



HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI MAHASISWA UNIVERSITAS KLABAT

Cindra Patricia Wendur¹ Ellen Padaunan²

^{1,2}Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat Airmadidi, Minahasa Utara 95471, Indonesia

Email: Cindrawendur23@gmail.com

ABSTRACT

Sleep quality is a problem experienced by many students who are completing their thesis. One of the causes of poor sleep quality is anxiety. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in completing thesis of Klabat University students. The research design used is descriptive correlation with a cross-sectional approach with convenience sampling technique Sampling on 181 respondents. The results obtained that the majority of students who are completing their thesis at Klabat University have anxiety in the mild category, namely 92 students (50.8%) and the quality of sleep in students who complete their thesis at Klabat University is mostly in the category of poor sleep quality, namely 179 students (98.9%). The results of the correlation test that has been carried out using the statistical formula, namely Spearman Rho, obtained a p-value of 0.000, which means there is a significant relationship between anxiety levels and sleep quality in completing thesis of Klabat University students with a value of $r = 0.276$, which means that the two variables have a weak relationship but the direction of the relationship is positive and also means that the higher the level of anxiety, the worse the quality of sleep. Recommendations that researchers can provide for future researchers who wish to conduct similar research are to be able to conduct further research on what factors can influence the anxiety of students completing their theses.

KEYWORDS: *Anxiety Level, Sleep Quality, Students, Thesis*

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah masalah yang dialami oleh banyak mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Salah satu penyebab kualitas tidur buruk yaitu kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa Universitas Klabat. Desain penelitian yang dilakukan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional dengan teknik convenience sampling Sampling pada 181 responden. Hasil yang didapat bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Klabat memiliki Kecemasan yang berkategori tingkat ringan yaitu 92 mahasiswa (50,88%) dan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Universitas Klabat mayoritas berada pada kategori kualitas tidur yang buruk yaitu 179 mahasiswa (98,9%). Hasil uji korelasi yang sudah dilakukan menggunakan rumus statistik yaitu Spearman Rho didapatkan didapati p-value 0,000 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa Universitas Klabat dengan nilai $r = 0,276$ yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang lemah tapi arah hubungannya yang positif atau semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur. Rekomendasi yang dapat diberikan peneliti bagi peneliti selanjutnya yaitu melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor apa saja yang bisa mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi.

KATA KUNCI: Kualitas Tidur, Mahasiswa, Skripsi, Tingkat Kecemasan

INTRODUCTION

Skripsi merupakan karya ilmiah yang harus disusun oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi (Warda & Habibah, 2024). Proses penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan akademik yang signifikan, seperti tuntutan penyelesaian penelitian, keterbatasan waktu, serta harapan untuk lulus tepat waktu. Kondisi



tersebut dapat memicu stres dan kecemasan yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur mahasiswa (Fatonah et al., 2022).

Permasalahan kualitas tidur pada mahasiswa merupakan fenomena yang cukup luas. Binjabr et al. (2023) melalui studi meta-analisis melaporkan bahwa prevalensi kualitas tidur buruk pada mahasiswa di seluruh dunia mencapai sekitar 57%. Di Indonesia, studi literatur oleh Nailufar et al. (2022) menunjukkan bahwa tuntutan akademik menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan buruknya kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, penelitian Sulana et al. (2020) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sam Ratulangi Manado menemukan bahwa dari 154 responden, sebanyak 128 mahasiswa (83,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang umum dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kualitas tidur adalah kondisi di mana seseorang merasa segar, sehat, dan optimal saat bangun tidur, yang mencerminkan interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan perilaku tidur (Effendi, 2025). Kualitas tidur yang buruk tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kondisi psikologis individu. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting terhadap kualitas tidur adalah kecemasan. Kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, kekhawatiran yang samar, serta adanya tekanan atau ancaman dari lingkungan sekitar (Jannati, 2021). Kondisi kecemasan dapat menyebabkan kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur, sehingga memperburuk kualitas tidur individu.

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Murwani dan Utari (2021) menemukan hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Prasetyo dan Hasyim (2022) menunjukkan hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Universitas Yatsi Madani dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki beberapa keterbatasan yang menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap). Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya melibatkan responden dari satu fakultas atau satu institusi pendidikan, sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi mahasiswa secara komprehensif di tingkat universitas. Selain itu, pengukuran kecemasan pada penelitian terdahulu umumnya menilai kecemasan secara umum dan belum secara spesifik mengkaji kecemasan yang berkaitan dengan proses penyusunan skripsi. Keterbatasan lainnya adalah masih minimnya penelitian yang mengkaji hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur dalam konteks lokal tertentu.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan guna menganalisis hubungan antara kecemasan dalam penyusunan skripsi dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Dengan melibatkan responden dari berbagai fakultas dalam satu universitas serta menggunakan pengukuran kecemasan yang lebih spesifik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi mahasiswa serta berkontribusi dalam pengembangan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian ini didasarkan juga pada teori kebutuhan dasar manusia yang dikemukakan oleh Virginia Henderson, yang menyatakan bahwa individu memiliki 14 kebutuhan dasar untuk mencapai kesehatan dan kemandirian, salah satunya adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Henderson menekankan bahwa faktor psikologis, seperti kecemasan, dapat menghambat pemenuhan kebutuhan tersebut. Dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, kecemasan akibat tuntutan akademik dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga menurunkan kualitas tidur. Dengan demikian, teori ini memberikan landasan konseptual yang kuat dalam menjelaskan hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur (Alligood, 2021).



Peneliti melaksanakan studi pendahuluan guna memperoleh gambaran awal mengenai kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Studi ini dilakukan melalui metode wawancara terhadap 15 mahasiswa tingkat akhir yang secara aktif berada dalam tahap penyusunan skripsi. Partisipan berasal dari berbagai fakultas di Universitas Klabat, yang meliputi 3 mahasiswa dari Fakultas Keperawatan, 4 mahasiswa dari Fakultas Ilmu Komputer, 3 mahasiswa dari Fakultas Pendidikan, 3 mahasiswa dari Fakultas Filsafat, serta 2 mahasiswa dari Fakultas Ekonomi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 7 mahasiswa melaporkan durasi tidur yang terbatas, yaitu hanya sekitar 4–5 jam per malam, yang disertai dengan keluhan seperti kelelahan saat bangun tidur, sering menguap, rasa kantuk saat mengikuti perkuliahan, sakit kepala, serta perasaan gelisah. Selain itu, 5 mahasiswa lainnya menyatakan bahwa durasi tidur mereka berkisar antara 3–5 jam per malam, yang disebabkan oleh kesulitan dalam memulai tidur. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti banyaknya pikiran, rasa gelisah, kekhawatiran, serta kecemasan terkait penyelesaian skripsi, tugas akademik lainnya, dan proses revisi yang masih menunggu persetujuan dosen pembimbing. Sementara itu, 3 mahasiswa lainnya melaporkan bahwa mereka tetap mampu mempertahankan durasi tidur yang optimal, yaitu sekitar 7–8 jam per malam, meskipun tetap mengalami kecemasan selama proses penyusunan skripsi. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa di Universitas Klabat.”

MATERIALS AND METHODS

Desain

Jenis desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi melalui pendekatan cross sectional. Penelitian korelasi bertujuan agar bisa mendapat gambaran hubungan antara dua variabel atau lebih, dimana dapat ditarik kesimpulan dari permasalahan yang diteliti apakah hubungan tersebut signifikan atau tidak (Nurhayati et al., 2023).

Sampel/responden

Populasi target dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan, Fakultas Ilmu Komputer, Fakultas Filsafat, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, serta Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Klabat, dengan total sebanyak 330 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling*, sehingga diperoleh 181 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan dan sedang dalam proses penyusunan skripsi di Universitas Klabat. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang sedang mengambil cuti akademik serta mereka yang menolak untuk menjadi responden atau tidak bersedia menandatangani *informed consent*.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner yang dibuat oleh Buysse et al pada tahun 1988 yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan uji validitas 0,443 dan reliabilitas 0,827 yang diadopsi dari, Susilo, (2017) sedangkan untuk skala kecemasan dalam menyusun skripsi menggunakan skala Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) dengan uji validitas 1,177 dan reliabilitas 0,895 yang diadopsi dari Affandi, (2021). Kuesioner kualitas tidur yang akan digunakan yaitu The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kuesioner kualitas tidur terdiri dari tujuh komponen yang didalamnya terdapat 18 item pertanyaan diantaranya untuk pertanyaan nomor 5a-5j, 6, 7, 8 dan 9 menggunakan skala Likert 0-3. Pilihan jawaban pada pertanyaan nomor ini meliputi sangat sering (3), cukup sering (2), sering (1) dan tidak pernah (0). Sedangkan untuk pertanyaan nomor 1, 2, 3 dan 4 diisi dengan menuliskan angka pada lembar kuesioner. Kemudian hasilnya akan dijumlahkan dengan nomor pertanyaan yang lain. Skor dari ketujuh komponen diatas akan dijumlahkan menjadi satu skor global dengan nilai 0 –21. Kemudian skor tersebut akan disesuaikan dengan kriteria penilaian kualitas tidur yang dikelompokkan sebagai berikut: Kualitas tidur baik: ≤ 5 dan Kualitas tidur buruk: > 5 .

Skala yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan pengumpulan data diadopsi dari Affandi, (2021). Skala ini terdiri dari 46 item yang terdiri dari 38 item *favorabel* dan 8 item *unfavorabel*. Subjek diminta



untuk merefleksikan diri mereka sendiri untuk menentukan tingkat kecemasan yang dialami dengan cara memberi respon jawaban benar atau salah pada tiap itemnya. Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pada tahap pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat izin pelaksanaan penelitian kepada Wakil Rektor I serta dekan pada masing-masing fakultas guna memperoleh persetujuan dan penjadwalan kegiatan penelitian. Setelah izin diperoleh, peneliti melakukan pendekatan langsung dengan mendatangi kelas-kelas skripsi serta kegiatan perkuliahan umum (*chapel*) di setiap fakultas untuk menjangkau calon responden.

Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan penelitian, prosedur pengisian kuesioner, serta ketentuan partisipasi kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Instrumen penelitian kemudian disebar dalam bentuk tautan *Google Form* yang dibagikan melalui platform komunikasi, seperti *WhatsApp* dan *Instagram*. Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara langsung pada saat itu juga, dengan alokasi waktu pengisian sekitar 10–15 menit. Setelah seluruh responden menyelesaikan pengisian kuesioner, peneliti menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih atas partisipasi yang telah diberikan. Data yang terkumpul selanjutnya diberi kode untuk menjaga kerahasiaan responden, kemudian ditransfer ke dalam program *Microsoft Excel* sebagai tahap awal pengolahan data. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) guna memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian.

RESULT

Tingkat Kecemasan

Hasil Analisa Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Menyusun Skripsi Mahasiswa Universitas Klabat dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Distribusi tingkat kecemasan mahasiswa

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Panik	81	44,0
Berat	4	2,2
Sedang	4	2,2
Rendah	92	50,88
Total	181	100,0

Hasil analisa pada tabel 1 menunjukkan bahwa gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi mahasiswa universitas klabat dari dari 181 responden, mayoritas tingkat kecemasan berada dalam ketegori tingkat kecemasan rendah yaitu sebanyak 92 (50,88%) responden, kemudian tingkat kecemasan Berat 4 (2,2%) responden dan sedang 4 (2,2%) responden.

Kualitas Tidur

Hasil Analisa Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Universitas Klabat, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Gambaran kualitas tidur mahasiswa

Kualitas tidur	Frekuensi	Persen (%)
Baik	2	1,1
Buruk	179	98,9
Total	181	100,0



Hasil analisa pada tabel 2 menunjukkan bahwa gambaran kualitas tidur pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi mahasiswa Universitas Klabat dari 181 responden, mayoritas kualitas tidurnya berada dalam kategori buruk yaitu sebanyak 179 (98,9%) responden, kemudian yang minoritas berada dalam kategori kualitas tidur baik sebanyak 2 (1,1%) responden.

Hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa universitas klabat

Penelitian ini variabel yang diuji adalah tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Pengujian kedua variabel menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*, hasilnya dapat di lihat pada tabel 3.

Tabel 3 Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur

Variabel	Kualitas Tidur		Interpretasi
Tingkat Kecemasan	Corr- Coe Sig (2 tailed)	0,276	Ada hubungan
	N	0,000	yang signifikan
		181	

Berdasarkan hasil analisis tingkat kecemasan dan kualitas tidur diatas diartikan sebagai ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa Universitas Klabat dengan p- value 0,000 ($P\text{-value} \leq 0,05$). Koefisien korelasi di dalam penelitian ini, yang ditunjukkan pada tabel 3 yaitu didapati nilai $r = 0,276$ atau kedua variabel memiliki hubungan yang lemah dengan arah hubungan yang positif artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Klabat.

DISCUSSION

Hasil analisa pada tabel 1 menunjukkan bahwa gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi mahasiswa universitas klabat dari 181 responden, mayoritas tingkat kecemasan berada dalam kategori tingkat kecemasan rendah yaitu sebanyak 92 (50,88%) responden, kemudian yang minoritas berada dalam kategori tingkat kecemasan berat (2,2%) dan sedang (2,2%) responden.

Kecemasan ringan merupakan kondisi yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat meningkatkan kewaspadaan serta memperluas lapang persepsi individu, sehingga seseorang menjadi lebih peka dalam menerima informasi (Syahanti et al., 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qonita et al., (2024) bahwa dalam hasil sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang, yang berhubungan dengan penurunan kualitas tidur. Menurut American Psychiatric Association, (2022) kecemasan merupakan kondisi emosional yang timbul akibat adanya tekanan atau tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, ketegangan, serta perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi fungsi sehari-hari individu.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Klabat tergolong dalam kategori ringan. Hal ini terlihat dari mayoritas responden yang belum mengalami gejala fisik berat, seperti sesak napas maupun serangan mual. Selain itu, mereka masih mampu mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing dengan cukup baik. Dalam aspek sosial, responden tetap menunjukkan perilaku komunikasi yang adaptif. Mereka mampu berbicara dengan orang lain, termasuk dosen pembimbing, sambil mempertahankan kontak mata tanpa menunjukkan sikap menghindar. Dari sisi emosional, responden juga masih dapat mengontrol diri, tidak mudah tersinggung, serta memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.

Temuan ini sejalan dengan teori kecemasan ringan yang dikemukakan oleh Gail W. Stuart, yang menyatakan bahwa kecemasan pada tingkat ringan dapat meningkatkan kewaspadaan, membantu



individu mempertahankan fokus, serta mendukung kemampuan dalam menyelesaikan tugas (Stuart, 2013). Studi terbaru juga mengindikasikan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang umum terjadi akibat tuntutan prestasi dan tekanan akademik yang tinggi (Kao, 2024). Namun demikian, kecemasan tidak selalu berdampak negatif, karena dalam tingkat tertentu masih dapat bersifat adaptif dan berfungsi sebagai pendorong motivasi serta pencapaian akademik (Thomas, 2025). Dengan demikian, kecemasan ringan yang dialami mahasiswa tidak selalu bersifat merugikan, melainkan dapat berfungsi sebagai stimulus yang mendorong penyelesaian tugas secara lebih efektif.

Hasil analisa pada tabel 2 menunjukkan bahwa gambaran kualitas tidur pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi mahasiswa Universitas Klabat dari 181 responden, mayoritas kualitas tidurnya berada dalam kategori buruk yaitu sebanyak 179 (98,9%) responden, kemudian yang minoritas berada dalam kategori kualitas tidur baik sebanyak 2 (1,1%) responden. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa para mahasiswa yang menyelesaikan skripsi berada dalam kategori kualitas tidur buruk yang dikarenakan mahasiswa mayoritas tidur jam 11 sampai 2 subuh dan mayoritas mahasiswa bangun pada pagi hari yaitu pada jam 5 sampai jam 6 atau artinya mereka hanya tidur 3-6 jam perhari. Alasan lainpun yaitu bahwa mahasiswa mayoritas terbangun ditengah malam atau sangat pagi dan seringkali terbangun karena ada alasan lain yang membuat tidur terganggu dan membuat terbangun. Kualitas tidur diartikan sebagai kepuasan individu terhadap tidur yang diperoleh, yang ditandai dengan tidak munculnya gejala kekurangan tidur seperti kelelahan, kantuk di siang hari, sakit kepala, dan penurunan daya konsentrasi (Maulida et al., 2024). Menurut Rahayu, (2022) pemicu yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk yakni adanya pola tidur yang berubah sejak mengerjakan skripsi, stress akademik, deadline mengumpulkan revisi, dan juga kecemasan tentang apa yang akan terjadi di depan, terbangun untuk ke kamar mandi, dan suhu ruangan yang terlalu dingin atau terlalu panas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanger & Sepang, (2021) yang menyatakan mahasiswa tingkat akhir sulit untuk memulai tidur karena merasa cemas sampai merasa tidak tenang saat memikirkan skripsi dan durasi tidur mahasiswa yang menyusun skripsi rata-rata tidak mencapai 7-8 jam dan penyebabnya karena sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang sangat kurang dan lain-lain. Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Qonita et al., (2024) hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yang berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan selama proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis tingkat kecemasan dan kualitas tidur diatas diartikan sebagai terima hipotesis atau terima H_a : ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa Universitas Klabat dengan p- value 0,000 ($P\text{-value} \leq 0,05$). Koefisien korelasi di dalam penelitian ini, yang ditunjukkan pada tabel 3 yaitu didapati nilai $r = 0,276$ atau kedua variabel memiliki hubungan yang lemah dengan arah hubungan yang positif artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Klabat. Hubungan yang ditemukan memang lemah meskipun prevalensi kualitas tidur buruk tinggi namun dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan ringan yang bersifat adaptif sehingga tidak memberikan dampak signifikan terhadap kualitas tidur. Kedua, kualitas tidur merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti beban akademik, penggunaan perangkat elektronik, pola tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein, dan aktivitas fisik. Ketiga, perbedaan kemampuan coping individu juga memengaruhi, di mana mahasiswa dengan coping adaptif mampu mengelola kecemasan sehingga tidak berdampak pada tidur. Selain itu, adanya variabel perancu seperti kondisi lingkungan dan faktor psikologis lain turut berkontribusi. Oleh karena itu, kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh kecemasan, melainkan oleh berbagai faktor yang lebih kompleks diluar variabel yang diteliti (Stuart, 2013). Menurut Jannati, (2021) kecemasan adalah suatu respon emosional yang ditandai dengan perasaan yang tidak nyaman dan adanya perasaan khawatir yang samar serta, tekanan beserta ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Menurut (Yuniarti, 2025) kualitas tidur merupakan kondisi yang mencerminkan kepuasan seseorang terhadap tidur yang meliputi durasi, efisiensi, serta gangguan selama tidur. Gangguan kualitas tidur dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, kesehatan fisik, dan psikologis, seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, serta masalah emosional.



Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan umumnya ditandai oleh perasaan khawatir yang berlangsung hampir sepanjang waktu, rendahnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan skripsi, serta adanya persepsi negatif bahwa proses penyusunan skripsi akan lebih banyak menghadirkan kesulitan dibandingkan kemudahan. Keadaan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas kognitif dan emosional, seperti *overthinking*, kekhawatiran berlebihan, serta ketegangan psikologis, yang secara langsung dapat mengganggu proses inisiasi dan kontinuitas tidur. Dampak yang muncul meliputi kecenderungan untuk tidur larut malam, durasi tidur yang terbatas (sekitar 3–6 jam per hari), serta meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur bersifat negatif, di mana peningkatan tingkat kecemasan akan diikuti oleh penurunan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murwani et al., (2023) yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi dengan kualitas tidur di Stikes Surya Global Yogyakarta dengan nilai signifikan 0,000 ($P\text{-value} \leq 0,05$) Penelitian serupa juga dilakukan oleh Fatmawati, (2023) dengan hasil yang didapat yaitu ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa skripsi fakultas kedokteran dengan $p\text{-value} 0,000$ ($P\text{-value} \leq 0,05$). Hal ini dapat dijelaskan melalui teori Virginia Henderson yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar, termasuk kebutuhan istirahat dan tidur. Kecemasan yang tinggi dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan tersebut karena meningkatkan aktivitas kognitif dan fisiologis seperti pikiran berlebihan dan ketegangan, sehingga menurunkan kualitas tidur (Alligood, 2021).

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa hambatan dan keterbatasan. Salah satu kendala yang dihadapi adalah keterbatasan dalam memperoleh referensi buku terbaru yang relevan dengan topik penelitian. Oleh karena itu, peneliti lebih banyak memanfaatkan sumber literatur berupa jurnal ilmiah dan artikel sebagai rujukan utama dalam penyusunan penelitian. Selain itu, peneliti juga mengalami kesulitan dalam menjangkau responden secara langsung. Hal ini disebabkan oleh tidak tersedianya kelas skripsi pada beberapa fakultas, sehingga membatasi kesempatan peneliti untuk bertemu secara tatap muka dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam proses pengambilan data. Keterbatasan lain dalam penelitian ini adalah penggunaan instrumen kuesioner berbasis Google Form sebagai satu-satunya metode pengumpulan data. Penggunaan metode ini berpotensi menimbulkan bias, khususnya terkait dengan kejujuran responden dalam menjawab setiap pertanyaan. Selain itu, peneliti tidak dapat melakukan pendampingan secara langsung selama proses pengisian kuesioner, sehingga tidak dapat memastikan pemahaman responden terhadap setiap item pertanyaan maupun keakuratan jawaban yang diberikan.

CONCLUSIONS

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa di Universitas Klabat berada dalam kategori ringan. Sedangkan, kualitas tidur mahasiswa berada dalam kategori buruk. Setelah dilakukan analisis data maka terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur atau kedua variabel memiliki hubungan yang lemah dengan arah hubungan yang positif. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan semakin buruk juga kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Klabat.

Rekomendasi yang dapat diberikan peneliti bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah pentingnya menerapkan strategi pengelolaan kesehatan mental yang berbasis pada pendekatan ilmiah. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri, seperti manajemen waktu yang efektif, penetapan target yang realistis, serta penggunaan teknik koping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, peningkatan efikasi diri juga perlu diperkuat melalui keyakinan terhadap



kemampuan menyelesaikan tugas secara bertahap dan terstruktur. Mahasiswa juga dianjurkan untuk memanfaatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun dosen pembimbing sebagai salah satu faktor protektif dalam mengurangi kecemasan. Dengan demikian, upaya-upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mempertahankan kesehatan mental dan meminimalkan tingkat kecemasan selama proses penyelesaian skripsi. Disarankan juga untuk dapat mengatur waktu istirahat agar kualitas tidur menjadi baik dengan tidur tepat waktu agar tidur bisa efektif 7-8 jam perhari agar dalam penyelesaian skripsi dapat selesai dengan baik. Rekomendasi yang dapat diberikan peneliti bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang sama untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor apa saja yang bisa mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi.

REFERENCES

- Affandi, M. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap kecemasan mahasiswa Dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Issue March).
- Alligood, M. R. (2021). *Nursing theorists and their work* (10th ed.). United States of America: Elsevier.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed).
- Fatmawati, D. (2023). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa skripsi fakultas kedokteran.
- Jannati, A. E. S. (2021). Gambaran kecemasan mahasiswa dalam menjalani pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19 di Universitas Hasanuddin Kota Makassar. In Universitas Hasanuddin Kota Makassar.
- Kao, P.-C. (2024). Exploring the roles of academic expectation stress, adaptive coping, and academic resilience on perceived English proficiency. *BMC Psychology*, 12.
- Maulida, N., Rahmawati, D., & Sari, A. P. (2024). Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa dan hubungannya dengan konsentrasi belajar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12.
- Murwani, A., Sari, F., & Kristiarini, J. J. (2023). Hubungan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi dengan kualitas tidur di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 279. <https://doi.org/10.35842/mr.v18i4.753>
- Nurhayati, N., Lestari, T., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2023). Correlational research (penelitian korelasional). *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 2.
- Qonita, L., Romdiyah, Raharyan, A. E., & Alviana, F. (2024). Hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Unsiq. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14.
- Rahayu, A. E. 2020. (2022). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2018 yang menyusun skripsi di masa Pandemi Covid-19.



- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27. <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.576>
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. ECG.
- Susilo, R. D. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiwa semester VIII program studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Syahanti, Z. N., Nurhidayati, I. R., & Arifandi, F. (2024). Hubungan long COVID dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang dinilai dengan GAD-7. *Junior Medical Journal*, 2.
- Yuniarti, A. P. (2025). Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa tahap akademik fakultas kedokteran Universitas Islam Bandung tahun akademik 2023/2024 M. Taqi Isdawarman. *Bandung Conference Series: MEDICAL SCIENCE*, 5.