



HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS YATSI MADANI

The Relationship Between Quality of Sleep with Levels of Anxiety and Stress in Final Year Students at Yatsi Madani University

Siti Romizatul Halawiyah¹, AYG Wibisono², Ida Faridah³

^{1,2,3}Universitas Yatsi Madani

Email: romizatul19@gmail.com

Abstract

Sleep quality refers to a person's pleasure with his sleep and receiving an appropriate amount of sleep for his needs, being one of the triggers for the level of worry, illness, fatigue, environment, lifestyle, alcohol or drugs, nutrition that can cause anxiety and stress and become the main trigger among students who are working on thesis. This study aims to determine the relationship between sleep quality and anxiety and stress levels in nursing students at Yatsi Madani University. This type of research is a quantitative method with a comparative causal design and cross-sectional methodology. The sample in this study used random sampling with the slovin formula, it was found that 152 respondents from the final level of 8th semester students of Yatsi Madani University had met the inclusion criteria set. The results of the Chi Square test of anxiety levels with sleep quality obtained a P-value of $0.001 < 0.05$ indicating that there is a relationship between anxiety levels and sleep quality in students, and the results of the Chi Square Test of Stress Levels with Sleep Quality obtained P-values. value $0.000 < 0.05$ indicates that there is a relationship between stress levels and sleep quality in students. There is a significant relationship between sleep quality and the level of anxiety and severe stress experienced by final year students at Yatsi Madani University who are working on a thesis.

Keywords: Sleep Quality, Anxiety Level, Stress Level

Abstrak

Kualitas tidur mengacu pada kesenangan seseorang dengan tidurnya dan menerima jumlah tidur yang sesuai untuk kebutuhannya, menjadi salah satu pemicu tingkat kekhawatiran, penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, alkohol atau obat-obatan, nutrisi yang dapat menimbulkan kecemasan dan stres dan menjadi pemicu utama di kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dan stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Yatsi Madani. Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain kausal komparatif dan metodologi cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini menggunakan random sampling dengan rumus slovin didapatkan jumlah 152 responden dari tingkat akhir semester 8 mahasiswa Universitas yatsi Madani yang telah memenuhi kriteria inklusi yang di ditetapkan. Hasil uji Uji Chi Square tingkat kecemasan dengan kualitas tidur diperoleh nilai P-value $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa, dan hasil uji Uji Chi Square Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur diperoleh nilai P-value $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan, Tingkat Stres

PENDAHULUAN

Kualitas tidur mengacu pada kesenangan seseorang dengan tidurnya dan menerima jumlah tidur yang sesuai untuk kebutuhannya. Penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, alkohol atau obat-obatan, nutrisi, dan stres semuanya dapat berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak menunjukkan berbagai indikator kurang tidur dan tidak mengalami gangguan tidur. Banyak efek samping dari kurang tidur termasuk kehilangan memori, kebingungan, kehilangan memori di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata cekung, kelelahan ekstrim, ketidakmampuan untuk fokus, sakit kepala, dan merasa tidak enak badan (Hidayat, Aziz, A. 2006).

Mahasiswa yang sedang menulis skripsi dapat mengalami gangguan tidur jika mengalami kesulitan tidur, tidurnya tidak nyenyak, sulit untuk tetap tidur, sering terbangun di tengah malam, atau bangun lebih awal. Bagi mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, skenario bias berlangsung beberapa hari atau minggu (Wijiyanti & Linggardini, 2020).

Gangguan pola tidur mempengaruhi lebih dari 86 persen populasi dunia. Sementara itu, gangguan tidur diyakini mempengaruhi 10% dari populasi di Indonesia (Ambarwati et al., 2017).

Kegelisahan (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), keterlambatan tidur (10%), gangguan jadwal (2-5%), penyakit (>1%), dan stres adalah gangguan pola tidur yang paling umum, menurut hingga statistik dari International of Sleep Disorders (65 persen) Handayani (Handayani, 2008).

Beberapa mahasiswa tidak lepas dari hambatan dan tantangan yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi, baik yang disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal, dan semuanya sangat beragam dan unik. Proses awal pengerjaan skripsi tidak berjalan sesuai rencana. Proses penyelesaian skripsi membutuhkan waktu, biaya, dan tenaga, dan bukan tidak mungkin akan menemui hambatan dan rintangan saat menulis skripsi. Kecemasan saat mengerjakan skripsi merupakan salah satu hambatan kecemasan. Kecemasan saat mengerjakan skripsi dapat merugikan mahasiswa karena dapat menghambat mereka untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan (Yuliansyah, 2011).

Pada tahun 2008, penelitian di Republik Makedonia mengungkapkan bahwa 65,5 persen siswa memiliki gejala kecemasan. Pada tahun 2006, penelitian di Amerika Serikat dan Kanada mengungkapkan bahwa 43% siswa mengalami kecemasan (Balitbang Kemenkes RI, 2013).

Stres merupakan keadaan emosional yang sering dialami individu. Ini dapat berkembang ketika seseorang dihadapkan pada kebutuhan untuk berperilaku cepat dan efektif. Stres pada usia muda lazim di seluruh dunia, berkisar antara 38 hingga 71 persen, dengan 39,6 hingga 61,3 persen di Asia. Sementara itu, di Indonesia, 36,7–71,6 persen siswa dilaporkan merasa stres (Ambarwati, et al., 2017).

Stres dapat memberikan dampak yang menguntungkan atau merugikan bagi siswa. Peningkatan stres akademik menurunkan kemampuan akademik, yang berdampak pada indeks prestasi. Bahkan mereka yang dianggap kelebihan berat badan dapat menyebabkan masalah memori, masalah fokus, penurunan

kemampuan memecahkan masalah, dan kesulitan akademik (Goff. A.M, 2011). Beban stres yang berat dapat menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan seperti merokok, minum minuman keras, tawuran, seks bebas, bahkan penggunaan narkoba (Ambarwati et al., 2019).

METODE

Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan desain *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang meneliti suatu pada titik waktu yang sama, dimana variable dependen dan variable independen diteliti dalam waktu yang sama. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan lengkap tentang variabel dependen/ terikat : yaitu kualitas tidur. Dan variabel independen/ bebas yaitu : tingkat kecemasan dan tingkat stress mahasiswa Universitas Yatsi Madani. Setra untuk mengetahui hubungan dari kedua variabel diatas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden mahasiswa skripsi keperawatan tingkat akhir Universitas Yatsi Madani lebih banyak berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki yaitu 125 responden (82,2%). Hal ini dikarenakan distribusi jumlah mahasiswa keperawatan di Universitas Yatsi Madani yang berjenis kelamin perempuan lebih besar dari laki-laki. Keperawatan adalah bagian dari sistem pelayanan komprehensif terhadap seluruh aspek kehidupan yaitu bio-psiko-sosial dan spiritual. Filosofi dari keperawatan adalah humanism, holism, dan mengedepankan sikap cara atau kepedulian serta kasih sayang terhadap klien (Nursalam, 2014). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sarfiyanda (2015), yang menyatakan bahwa lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki yang masuk prodi keperawatan karena sikap dasar perempuan yang identic sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, berbelas kasih, dan gemar bersosialisasi serta perempuan dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat caring terhadap orang lain.

Terdapat 147 responden dari tingkat akhir dengan presentase (96,7%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh viona (2013), dengan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura mengalami kualitas tidur buruk (73,5%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Martfandika (2018) tentang kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa rata-rata umur responden 20-25 tahun yang mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas buruk pada responden dikarenakan adanya faktor dari individu sendiri, dalam hal ini yaitu penyusunan skripsi sehingga responden merasa tertekan. Kualitas tidur yang buruk pada responden akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi psikologis dan fisik.

Tingkat kecemasan berat mendapatkan urutan pertama terdapat 80 responden dengan presentase (52,6%) yang berarti ketika mengerjakan skripsi kecemasan yang dirasakan mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Yatsi Madani meningkat seperti sakit kepala, nyeri, mudah tremor, dan sering BAK/BAB. Di urutan kedua terdapat 59 responden (38,8%) dengan kecemasan sedang dan yang paling rendah adalah kecemasan ringan 13 responden (8,6%). Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa keperawatan tingkat

akhir Universitas Yatsi Madani ketika sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan yang berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maya & Nurul, 2021) yang menyatakan bahwa sebanyak 106 mahasiswa Universitas Sampoerna mengalami kecemasan yang sangat berat dengan presentase 42%.

Tingkat stress sedang mendapatkan urutan pertama terdapat 83 responden dengan presentase (54,6%) yang berarti ketika mengerjakan skripsi stress yang dirasakan mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Yatsi Madani meningkat seperti sakit kepala, penilaian yang buruk, kondisi fisik dan lain-lain. Di urutan kedua terdapat 61 responden (40,1%) dengan stress berat dan yang paling rendah adalah stress ringan 8 responden (5,3%). Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Yatsi Madani ketika sedang mengerjakan skripsi mengalami stress yang cukup berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Pranata, 2021) tentang Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa FK UMSU diperoleh hasil stres mahasiswa terbanyak adalah sedang yaitu dengan presentase (62%).

Responden yang tingkat keemasannya berat lebih banyak mengalami gangguan kualitas tidur buruk sebanyak 80 responden (52,6%). Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *Chi Square* antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan tingkat akhir di Universitas Yatsi Madani dengan diperoleh nilai *P-value* = 0,001 Artinya *P-value* <0,05.

Penelitian ini berdasarkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo Arif (2011), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah 0,000 kurang dari nilai *p-value* sebesar 0,5. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada mahasiswa disebabkan karena mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan mengalami banyak kendala dan hambatan yang akan menjadi cemas sehingga membuat mahasiswa mengalami kecemasan.

Responden yang tingkat stresnya sedang lebih banyak mengalami gangguan kualitas tidur buruk sebanyak 83 respionden (54,6%). Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *Chi Square* antara tingkat stres dengan kualitas tidur menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan tingkat akhir di Universitas Yatsi Madanidengan diperoleh nilai *P-value* = 0,000 Artinya *P-value* <0,05. Penelitian ini berdasarkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018), yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi S1 Keperawatan di STIKes Ranah Minang Padang tahun 2016 dengan nilai *P-value* = 0,001.

Penelitian ini juga tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Khamelia (2014), yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswi D IV bidan pendidik di STIKes Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014 dengan nilai *p-value* = 0,004. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa arah hubungan dalam penelitian ini adalah positif, yaitu semakin tinggi tingkat kecemasan dan stress mahasiswa maka kualitas

tidur mahasiswa semakin buruk begitu juga sebaliknya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan mengalami banyak kendala dan hambatan yang akan menjadikan stressor sehingga membuat mahasiswa mengalami stress.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dan stres mahasiswa dibuktikan dengan hasil perhitungan *chi square* (SPSS 25) menunjukkan data yang paling tinggi berada di tingkat kecemasan berat dengan kualitas tidur sebesar 80 responden (52,6%) dan tingkat stres sedang sebesar 83 responden (54,6%). Hasil yang didapat bahwa hasil uji statistik tingkat kecemasan didapatkan *p value* $0,001 < 0,05$ dan tingkat stres didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya, sig (*one tailed/two tailed*) $<$ sig (α) maka *H0* ditolak *H1* diterima yang menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Yatsi Madani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(November 2020), 94–102. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/13516>
- Fauziah, N. F. (2021). Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas. *Herb-Medicine Journal*, 4(April), 42–50.
- Firmansyah, Q. D. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Skripsi. *Skripsi*, 1–12.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten.
- Prima Exacta, A., & Hidajat, D. (2017). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Edudikara*, 2(3), 243–250.
- Putri, S. dwi. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016. *Skripsi*, 91. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/20076>
- Rohmaningsih, N. (2013). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan. *Karya Tulis Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat



Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 37-45.

