

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA REGULER TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS BINAWAN JAKARTA

Syafika Tia Audina, Sari Narulita², Sondang Manurung

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Binawan

²Program Studi Keperawatan, Universitas Binawan

³Program Studi Keperawatan, Universitas Binawan

Korespondensi : ¹syafikatia19@gmail.com, ²sari@binawan.ac.id, ³sondang@yahoo.co.id

Abstrak

Kecemasan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan dan menyebabkan salah satunya terganggunya kualitas tidur. Penelitian ini menguji korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa reguler tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* untuk kecemasan dan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan jumlah sampel penelitian ini sebanyak 82 responden. Selanjutnya pengolahan data menggunakan uji Korelasi *Spearman Rho* dengan hasil penelitian ini menunjukkan P-Value 0,001 maka ($P < 0,05$) dan nilai ($r = 0,348$) yang memiliki makna terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir reguler di Universitas Binawan Jakarta. Peneliti menyarankan bagi mahasiswa tingkat akhir agar dapat menambah kesadaran mahasiswa dalam mengenali tanda dan gejala kecemasan yang ia alami dan dapat menambah ilmu pengetahuan terkait masalah pentingnya kualitas tidur yang baik guna menjaga dan mempertahankan kesehatan tubuh.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir

THE CORRELATION BETWEEN ANXIETY LEVEL AND SLEEP QUALITY OF FINAL REGULAR STUDENTS AT BINAWAN UNIVERSITY JAKARTA

ABSTRACT

Anxiety appears because of something that is unclear or unknown that causes uneasy feelings, worry, or fear and causes one of them to disrupt sleep quality. This study examines the correlation between anxiety levels with sleep quality in final year regular students. This study uses a descriptive correlative design with a cross sectional approach with the sampling technique used is simple random sampling, using the Hamilton Rating Scale Anxiety questionnaire and sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire and the number of samples of this study were 82 respondents. Furthermore, data processing using the Spearman Rho Correlation test with the results of this study showed a P-Value of 0.001 then ($P < 0.05$) and value ($r = 0.348$) which means that there is a significant relationship between the level of anxiety with sleep quality experienced at the student level Final ending at Binawan University Jakarta. The researcher suggests that the final year students be able to increase the awareness of students in recognizing the signs and symptoms of anxiety that they experience and can increase knowledge related to the importance of good sleep quality in order to maintain and maintain a healthy body.

Keywords : Anxiety Level, Sleep Quality, Final Year Students

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah sesuatu yang dirasakan seperti kebingungan, rasa takut, rasa yang tidak menentu dan tidak berdaya serta kegelisahan. Cemas dapat terjadi pada semua orang, baik itu anak, dewasa dan orang tua. Cemas juga dapat terjadi pada orang yang mengalami tekanan berat misalnya pada mahasiswi tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. stresor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, waktu penelitian yang relatif singkat, penentuan judul, sampel penelitian, alat ukur penelitian dan revisi berulang ulang, sedangkan stresor dari luar yaitu keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, lama nya umpan balik dari pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan pembimbing (Haiya, 2018). Kesulitan-kesulitan tersebut akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, cemas, rendah diri, hilang motivasi, penundaan skripsi hingga menimbulkan depresi.

Dilaporkan bahwa perkiraan gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan panik, gangguan obsesiv-kompulsif, gangguan stres pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan fobia (Duckworth, 2013). Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Terkait dengan mahasiswa dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat (Hidayat, 2019).

Adapula fenomena lain yang ditemukan pada mahasiswa adalah buruknya kualitas tidur pada mahasiswa, berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Albar di STIKES Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama menyusun skripsi (Albar, 2014). Selain itu, dari penelitian yang dilakukan oleh Alda vania, dkk (2018) mengenai hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran tingkat

pertama menyatakan dari 106 responden, didapatkan hasil 83 responden mengalami kecemasan ringan, di antaranya 30 responden mengalami kualitas tidur baik dan 53 responden mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan 21 responden mengalami kecemasan sedang yang terdiri atas satu responden yang mengalami kualitas tidur baik dan 20 responden yang mengalami kualitas tidur buruk, serta dua responden mengalami kecemasan berat yang terdiri atas satu responden dengan kualitas tidur baik dan satu responden dengan kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur sangat penting terhadap dunia kesehatan, beberapa studi telah menunjukkan hubungan antara kualitas tidur yang tidak baik dapat menyebabkan gangguan metabolik dan endokrin. Beberapa penelitian bahkan melaporkan bahwa buruknya kualitas tidur seseorang dapat menyebabkan impaired glucose intolerance yang dapat berujung kepada penyakit diabetes mellitus, hipertensi bahkan liver jaundice (Javaheri, et al, 2008).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang diperoleh mahasiswa reguler tingkat akhir di Universitas Binawan Jakarta.

BAHAN dan METODE

cross sectional. Pengambilan sampel akan dilakukan dengan metode *simple random sampling*, Dalam penelitian ini peneliti menyebarkan kuesioner dengan menggunakan nomer absen ganjil dan mengirimkan G-Form ke nomer responden yang sudah ditentukan sebelumnya. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa reguler tingkat akhir program A di Universitas Binawan Jakarta. Dengan jumlah mahasiswa aktif sebanyak 231 responden. Dengan sampel sebanyak 82 orang responden dengan menggunakan rumus sopyudin. Cara mengukur tingkat kecemasan pada penelitian ini dengan menggunakan *kuesioner Hamilton Rating scale for Anxiety (HRS-A)*, dan cara mengukur kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan *kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

HASIL

A. Analisa univariat

Tabel 1.
Distribusi Responden Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Normal	8	9.8
Ringan	22	26.8
Sedang	46	56.1
Berat	6	7.3
Total	82	100.0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki frekuensi tingkat kecemasan dalam kategori normal sebanyak 8 orang (9,8%), kategori ringan sebanyak 22 orang (26,8%), kategori sedang sebanyak 46 orang (56,1%), dan kategori berat sebanyak 6 orang (7,3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Baik	57	69.5
Buruk	25	30.5
Total	82	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki frekuensi kualitas dalam kategori baik sebanyak 57 orang (69,5%) dan kategori buruk sebanyak 25 orang (30,5%).

B. Analisa bivariat

Tabel 3. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir di Universitas Binawan Jakarta

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur						R Value	P Value
	Buruk		Baik		Total			
	N	%	N	%	n	%		
Normal	1	12,5	7	87,5	8	100	0,348	0,001
Ringan	3	13,6	19	86,4	22	100		
Sedang	16	34,8	30	65,2	46	100		
Berat	5	83,3	1	16,7	6	100		
Total	25	30,4	57	69,6	82	100		

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 8 responden yang memiliki kecemasan dalam kategori “Normal” mayoritas memiliki kualitas tidur kategori “Baik” yaitu sebanyak 7 orang (87,5%), sedangkan dari 22 responden yang mengalami kecemasan dengan kategori “Ringan” memiliki kualitas tidur dalam kategori “Baik” sebanyak 19 orang (86,4%), dan dari 46 responden yang memiliki kecemasan dalam kategori “Sedang” memiliki kualitas tidur dalam kataegori “Baik” sebanyak 30 orang (65,2%) dan terakhir dari sebanyak 6 responden yang mengalami kecemasan dalam kategori “Berat” memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 5 orang (83,3%).

Hasil analisa diatas menunjukkan bahwa P-Value 0,001 maka $P < 0,05$ yang memiliki makna terdapat hubungan yang moderat dengan R-value 0,348 antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Binawan Jakarta.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizkiyati (2019), mengenai Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Angkatan 2015, hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat 12 mahasiswa (25,53%) berada pada kategori panik, 11 mahasiswa (23,40%) pada kategori berat, 13 mahasiswa (27,57%) pada kategori sedang dan 11 mahasiswa (23,40%) pada kategori ringan.

Menurut Sutejo (2018), Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo,

2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi beberapa aspek antara lain, usia, stressor, pendidikan, lingkungan dan jenis kelamin (Lumongga, 2009). Adapun Menurut Kaplan (dalam Andriyan 2016), mengatakan bahwa kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, terutama kecemasan sedang hingga panik. Karena semakin tinggi level kecemasan maka cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi.

Adapun Penelitian terkait lain juga telah dilakukan oleh Alda (2019), mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida, dengan hasil bahwa sebagian besar Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida mengalami kualitas tidur buruk Sebanyak 74 responden (70%) , sedangkan 32 responden (30%) melaporkan kualitas tidur yang baik.

Sedangkan jika dilihat dari pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang itu berbeda-beda, ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya status kesehatan, lingkungan, gangguan psikologis, makanan, gaya hidup, dan obat-obatan yang sedang dikonsumsi (Asmadi. 2008).

Setelah melihat penjabaran para ahli dan penelitian penelitian yang sejenis, menurut peneliti hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa kesehatan memiliki jadwal kuliah yang cukup padat serta tugas yang banyak sehingga mahasiswa beresiko mengalami gangguan tidur. Selain itu faktor aktifitas sosial dan faktor elektronik seperti akses internet atau gadget juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Hasil tersebut dapat dikatakan sama dengan penelitian sejenis yang dilakukan oleh Warja (2019), mengenai Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultaskesehatan Masyarakat Unismuh Palu, dari hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 48 responden, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang dan mengalami insomnia sebanyak 9 responden (64,3%), yang mengalami kecemasan ringan dan mengalami insomnia

sebanyak 5 responden (55,6%), yang, sedangkan yang mengalami kecemasan berat dan mengalami insomnia sebanyak 4 responden (57,1%) dan yang tidak mengalami kecemasan dan mengalami insomnia sebanyak 3 responden (16,7%).

Dari penelitian terkait yang ditemukan, peneliti menilai bahwa skripsi menjadi salah satu penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir, kecemasan yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan (Purwoningsih dalam Warja ,2019).

Bahkan akibat dari kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa (Hidayat dalam Adinugraha, 2019). Jika dilihat dari segi kecemasan, cemas menyebabkan seseorang mencoba untuk tidur, namun selama siklus tidurnya klien sering terbangun atau terlalu banyak tidur. Cemas yang berlanjut dapat mempengaruhi kebiasaan tidur yang buruk. (Potter & Perry, 2010).

Sedangkan untuk kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil ada hubungan, hal ini berarti mahasiswa akan mengalami gangguan tidur yang diakibatkan oleh kecemasannya, artinya semakin mahasiswa mengalami kecemasan maka kualitas tidur mahasiswa tersebut akan semakin buruk. Hal ini dikarenakan kondisi psikologis terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dihadapkan pada tugas yang begitu berat. Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno (2004), bahwa salah satu

faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah kecemasan.

SIMPULAN dan SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan responden mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa reguler tingkat akhir di Universitas Binawan Jakarta. Dalam kategori tingkat kecemasan di dapatkan hasil kecemasan sedang sebanyak 56,1 %, sedangkan kualitas tidur terbanyak pada mahasiswa reguler tingkat akhir di Universitas Binawan Jakarta dapatkan hasil kualitas tidur baik sebanyak 69,5 %. Adanya hubungan yang moderat antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Binawan Jakarta.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan dan sumber data yang dapat dikembangkan oleh penelitian selanjutnya sehingga dapat lebih lengkap dalam memahami hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur bagi kesehatan mahasiswa dalam konteks keperawatan jiwa di masa depan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah kesadaran mahasiswa dalam mengenali tanda dan gejala kecemasan yang ia alami dan dapat menambah ilmu pengetahuan terkait masalah pentingnya kualitas tidur yang baik guna menjaga dan mempertahankan kesehatan tubuh dengan memperhatikan dan mengatur kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dengan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Untuk itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya yang tidak dapat disebutkan satu-persatu

DAFTAR PUSTAKA

Adinugraha. R. R. (2019). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. (Online), file:///C:/Users/ASUS/AppData/Local/Temp/815

3-18035-1-SM.pdf. Diakses pada 19 juli 2020. Pukul 08.30 WIB.

Albar.(2014).*Hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan skripsi di Stikes Aisyiyah Yogyakarta.Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah, Yogyakarta*. (Online), <https://docplayer.info/44312507Hubungan-antara-kecemasan-dengan-kualitas-tidur-dengan-mahasiswa-selamapenyusunan-skripsi-di-stikes-aisyiyah-yogyakarta-naskah-publikasi.html>.diakses pada tanggal 20 juni 2019 pukul 15.00 WIB.

Alda & vania.(2018). *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida*.http://www.researchgate.net/publication/341048269_Hubungan_Tingkat_Kecemasan_Terdapat_Kualitas_Tidur_Pada_Mahasiswa_Angkatan_2018_Fakultas_Kedokteran_Universitas_Kristen_Krida_Wacana_Tahun_2018. Diakses pada 20 Juni 2020. pukul 14.00 WIB.

Asmadi.(2008).*Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Haiya.N.N. (2018). *Motivasi Mahasiswa Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir*. (Online).<http://dx.doi.org/10.34310/jskp.v5i2.186>. Diakses pada 3 juli 2020. Pukul 15.00 WIB.

Hidayati. E.(2019).*Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah*. Indonesian Journal for Health Sciences. Vol.3, No.1, Maret 2019, Hal. 13-19.

Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Prayitno & Erman Amti.(2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Asdi Mahastya.

Potter, P.A, & Perry, A.G.(2010). *Fundamental Keperawatan* (ed.7 vol.2). Jakarta: EGC.

Riskesdas.(2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018*.DepkesRI.Jakarta.(Online),<http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas->

- 2018.html. Diakses pada 14 April 2019 pukul 21.30 WIB.
- Rizkiyati. B. R. (2019). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Angkatan 2015*. (Online), <http://repository.iaipurwokerto.ac.id/5924/>. Diakses pada 3 juli 2020 pukul 11.00 WIB.
- Sani Ibrahim, Ayub. (2012). *Panik Neurosis dan Gangguan Cemas*. Edisi pertama. Tangerang: Penerbit Jelajah Nusa.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Pustaka Baru. Tangerang: BINARUPA AKSARA.
- Warja. K., Afni. N., & Yani. A. (2019). *Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu*. (Online), <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/jom/article/view/822>. Diakses pada 1 juli 2020 pukul 10.00 WIB.