

## **Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten**

*The Relationship Between Anxiety And Sleep Quality In Students Compiling Final Assignments At The Faculty Of Health And Technology, Muhammadiyah University Of Klaten*

**Fathekha Ilham Intan Mega Putri<sup>1</sup>, Arlina Dhian Sulistyowati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Klaten, Klaten  
Corresponding author : megafathekha@gmail.com

### **Abstrak**

Cemas merupakan respon fisiologis individu yang ditandai dengan gemetar, panik, gugup, dan bingung. Stress akibat cemas yang berlebihan menyebabkan individu itu kesulitan mengendalikan emosi sehingga ketegangan meningkat dan sulit tidur. Individu yang tidak menunjukkan gangguan tidur atau masalah tidur dilaporkan memiliki kualitas tidur yang baik. Studi kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional ini memiliki tujuan sebagai penentu korelasi antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Kesehatan dan Teknologi Umkla. Penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Kesehatan dan Teknologi Umkla, yang menggunakan HARS dan PSQI. Populasi penelitian dipilih dengan teknik stratified random sampling. Analisa bivariat menggunakan spearman rank. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa dari 157 responden terdapat 22 responden (14,0%) tanpa kecemasan, 103 responden (65,9%) dengan kecemasan ringan, 24 responden (15,3%) dengan cemas sedang, dan 8 responden (5,1%) dengan cemas berat. Responden dengan kualitas tidur baik sejumlah 23 (14,6%) dan responden dengan kualitas tidur buruk 134 (85,4%). Hasil analisis uji spearman menunjukkan bahwa nilai signifikan (p) memiliki nilai 0,000 ( $\alpha=0,05$ ) dan (r) 0,623. Keputusan penelitian ini adalah bahwa bagi mahasiswa yang menyusun tugas akhir, ada korelasi signifikan antara tingkat kecemasan mereka dengan kualitas tidur mereka.

**Kata kunci :** mahasiswa, tugas akhir, cemas, kualitas tidur

### **Abstract**

Anxiety is an individual's physiological response characterized by trembling, panic, nervousness, and confusion. Stress due to excessive anxiety causes the individual to have difficulty controlling emotions so that tension increases and sleep is difficult. Individuals who do not show sleep disorders or sleep problems are reported to have good sleep quality. This quantitative study with a cross-sectional approach aims to determine the correlation between anxiety and sleep quality of students at the Faculty of Health and Technology Umkla. This study involved all students who completed their final assignments at the Faculty of Health and Technology Umkla, who used HARS and PSQI. The study population was selected using stratified random sampling technique. Bivariate analysis used Spearman rank. In this study, it was found that out of 157 respondents, there were 22 respondents (14.0%) without anxiety, 103 respondents (65.9%) with mild anxiety, 24 respondents (15.3%) with moderate anxiety, and 8 respondents (5.1%) with severe anxiety. Respondents with good sleep quality were 23 (14.6%) and respondents with poor sleep quality were 134 (85.4%). The results of the Spearman test analysis show that the significant value (p) has a value of 0.000 ( $\alpha = 0.05$ ) and (r) 0.623. The conclusion of this study is that for students who are compiling final assignments, there is a significant correlation between their anxiety levels and their sleep quality.

**Keywords:** university students, final project, anxiety, sleep quality

## **PENDAHULUAN**

Perguruan tinggi ialah lembaga pendidikan yang bertanggung jawab mempersiapkan mahasiswa didiknya agar lebih siap untuk memasuki Pendidikan yang lebih tinggi. Tanggung jawab utama seluruh mahasiswa adalah melaksanakan dan mengikuti tahapan kegiatan akademik dari awal sampai akhir universitas dan harus dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Mahasiswa harus selangkah lebih tua dari remaja di

sekolah menengah dan merencanakan kehidupan mereka serta mencari peluang untuk sukses di masa depan (Homaedi et al., 2022). Salah satu tugas terpenting yang harus atau harus diselesaikan oleh mahasiswa adalah tugas untuk menyelesaikan sebuah buku atau tugas akhir yang bertujuan untuk memperoleh sebuah gelar akademik (Firmansyah & Rahayu, 2021).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi persiapan tugas akhir mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi penyelesaian tugas akhir dan menyebabkan keterlambatan penyelesaian. Faktor-faktor tersebut antara lain kurangnya motivasi, mahasiswa terus menerus mengulang pelajaran, rasa malas, lingkungan yang buruk, judul tugas akhir yang tidak sesuai dengan minat siswa, perselisihan dengan dosen, kendala dalam pertemuan dengan dosen pembimbing, program studi itu sendiri, dan pengorganisasian (Modouw & Nugroho, 2021). Banyak faktor yang menghambat penyusunan tugas akhir yang pada akhirnya menyebabkan mahasiswa menjadi cemas, stres bahkan depresi. Mahasiswa mungkin mengalami tingkat cemas yang berbeda-beda saat menulis disertasi atau tugas akhir. Tingkat kecemasan meliputi gangguan tidur, detak jantung cepat saat merespons guru, takut mengikuti instruksi atau rasa bersalah karena tidak mencapai tujuan sistem, dan terlambat mengerjakan tugas akhir (Br Bukit & Heri Widodo, 2022).

Kecemasan adalah adaptasi seseorang terhadap situasi dimana ancaman atau tekanan dari dalam atau luar orang tersebut menimbulkan emosi dan ketakutan. Gejala fisiologis kecemasan, layaknya gemetar, berkeringat, hingga detak jantung yang meningkat, gejala psikologis layaknya kegelisahan, kemarahan, kebingungan, serta penurunan fokus berbeda-beda setiap orang. (Rahmasita et al., 2021). Menurut Survei Kesehatan 2018 (Riskesmas), prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia mencapai 9,8% di antara individu berusia 15 tahun ke atas, mencakup lebih dari 14 juta orang yang bergulat dengan gangguan mental dan neurologis. Kecemasan dan depresi adalah gangguan yang umum. Menurut survei yang dilakukan di perguruan, 25% siswa melaporkan kecemasan ringan, 60% melaporkan kecemasan sedang, serta 15% melaporkan kecemasan parah (Hidayat, 2019) dalam (Audina et al., 2020).

Adrenalin, yang dirasakan oleh panca indera, dilepaskan ke otak dan kemudian ke sistem limbik melalui mekanisme ancaman. Setelah tiba di RAS, itu langsung menuju hipotalamus dan kelenjar pituitari. Kemudian, kelenjar adrenal mengeluarkan katekolamin untuk merangsang sistem saraf otonom, yang berdampak pada banyak sistem. Neurotransmitter terpenting yang berhubungan langsung dengan stres adalah norepinefrin dan serotonin. Ketika norepinefrin dan serotonin meningkat, sistem saraf pusat menjadi terjaga, yang berdampak pada kualitas tidur mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir (Luthfiyatul et al., 2021a). Pola tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada pola tidur mahasiswa, yang dapat menyebabkan masalah pembelajaran dan penurunan perhatian, serta memori dan pemikiran yang buruk (Made et al., 2023). Stres dan kecemasan yang berlebihan menyebabkan orang berpikir berlebihan dan sulit mengendalikan emosi sehingga meningkatkan stres dan gangguan tidur (Sari & Budiastuti, 2022).

Jika tidak ada gejala gangguan tidur atau gangguan pada awal tidur, kualitas tidur dianggap baik (Hardianti & Syahasti, 2021). Menilai kualitas tidur seseorang melibatkan evaluasi tingkat kepuasan mereka mengenai aspek-aspek seperti kelelahan pasca-tidur, kemudahan bangun, kantuk, perhatian, penggelapan periorbital, pembengkakan mata, kemerahan konjungtiva, ketidaknyamanan mata, masalah sakit kepala, serta frekuensi menguap atau tidur siang (Rohmah & Yunita, 2020). Kualitas tidur juga disebut sebagai

tidur seseorang dan menggambarkan kondisi kesehatan dan kesejahteraannya saat bangun tidur. Mendefinisikan kualitas tidur dari sudut pandang individu adalah tugas yang sulit. Kurang tidur dapat berdampak pada pembelajaran, daya ingat, ketidakstabilan emosi, menurunnya rasa percaya diri, kurang perhatian dan waktu bereaksi, mudah lupa, serta menurunnya kemampuan mengambil keputusan. Insomnia juga dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa, seperti terlambat mengerjakan tugas akhir dan ketinggalan nilai akhir. Tidur yang buruk juga mempengaruhi kinerja dan kognisi manusia (Fatonah et al., 2023)

Hasil penelitian (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020) dalam (Luthfiyatul et al., 2021b), Berdasarkan hasil penelitian Ratnaningtyas (2020) dalam (Luthfiyatul et al., 2021), mayoritas mahasiswa menghadapi kecemasan ringan karena kurang tidur saat mempersiapkan studi akhir mereka; Ini adalah 28 dari 35 peserta (80,8%), dan 93 dari 98 peserta (94,9%) mengalami kurang tidur. Sebuah penelitian oleh Rento et al. (2016) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa di Fakultas Teknologi dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten mempunyai kualitas tidur yang buruk (sejumlah 32 responden (60,4%) serta kualitas tidur yang ringan (sejumlah 25 responden (47,2%)). Tujuan dari studi ini ialah untuk membedakan korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

## METODE

Studi ini ialah studi kuantitatif korelasional yang memanfaatkan pendekatan *cross-sectional*. Studi ini melihat populasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir pada Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten yang berjumlah 238 mahasiswa. Penelitian ini memanfaatkan metode *stratified random sampling* dan menggunakan rumus slovin (0,05) untuk menghitung ukuran sampel. Sampel yang didapatkan sejumlah 150 mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan pada tanggal 13 Mei 2024 responden yang hadir 157 mahasiswa. Pada penelitian ini, kuesioner kecemasan dimanfaatkan sebagai penilai tingkat kecemasan, sedangkan kuesioner kualitas tidur digunakan untuk mengevaluasi pola tidur siswa. Dalam penelitian ini, uji peringkat Spearman digunakan untuk menentukan korelasi antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

| Rerata Usia Responden Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Klaten |     |     |       |              |
|---|-----|-----|-------|--------------|
| Variabel  | Min | Max | Mean  | Std. Deviasi |
| Usia  | 20  | 29  | 21,41 | 1,062        |

Sumber : Data primer diolah, 2024

Tabel 1 menunjukkan usia rata-rata responden mahasiswa tingkat akhir fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten yaitu 21,41 dengan usia minimum responden mahasiswa yaitu 21, usia maximum responden mahasiswa yaitu 29, dan standar deviasi sebesar 1,062.

Fungsi pribadi berubah, terutama fisik, psikologis, dan sosial, yang menentukan kebutuhan dan tanggung jawab perkembangan mahasiswa (Hulukati & Djibran, 2018). Temuan ini selaras dengan studi yang dilaksanakan oleh Firmansyah (2020) dengan hasil studi yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Borneo Scholar Medika pada usia rentan biasanya 20 hingga 23 tahun. Menurut As'ad (2000) dalam (Lutfu & Maliya,

2008) kecenderungan untuk memanfaatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang meningkat seiring dengan pencapaian pendidikan seseorang. Pandangan tersebut sejalan dengan pandangan Notoatmodjo (2000) dalam (Lutfa & Maliya, 2008) bahwa pola asuh seseorang berperan dalam membentuk sikap dan perilakunya dalam berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Karena hasil pendidikan membentuk pola pikir, pola kognitif, dan cara seseorang membuat keputusan. Meningkatnya pendidikan seseorang mengajarkan mereka untuk membuat keputusan terbaik untuk diri mereka sendiri. Orang yang terpelajar memiliki kapasitas untuk memahami apa artinya hidup dan memiliki kemampuan untuk menemukan jalan ke depan. Permasalahan yang timbul dalam diri mahasiswa dapat diselesaikan dengan pemikiran yang lebih rasional. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan ini terlihat mayoritas responden menderita kecemasan ringan.

Usia juga mempengaruhi kualitas tidur individu. Hal ini terkait dengan fakta bahwa pada usia 20 hingga 29 tahun, ketidakstabilan hormonal antara hormon kortisol dan melatonin lebih sering terjadi karena stres dan kecemasan yang disebabkan oleh pekerjaan, serta faktor universitas. atau kesulitan dalam tidur menyebabkan buruknya kualitas dalam tidur (Budyawati et al., 2019).

Tabel 2  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, prodi, tingkat kecemasan, dan kualitas tidur

| Karakteristik           | Ferekuensi (F) | Presentase (%) |
|-------------------------|----------------|----------------|
| Jenis kelamin           |                |                |
| 1. Laki-laki            | 26             | 16,6           |
| 2. Perempuan            | 131            | 83,4           |
| Jumlah                  | 157            | 100            |
| Program Studi           |                |                |
| 1. S1 Keperawatan       | 42             | 26,8           |
| 2. D3 Keperawatan       | 74             | 47,1           |
| 3. D3 Farmasi           | 32             | 20,4           |
| 4. D3 Kebidanan         | 9              | 5,7            |
| Jumlah                  | 157            | 100            |
| Tingkat Kecemasan       |                |                |
| 1. Tidak ada cemas      | 22             | 14,0           |
| 2. Cemas ringan         | 103            | 65,6           |
| 3. Cemas sedang         | 24             | 15,3           |
| 4. Cemas berat          | 8              | 5,1            |
| 5. Panik                | 0              | 0              |
| Jumlah                  | 157            | 100            |
| Kualitas Tidur          |                |                |
| 1. Kualitas tidur baik  | 23             | 14,6           |
| 2. Kualitas tidur buruk | 134            | 85,4           |
| Jumlah                  | 157            | 100            |

Sumber : Data primer diolah, 2024

Pada tabel 2 diatas diketahui dari jenis kelamin paling banyak yaitu mahasiswa perempuan dengan jumlah 131 (83,4%) dikarenakan mahasiswa Umkla didominasi oleh perempuan. Prodi paling banyak yang menjadi responden yaitu prodi D3 Keperawatan dengan jumlah responden 74 (47,1%) dikarenakan mahasiswa D3 keperawatan paling banyak memiliki mahasiswa. Mahasiswa paling banyak mengalami cemas dengan tingkat ringan dengan jumlah 103 (65,6%). Responden paling banyak memiliki kualitas tidur buruk 134 (85,4%) responden.

Perbedaan jenis kelamin berperan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan karena perbedaan biologis antara pria dan wanita. Di mana hormon estrogen lebih tinggi pada wanita daripada pria dan sering dikaitkan dengan gangguan mood. Selain hormon estrogen, wanita juga memiliki struktur otak yang lebih aktif dibandingkan pria dalam bidang memori, bahasa, pendengaran, dan emosi. Ketika wanita mempunyai masalah, mereka cenderung mengubur emosinya untuk berusaha mengatasinya. Masalah ini akan menimbulkan kecemasan dan berujung pada gangguan tidur yang lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan pria (Assyifa et al., 2023).

Menurut (Labari, 2022) dalam (Ki et al., 2023) Masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir saat menulis skripsi dapat menyebabkan sikap negatif, yang dapat menyebabkan kecemasan. Remaja sering mengalami kecemasan. Ini disebabkan oleh aktivasi poros HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal) dan sistem saraf simpatis saat tubuh merasa cemas atau khawatir. Proses ini tidak sama untuk pria dan wanita. Pria memiliki reaktivitas sumbu HPA dan saraf simpatis yang lebih tinggi, yang berdampak pada respons mereka terhadap stresor. Sebaliknya, hormon seks seperti estrogen dan progesteron memiliki efek mitigasi pada sumbu HPA dan respons simpatik-adrenal, sehingga menimbulkan mekanisme umpan balik negatif pada sumbu hormon kortisol. (Rahmayani et al., 2019) dalam (Ki et al., 2023b)

Temuan ini selaras dengan studi yang dilaksanakan oleh Martfandika (2018), yang menemukan jika 124 orang yang menjawab adalah perempuan (77,5%) dan 36 orang yang menjawab adalah laki-laki (22,5%). Karena persepsi umum bahwa perempuan dikaitkan dengan ramah, sabar, teliti, lemah lembut, penyayang, suka berteman, dan perempuan dipandang mempunyai naluri keibuan dan sifat peduli terhadap sesama (Martfandika, 2018).

Faktor fisiologis dan psikologis juga memengaruhi gender. Wanita mungkin mengalami penurunan kualitas tidur karena fluktuasi hormon yang menyebabkan kondisi seperti depresi, kecemasan yang meningkat, dan lekas marah, membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan tidur seperti insomnia dan pola tidur yang terganggu (Lee et al., 2020) dalam (Rahma, 2023).

Sebagian besar responden pada penelitian ini merasakan kecemasan ringan pada saat mempersiapkan tugas akhir karena kendala dan kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang tidak mampu mengatasi berbagai tekanan yang berbeda, sehingga mudah merasa cemas dan stres. Kendala pada saat penyusunan skripsi menimbulkan tekanan yang kuat, selain berasal dari diri sendiri, dari dosen pembimbing, permintaan orang tua agar segera menyelesaikan tugas, gangguan pada saat mempersiapkan ujian akhir seperti mengerjakan pekerjaan rumah akan mempengaruhi kecemasan siswa.

Menurut Hidayat (2020) penyebab kegelisahan atau kecemasan mahasiswa terletak pada hambatan atau kesulitan dalam penyusunan skripsi dan tugas akhir. Situasi yang dihadapi mahasiswa adalah tenggat waktu yang diberikan terlalu cepat, sehingga demi menulis skripsi, kebanyakan mahasiswa mengalami kecemasan dan sering kali kurang tidur. Hambatan tersebut menimbulkan gangguan jiwa seperti stres, depresi, kehilangan motivasi, dan ketidakmampuan menyelesaikan skripsi dengan cepat. Memang, karena tantangan yang sering dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi, proses ini menyebabkan reaksi psikologis yang tidak sehat yang menyebabkan kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa senior di sebagian besar fakultas kedokteran dan teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten mengalami kecemasan saat menyusun tugas akhir mereka (Hidayat, 2020).

Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi 8 mahasiswa yang mengalami kecemasan parah, termasuk 6 yang mengejar gelar Sarjana Keperawatan dan 2 terdaftar dalam program D3 Farmasi. Gejala kecemasan yang parah, seperti yang diuraikan oleh Peplau, mencakup gangguan kognitif yang parah, fiksasi detail yang tinggi, rentang perhatian yang sangat terbatas, kemampuan pemecahan masalah yang berkurang, dan gangguan kapasitas belajar. Pada tingkat keparahan ini, mahasiswa mungkin bergulat dengan gejala seperti sakit kepala, vertigo, mual, tremor, gangguan tidur, jantung berdebar, detak jantung cepat, sesak napas, sering buang air kecil dan air besar, hingga diare, tidak jarang disertai dengan perasaan takut serta kesadaran diri yang meningkat.

Peneliti menyarankan agar sekolah atau universitas dapat memberikan konseling mengenai strategi penanggulangan bagi mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan parah. Belajar mengelola kecemasan juga berarti belajar menghindari reaksi emosional yang berbahaya seperti kemarahan atau putus asa. Mahasiswa juga memperoleh ketahanan mental dengan menggunakan strategi coping adaptif. Keterampilan coping yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menumbuhkan koneksi sosial yang positif, memfasilitasi perolehan dukungan sosial penting yang diperlukan untuk mengelola stres dan tantangan. Selain itu, keterampilan ini membantu dalam mengembangkan ketahanan mental yang dibutuhkan untuk mengatasi kendala dewasa (Kapoor & Belk, 2022) dalam (Hadi et al., 2024).

Penelitian Audina (2020) sejalan dengan penelitian ini. Pada penelitian tersebut menyatakan terdapat 74 mahasiswa yang mengalami kecemasan. Sejumlah 22 mahasiswa (26,8%) memiliki kecemasan dengan kategori ringan, responden berjumlah 46 mahasiswa (56,1%) mengalami kecemasan dengan kategori cemas sedang, dan responden dengan cemas berat berjumlah 6 mahasiswa (7,3%) yang menyatakan mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan karena ada beberapa kendala dalam penyusunan skripsi antara lain jadwal kuliah yang padat, banyak tugas sehingga sulit membagi waktu, dan akses internet yang sulit di beberapa mahasiswa yang mendapati kesusahan dalam menemukan sumber yang relevan dengan judul mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan ini membuktikan jika responden yang mempunyai kualitas tidur baik sejumlah 23 mahasiswa (14,6%) sementara mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 134 mahasiswa (85,4%). Menurut Martfandika (2018), mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir seringkali mengalami permasalahan kualitas tidur akibat rasa cemas. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan suasana hati tidak stabil, kurang percaya diri, apatis, ketidaknyamanan fisik, malas berbicara, berkurangnya kemampuan berkonsentrasi, kebingungan dan halusinasi.

Studi ini sejalan dengan penelitian Ratnaningtyas (2020) tentang kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Stikes Kharisma Persada. Hasilnya membuktikan bahwa 93 dari 98 mahasiswa yang menjawab (94,9%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Penyebab kualitas tidur mahasiswa Stikes Kharisma Persada buruk adalah karena mereka harus menyelesaikan pekerjaan rumah yang diberikan oleh gurunya. Oleh karena itu, menyelesaikan pekerjaan rumah dalam waktu yang ditentukan menyebabkan mahasiswa terkena dampak sering tidur larut malam sehingga memaksa mahasiswa untuk mengubah kebiasaan tidurnya.

Tabel 3

Analisa Bivariat Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun tugas akhir di fakultas kesehatan dan teknologi Umkla

| Tingkat Kecemasan   | Kualitas Tidur |       |       |       | Total |       | r     | P    |
|---------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|                     | Baik           |       | Buruk |       | f     | Total |       |      |
|                     | f              | %     | f     | %     |       |       |       |      |
| Tidak Ada Kecemasan | 19             | 12,1% | 3     | 1,9%  | 22    | 14,0% | 0,623 | .000 |
| Cemas Ringan        | 3              | 1,9%  | 100   | 63,7% | 103   | 65,6% |       |      |
| Cemas Sedang        | 0              | 0,0%  | 24    | 15,3% | 23    | 15,3% |       |      |
| Cemas Berat         | 0              | 0,0%  | 8     | 5,1%  | 8     | 5,1   |       |      |
| Total               | 21             | 14,0% | 136   | 86,0% | 157   | 100%  |       |      |

Data dari pemeriksaan korelasi tingkat kecemasan dan pola tidur di antara 157 peserta dirinci pada Tabel 3 Di antara responden, 22 orang tidak melaporkan kecemasan, dengan 19 di antaranya mempunyai kualitas tidur yang baik dan 3 mengalami kurang tidur. Kecemasan ringan dilaporkan oleh 103 peserta, dengan 3 mempunyai kualitas tidur yang baik serta 100 mempunyai tidur yang buruk. Mereka dengan kecemasan sedang, berjumlah 24 orang, secara menyeluruh menunjukkan kualitas tidur yang sebagian besar buruk.

Nilai signifikansi (p) adalah 0,000 ( $\alpha=0,05$ ) mengacu pada hasil analisis tambahan dengan uji korelasi rank spearman. Temuan menunjukkan penerimaan  $H_a$ , menandakan korelasi antara tingkat kecemasan dengankualitas tidur di antara mahasiswa tahun terakhir di Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. Khususnya, korelasi yang signifikan, dengan koefisien (r) dengan nilai 0,623, diamati antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

Mayoritas orang yang ikut serta penelitian ini menghadapi kualitas tidur yang buruk serta mengalami kecemasan ringan. Hal ini membuktikan bahwa kecemasan, dimana satu dari beberapa penyebab gangguan tidur, berpengaruh pada kualitas tidur mahasiswa. Faktor psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, mudah tersinggung, dan marah yang tidak dapat diatur adalah penyebab gangguan tidur. Kualitas tidur yang optimal memfasilitasi kelancaran fungsi proses tubuh dan aktivitas sehari-hari, sedangkan kualitas tidur yang tidak memadai menyebabkan berbagai efek buruk.

Hasil penyelidikan ini sejalan dengan studi Firmansyah (2021), menunjukkan korelasi penting antara cemas dan kualitas tidur di antara mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika selama penyusunan tugas akhir. Penolakan  $H_0$  dan penerimaan  $H_a$  didasarkan pada nilai p yang diperoleh 0,001 dan  $<0,005$ . Oleh karena itu, kecemasan dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika dianggap signifikan. Khususnya, para mahasiswa ini menunjukkan kualitas tidur sedang selama tugas akhir, dengan koefisien korelasi 0,445 berada dalam kisaran 0,400-0,599 599 (Firmansyah & Rahayu, 2021b).

Penelitian pendukung lainnya juga pernah dilakukan oleh Hotijah (2021) (Hotijah et al., 2021), menunjukkan orelasi yang signifikan diidentifikasi antara faktor-faktor terkait kecemasan pada mahasiswa, seperti keraguan diri dan penundaan dalam pekerjaan skripsi. Faktor eksternal, termasuk tingkat kecemasan dan kualitas tidur selama penulisan skripsi di antara mahasiswa keperawatan tahun terakhir di Universitas Muhammadiyah Klaten, menunjukkan nilai 0,010 (p-value  $<0,05$ ), menggambarkan korelasi yang jelas antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur selama penyelesaian skripsi.

Menurut Bukit dan Widodo (2022), banyak faktor yang menghambat penyusunan tugas akhir dan akhirnya membuat mahasiswa cemas, stres, bahkan depresi. Saat menulis skripsi, mahasiswa mungkin mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Tingkat kecemasan dapat berupa sulit tidur, detak jantung berdebar kencang saat mengikuti bimbingan, takut mengikuti arahan, atau perasaan yang menyesal karena tidak mencapai

tujuan skripsi dan menunda-nunda tugas akhir. Semua itu merupakan kegelisahan yang dirasakan mahasiswa ketika menulis karya tugas akhir (Bukit & Heri Widodo, 2022).

Mahasiswa yang kurang tidur akan mengakibatkan peningkatan stres dan kecemasan, penurunan kekuatan fisik, rasa lelah dan mengantuk, serta penurunan fungsi kognitif seperti kemampuan berkonsentrasi (Keswara et al., 2019) dalam (Kamila & Dainy, 2023). Kerentanan terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes, kondisi jantung, dan masalah kardiovaskular meningkat karena tidur yang tidak cukup atau kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut juga bisa mempengaruhi keadaan psikologis seseorang, seperti depresi dan perasaan mudah terganggu (Tristianingsih & Handayani 2021) dalam (Kamila & Dainy, 2023). Penampilan dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk antara lain lingkaran hitam di sekitar mata, konjungtiva merah, dan wajah lelah (Zurrahmi et al. 2021) dalam (Kamila & Dainy, 2023).

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan ringan karena harus menghadapi aktivitas baru setiap hari saat menyusun tugas akhir, yang membuat mereka lebih waspada. Ketika seseorang mengalami tingkat kecemasan yang ringan, ini dikaitkan dengan tingkat ketegangan dalam kehidupan sehari-hari; kondisi tegang ini membantu mereka mempersiapkan diri dan menjadi lebih sadar. Kecemasan tingkat ringan dapat disebabkan oleh kelelahan, mudah tersinggung, peningkatan kesadaran, kemampuan belajar, peningkatan motivasi, dan perilaku yang sesuai dengan keadaan (Hastuti et al., 2016) dalam (Setiawan, 2022).

Mahasiswa dengan kecemasan ringan sebagian besar adalah mahasiswa perempuan. Jenis kelamin memainkan peran penting dalam kualitas respons di bawah standar, terutama karena fluktuasi hormon pada wanita yang memengaruhi ritme sirkadian dan siklus tidur melalui reseptor estrogen dan progesteron di hipotalamus, yang memengaruhi ritme sirkadian dan pola tidur. Penurunan kadar estrogen juga berkontribusi terhadap gangguan tidur, mengakibatkan masalah psikologis seperti kecemasan, kegelisahan, dan respons emosional yang meningkat (Kozier, 2010; Potter & Perry, 2010) dalam (Rosdianti et al., 2018).

Mahasiswa yang sedang dalam penulisan tugas akhir menghadapi beberapa faktor atau kendala dalam penyusunan tugas akhir, seperti kesulitan mencari referensi, kesulitan bertemu dosen, jumlah tugas yang banyak, praktik klinik yang bersamaan, dan banyak revisi. Faktor yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi menimbulkan banyak kendala. Kendala akan menimbulkan kecemasan dan gangguan tidur pada mahasiswa akibat berkurangnya waktu tidur dan rendahnya latensi tidur pada mahasiswa. Keterlambatan tidur, gangguan tidur siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, serta pemanfaatan atau konsumsi obat tidur adalah semua penyebab dimana berpotensi menyebabkan penurunan kualitas tidur bagi jenis kelamin wanita (Husada, 2021).

Stressor yang terus menerus bila tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan kecemasan yang berlebihan sehingga memicu pelepasan adrenalin dari kelenjar adrenal dengan mekanisme seperti ancaman, dirasakan melalui panca indera, diserahkan ke korteks serebral dan kemudian diteruskan ke sistem limbik ini ditransmisikan ke RAS (Reticular Activating System) kemudian ke hipotalamus serta kelenjar pituitari, selanjutnya, katekolamin dilepaskan oleh kelenjar adrenal, yang merangsang saraf otonom. Berlebihan aktivitas sistem saraf otonom mempengaruhi berbagai sistem organ. Norepinefrin dan serotonin adalah neurotransmitter utama yang terkait langsung dengan kecemasan. Peningkatan norepinefrin dan serotonin mempengaruhi sistem saraf pusat dan menyebabkan kewaspadaan. Hal inilah yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa saat menulis tugas akhir (Luthfiyatul et al.,



2021). Mahasiswa yang mengalami penurunan kebutuhan tidur mungkin menderita penurunan kualitas tidur, yang menyebabkan penurunan konsentrasi, kesulitan belajar, dan gangguan memori dan kesejahteraan emosional (Made et al., 2023).

Pada penelitian ini, 3 mahasiswa tidak merasa cemas tetapi kualitas tidur yang buruk. Dalam kuesioner PSQI terdapat 7 item antara lain: persepsi tentang kualitas tidur, durasi, kedalaman tidur, efisiensi, gangguan, penggunaan obat, dan disfungsi papan hari. Dari ketiga responden, komponen yang paling besar nilainya pada komponen ketujuh adalah disfungsi di siang hari, karena banyak orang yang memilih beraktivitas di malam hari, antara lain menulis tugas hingga pagi hari, bermain game, menonton film, minum kafein sebelum tidur, sering begadang di malam hari hingga kurang tidur. Hal ini mengganggu tidur malam mahasiswa sehingga menyebabkan kantuk di siang hari dan kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk (Wicaksono, 2019).

## KESIMPULAN

Mengacu pada hasil penelitian menunjukkan bahwa 131 mahasiswa, atau 83,4% dari penelitian adalah perempuan. Mayoritas responden mengalami kecemasan tingkat ringan sejumlah 103 mahasiswa (65,6%), sedangkan kecemasan tingkat sedang dialami oleh 24 mahasiswa (15,3%), kecemasan berat oleh 8 mahasiswa (5,1%), serta tidak mengalami kecemasan sejumlah 22 mahasiswa (14,0%). Selain itu, Sejumlah 134 mahasiswa (85,4%) menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Di Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten, ada korelasi kuat antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, dengan p-value  $0,000 < 0,05$  serta koefisien (r) 0,623.

## DAFTAR PUSTAKA

- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333. <https://doi.org/10.20527/Ht.V6i2.9980>
- Audina, S. T., Narulita, S., & Manurung, S. (2020). The Correlation Between Anxiety Level And Sleep Quality Of Final Regular Students At Binawan University Jakarta. *Binawan Student Journal (Bst)*, 2, 341–346.
- Br Bukit, E., & Heri Widodo, Y. (2022a). Tingkat Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Perantau Berdomisili Di Yogyakarta. *Jurnal Of Courseing And Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Budyawati, N. P. L. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proposi Dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1–7.
- Fatonah, N. S., Siddiq, T. B., & Makaginsar, C. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 83–90. <https://doi.org/10.29313/Bcsms.V3i1.6025>
- Firmansyah, Q. D., & Rahayu, N. W. (2021a). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148–157.

- Hadi, A., Farozin, M., & Astuti, B. (2024). Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Kecemasan Karir. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.31604/Ristekdik.2024.V9i1.69-77>
- Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 962–968.
- Herman, S., Studi, P., Mesin, T., Mesin, J. T., Teknik, F., Sriwijaya, U., Saputra, R. A., Irlane Maia De Oliveira, Rahmat, A. Y., Syahbanu, I., Rudyansyah, R., Sri Aprilia And Nasrul Arahman, Aprilia, S., Rosnelly, C. M., Ramadhani, S., Novarina, L., Arahman, N., Aprilia, S., Maimun, T., ... Jihannisa, R. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurusan Teknik Kimia Usu*, 3(1), 18–23.
- Hidayat, D. A. (2020). Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 1–12.
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022a). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/Shine.V2i2.217>
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022b). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/Shine.V2i2.217>
- Hotijah, S., Ikhtiarini Dewi, E., & Hadi Kurniyawan, E. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/Bikotetik.V2n1.P73-80>
- Husada, D. (2021). *Dengan Kualitas Tidur Perawat Dosen Jurusan S1 Keperawatan , Stikes Widya Dharma Husada Tangerang Awal Tahun 2020 Ini Umat Manusia Diseluruh Dunia Digemparkan Dengan Fenomena Pandemic Virus Corona ( Virus Menimbulkan Dampak Besar Bagi Kesehatan Fisik , Ek. 5(1).*
- Indah, M. (2022). *Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung*. Universitas Islam Lampung Raden Intan Lampung.
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Dan Kesehatan Umj. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174. <https://doi.org/10.25182/Jigd.2023.2.3.168-174>
- Ki, M. I., Yulianto, S., Murharyati, A., Program, M., Sarjana, S., Universitas, K., Husada, K., Program, D., Sarjana, S., Universitas, K., Husada, K., & Tidur, K. (2023). *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur*.
- Lutfu, U., & Maliya, A. (2008). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Dalam Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Dr.Moewardi Surakarta. *Berita Ilmu Keperawatan*, 1(4), 113–129.
- Luthfiyatul, A., Zainuri, I., & Sudarsih, S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi. *Stikes Ppni*.
- Made, N., Febriyanti, A., Primatanti, P. A., Luh, N., Eka, P., Sari, K., Sadock, J., & Sadock, V. A. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada

- Mahasiswa Tahap Pre - Klinik Dalam Menghadapi Ujian Blok Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Jurnal*, 3(2), 164–170.
- Martfandika, D. A. (2018). *Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Modouw, H. B., & Nugroho, P. I. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Akuntansi Profesi*, 12(1), 59. <https://doi.org/10.23887/Jap.V12i1.33283>
- Rahma. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Rahmasita, S. A., Mahardika, A., & Jumsa, M. R. (2021). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 81. <https://doi.org/10.20961/Ssej.V1i3.56071>
- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 4(3), 649–659.
- Rosdianti, Y., Herlina, & Hasanah, O. (2018). Hubungan Activity Of Daily Living (Adl) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Ptsw Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 5(2), 660–661.
- 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>
- Sari, D. M., & Budiastuti, A. (2022). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualkitas Tidur Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya*. 1(10), 1381–1386.
- Setiawan, H. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid 19*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Syafika Tia Audina, Sari Narulita, & Sondang Manurung. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student Journal*, 2(3), 341–346. <https://doi.org/10.54771/Bsj.V2i3.178>
- Wicaksono, D. W. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental And Management Nursing Journal*, 1(1), 46. <https://doi.org/10.20473/Fmnj.V1i1.12131>