengalami kecemasan diakibatkan oleh dalam pengambilan data yang dilakukan, sebagian besar responden sudah selesai dengan tuntutan akademis yang perlu dilakukan sehingga mereka tidak merasakan gejala-gejala kecemasan.

Terdapat mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan tidur untuk mencegah timbulnya gejala seperti mudah lelah, lesu, gelisah, kehitaman di sekitar mata, mata perih, sering menguap sakit kepala, dan mudah mengantuk (Sugiono, Potro, & Sari, 2018). Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan masalah pada kesehatan seperti aritmia jantung, kekakuan motorik halus, penglihatan kabur, pertimbangan dan penalaran yang menurun, kebingungan dan disorientasi, mudah marah, apatis, kantuk yang berlebihan, penurunan motivasi, sensitif terhadap nyeri, agitasi, kewaspadaan visual dan pendengaran menurun, serta respon yang lambat (Potter & Perry, 2010b). Berdasarkan komponen-komponen yang terdapat pada kuesioner PSQI, rata-rata mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Klabat berada pada kategori kualitas tidur buruk akibat sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang sangat kurang dan lain-lain. Dari hasil wawancara pada beberapa responden, gejala yang dirasakan yaitu sulit memulai tidur

akibat cemas memikirkan skripsi sehingga responden merasa tidak tenang saat ingin memulai tidur serta responden sering terbangun pada malam hari karena memikirkan skripsi. Gejala lain yang dirasakan responden yaitu tidur larut malam dan bangun terlalu pagi sehingga waktu tidur sangat sedikit. Juga didapati durasi tidur pada malam hari rata-rata tidak mencapai 7-8 jam.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Menurut Haryati dan Yuningsi (2020), kecemasan dapat mempengaruhi seseorang untuk memulai tidur. Stresor yang timbul saat penyusunan skripsi menyebabkan tubuh akan melalui mekanisme seperti ancaman dari panca indra sampai ke hipotalamus melalui korteks serebri dan ke sistem limbik serta *reticular activating system* (RAS) yang membuat seseorang akan terjaga pada malam hari sehingga sulit untuk memulai tidur dan mengakibatkan kualitas tidur terganggu (Chattu, Manzar, Kumary, Burman, Spence, & Seithikurippu, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti, Sukandar dan Nurhayati (2016) dan juga Pires, Tufik dan Andersen (2012) yang dalam penelitian klinisnya, terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapat melalui pengolahan data dengan menggunakan uji statistic, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu gambaran tingkat kecemasan ditemukan mayoritas tidak memiliki kecemasan dan untuk kualitas tidur mayoritas mengalami kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat

akhir yang artinya semakin meningkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur seseorang, demikian juga sebaliknya.

Rekomendasi diberikan bagi mahasiswa agar dapat mempertahankan kesehatan mental agar tetap terjaga dan tidak terjadi kecemasan, serta untuk memperbaiki kualitas tidur untuk dapat menjadi kualitas tidur yang baik sehingga dapat membantu dalam proses belajar mengajar dan penyimpanan memori pada saat tidur. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan agar pengumpulan data dapat dilakukan sebelum tuntutan akademis selesai agar fenomena kecemasan dapat diukur sesuai dengan situasi yang terjadi.

Daftar Pustaka

- Chattu, V., Manzar, D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D., & Seithikurippu, R. (2018, December 20). 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/>
- Donsu, J. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Emilien, G., Durlach, C., Lepola, U., & Dinan, T. (2012). *Anxiety Disorders: Pathophysiology and Pharmacological Treatment*. Switzerland: Springer Basel Ag.
- Emilien, G., Durlach, C., Lepola, U., & Dinan, T. (2012). *Anxiety Disorders: Pathophysiology and Pharmacological Treatment*. Switzerland: Springer Basel Ag.
- Firmansyah, R. (2014). Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islami. *Waliaongo Institutional Repository*, 1-10.
- Haryati, & Yunaningsi, S. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 146-155.
- Haryati, & Yunaningsi, S. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 146-155.
- Hastuti, R. S., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, 230-233.
- Hidayati, E., Priyono, D., & Anggraini, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang Menyusun Skripsi di Pontianak. *Tanjungpura Journal Of Nursing Practice and Education*.

- Karyanah, Y. (2014). Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi di Perguruan Tinggi 2014. *Indonesian Journal Nursing Health Science*, 38-43.
- Kautsal, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. *Institut Teknologi Nasional Malang*, 588-592.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian; Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana. Dapat diakses dari: <https://books.google.co.id/books?id=VnA-DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=desain+penelitian+adalah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiFmuqu4p7sAhVY83MBHQkpATQQ6AEwAHoECAUQAg#v=onepage&q=desain%20penelitian%20adalah&f=false>
- Nuraini. (2014). Comparing Sleep Disorders in Urban and Sub Urban Adolescents. *Pawdiatr Indones*, 299-304. Dapat diakses dari: [\[https://paediatricaindonesiana.org/index.php/paediatricaindonesiana/article/view/1013\]](https://paediatricaindonesiana.org/index.php/paediatricaindonesiana/article/view/1013)
- Pangestu, K., & Dwiana, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Tarumanagara Medical Journal*, 302-307.
- Pires, G. N., Tufik, S., & Andersen, M. L. (2012). Relationship between sleep deprivation and anxiety – experimental research perspective. *National Library of Medicine*, doi: 10.1590/s1679-45082012000400022
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010b). *Buku ajar fundamental keperawatan : konsep, proses, dan praktik. Volume 1, Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Potter, P., & Perry, A. (2010a). *Fundamentals of Nursing*. Singapore: Elsever.
- Rifai, C., Utami, D., Supriyati, & Farich, A. (2020). Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 72-77.
- Sugiono, Potro, W., & Sari, S. (2018). *Ergonomi untuk Pemula: Prinsip Dasar dan Aplikasinya*. Malang: Ub Press.
- Sugiono, Potro, W., & Sari, S. (2018). *Ergonomi untuk Pemula: Prinsip Dasar dan Aplikasinya*. Malang: Ub Press.
- Videbeck, S. (2011). *Psychiatric-Mental Health Nursing (5th ed.)*. New york: Wolters Kluwer.

Wakhyudin, H., & Putri, A. (2020).
Analisis Kecemasan Mahasiswa
dalam Menyelesaikan Skripsi.
Jurnal Ilmiah Pendidikan, 14-18.

Wicaksono, D., Yusuf, & Widyawati, I.
(2016). Analisis Faktor yang

berhubungan dengan Kualitas
Tidur pada Mahasiswa Fakultas
Keperawatan Universitas
Airlangga. *e-journal*, 46-58.