

Hubungan Tingkat Stres dan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Evindri Notalin¹, Susilawati^{2*}

¹²Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Article Info

Key words :

Anxiety, Sleep Quality, Stress

Corresponding author:

Susilawati

Email: susilawati@umb.ac.id

Abstract

Thesis is one of the requirements that must be done by students to get a degree according to the study program they are taking to meet the graduation requirements. Students often experience obstacles in working on theses so that students are vulnerable to stress, anxiety and disturbed sleep quality when completing the thesis. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and anxiety levels with sleep quality in students who were completing their Thesis at the Nursing Science Study Program, University of Muhammadiyah Bengkulu. This research is a quantitative analytic study using an analytical observational design using a cross sectional approach. Using the total sampling technique because it was taken from all final year students of the nursing science study program, totaling 40 respondents. This study uses univariate and bivariate data analysis which aims to describe and determine the relationship between the characteristics of the variables studied. The results of this study showed that the level of stress and poor sleep quality was 92.5% and the anxiety level with good sleep quality was 7.5%. The conclusion of this study is that there is no relationship between stress levels and sleep quality in final year students of the Nursing Science Study Program at Muhammadiyah University of Bengkulu.

PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir merupakan mahasiswa yang berada di tahap pembuatan skripsi atau tugas akhir, mahasiswa semester akhir ini harus mengerjakan skripsi yang merupakan salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana, saat proses pembuatan skripsi terdapat banyak kendala yang dilalui mahasiswa yakni masalah internal maupun masalah eksternal yang muncul (Hidayati, 2019).

Menurut Riset Dikti (2021), jumlah mahasiswa yang terdaftar di Indonesia sebanyak 8,843,860 orang. Dari data dari badan kesehatan dunia WHO (2016), ada sekitar 3,6 % dari seluruh manusia di dunia mengalami gangguan mental kecemasan. Hampir 264 juta penduduk dunia yang mengalami stres dan depresi hal ini dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2019. Sedangkan studi prevalensi yang dilakukan di Inggris terhadap 4169

responden didapatkan sebanyak 90% responden mengalami stress. Prevalensi penyebab gangguan tidur adalah gelisah (5-15%), perubahan jadwal (2 sampai 5%), penyakit (<1%) dan stress (65%). Prevalensi kejadian gangguan kecemasan di Negara Indonesia menunjukkan bahwa kurang lebih 20% dari populasi, sebanyak 47,7% remaja merasakan cemas yang merupakan gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi sebanyak 14 juta orang atau sebesar 6% untuk usia diatas 15 tahun (Risksedas, 2018).

Stres adalah gangguan yang dialami tubuh seseorang Ketika sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang berubah-ubah; hal itu dapat memunculkan pengaruh positif ataupun pengaruh negatif pada diri kita. Pengaruh positif stres adalah bisa memaksa seseorang untuk melakukan tindakan, dari seseorang yang mengalami Kecemasan dan stress yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Vrichasti, 2020).

Selain stres, mahasiswa Tingkat akhir juga memungkinkan timbul keadaan kecemasan. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, seperti khawatir atau takut, bisa ringan atau parah yang timbul akibat suatu ancaman bahaya baik itu jelas maupun samar samar. Kecemasan yang dialami mahasiswa ini disebabkan oleh banyak faktor, contohnya yakni kualitas tidur. Kondisi sekitar kamar, adalah salah satu yang bisa menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa (Lestari, 2020).

Kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan seseorang dan memicu terjadinya lelah ataupun mudah merasa letih. Secara psikologis, dampak dari kualitas tidur yang buruk yakni membuat emosional menjadi tidak stabil, kurangnya kepercayaan diri serta impulsif berlebih (Suliatyani, 2012).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan terhadap 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu sebanyak 7 mahasiswa memiliki stress berat, 2 Mahasiswa memiliki stress sedang dan 1 mahasiswa memiliki stress rendah pada saat mengerjakan skripsi, dan dari 10 mahasiswa 6 diantaranya memiliki kecemasan sangat parah, 3 mahasiswa memiliki kecemasan parah, serta 1 mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan dari 10 mahasiswa 9 mengalami gangguan kualitas tidur buruk dan 1 mahasiswa mengalami kualitas tidur baik.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan Cross sectional. Teknik pengambilan sampel yaitu *Total Sampling* sebanyak 40 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSS, DASS 42, dan PSQI.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1. Responden pada penelitian ini bahwasanya mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 responden (75.0%) dan responden laki-laki sebanyak 10 orang responden (25.0%), dengan jumlah keseluruhan 40 orang responden.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	F	%
Laki-Laki	30	75
Perempuan	10	25
Total	40	100

Dari tabel 2. ditemukan bahwasanya sebagian besar responden berusia 20 tahun dengan jumlah 2 responden (5.0%), usia 21 sebanyak 13 orang responden (32.5%), usia 22 sebanyak 22 orang responden (50.0%) usia 23 sebanyak 4 orang responden (10.5%), dan usia 25 Sebanyak 1 Orang Responden (2.5%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia

Umur	F	%
20	2	5.0
21	13	32.5
22	20	50.0
23	4	10.5
25	1	2.5
Total	40	100

Dari tabel 3. ditemukan bahwasanya mayoritas responden mempunyai stress sedang dengan jumlah 25 orang responden (62.5%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tingkatan stres Lingkar Timur

Tingkatan Stres	F	%
Stress Ringan	10	25.0
Stress sedang	25	62.5
Stress Berat	5	12.5
Total	40	100

Dari tabel 4. ditemukan bahwasanya mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan dalam kategori tidak ada kecemasan dengan jumlah 11 orang responden (27.5%).

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan tingkatan kecemasan

Tingkatan Kecemasan	F	%
Tidak ada Kecemasan	11	27.5
Kecemasan Ringan	2	5.0
Kecemasan Sedang	9	22.5
Kecemasan berat	9	22.5
Panik	9	22.5
Total	40	100

Pada tabel 5 ditemukan bahwasanya mayoritas sebagian besar responden memiliki tingkat Kualitas Tidur Ringan dengan jumlah 3 responden (7.5%), Kualitas Tidur Buruk dengan jumlah 37 responden (92.5%).

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur

Kualitas Tidur	F	%
Kualitas tidur baik	3	7.5
Kualitas tidur buruk	37	92.5
Total	40	100

Analisis Bivariat

Dari tabel 6. Didapatkan hasil Hubungan Tingkatan Stress terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu dapat diketahui bahwa 25 responden yang mempunyai Tingkat Stress sedang dan Kualitas Tidur Buruk dengan jumlah 14 responden (62.5%).

Hasil Uji Spearman Rank didapat P-Value 0.769 ($P > 0.05$) yang berarti H_0 diterima, H_a Ditolak, dapat diartikan Tidak terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkatan Stress terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa semester Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Tabel 6. Hubungan Tingkatan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir

Stress	Kualitas Tidur				Total		P
	Kualitas tidur Baik		Kualitas tidur buruk		F	%	
	F	%	F	%			
Stress Rendah	1	2.5	9	22.5	10	25.0	0.769
Stress Sedang	1	2.5	24	60.0	25	62.5	
Stress Berat	1	2.5	4	10.0	5	12.5	
Total	3	7.5	37	92.5	40	100	

Dari Tabel 7. Didapatkan hasil bahwa Hubungan Tingkatan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa semester Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu dapat diketahui bahwasanya mahasiswa yang tidak memiliki kecemasan dan Kualitas Tidur Buruk berjumlah 11 responden(27.5%).

Hasil Uji Spearman Rank didapat P-Value 0.134 ($P > 0.05$) berarti H_0 diterima, H_a Ditolak, artinya Tidak adanya Hubungan yang signifikan antara Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa semester Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Tabel 7. Hubungan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		P
	Kualitas tidur Baik		Kualitas tidur buruk		F	%	
	F	%	F	%			
Tidak ada kecemasan	0	0.0	11	27.5	11	27.5	0.134
Cemas Ringan	0	0.0	2	5.0	2	5.0	
Cemas sedang	0	0.0	9	22.5	9	22.5	
Cemas Berat	2	5.0	7	17.5	9	22.5	
Panik	1	2.5	8	20.0	9	22.5	
Total	3	7.5	37	92.5	40	100	

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang didapatkan adalah tingkat Stress dengan kualitas tidur. Pada responden untuk kategori tingkat stress dari 40 responden terdapat 10 orang (25,0%) dengan tingkat stress ringan, 25 orang (62,5%) dengan tingkat stress sedang dan 5 orang (12.5%) mengalami Stress berat. Penyebab mahasiswa Tingkat akhir mengalami stress yakni tuntutan tugas akhir Skripsi, Skripsi adalah syarat kelulusan yang harus dikerjakan Mahasiswa guna memperoleh gelar sesuai dengan program studi yang ditempuhnya. Karena hal itulah seringkali mahasiswa seringkali merasa tertekan selama proses penulisan skripsi (Finda, 2012).

Untuk kategori Tingkat Kecemasan didapatkan bahwa responden sebanyak 40 mengalami kecemasan yaitu Untuk kecemasan Normal sebanyak 11 responden (27.5%), Kecemasan ringan berjumlah 2 responden (5.0%), Kecemasan sedang berjumlah 9 responden (22.5%), Kecemasan parah berjumlah 9 responden (22.5%), dan kecemasan sangat parah sebanyak 9 orang (22.5%). Individu yang mengalami kecemasan yang berlebih akan membuat kadar hormone nor epinefrin semakin meningkat hal ini akan menyebabkan system saraf pusat yang mengontrol pola tidur seseorang sehingga mengakibatkan pola tidur seseorang menjadi terganggu, Kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi disebabkan karena pola aktivitas baru yang dilakukan setiap hari selama pembuatan skripsi hingga terjadinya rasa waspada dalam diri seseorang. Kecemasan yang dirasakan selama pembuatan skripsi juga dapat timbul karena mahasiswa dituntut untuk berpikir lebih ekstra (Kozier, 2010).

Hubungan Tingkatan Stress Dan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Dari tabel 6. dan Tabel 7. sebelumnya menggambarkan hasil data tingkatan stress dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur menggunakan uji sperman rank diketahui bahwa nilai p (sig) untuk tingkat Stress sebesar 0,769 dan nilai p (sig) untuk Tingkat Kecemasan sebesar 0,134. Karena semua nilai $p < 0,05$ maka data tingkat stress dan kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dikatakan Tidak adanya Hubungan antara tingkatan stress dan kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa semester akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Oryza (2016) insomnia yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh faktor stres, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Perry dan Potter (2006), faktor-faktor yang menyebabkan insomnia meliputi faktor psikologis yakni stres, merasa cemas, depresi dan juga rangsangan berlebih dari otak. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Ulfah (2014), bahwasanya mahasiswa yang mengalami insomnia baik itu ringan maupun berat adalah disebabkan karena mahasiswa dibebankan oleh proses penyusunan skripsi. Mahasiswa merasa bahwa proses selama penyusunan skripsi sangat membebankan mereka dan merasa kesulitan jika harus melakukan revisi berulang kali dan proses itu terjadi selama mereka juga masih menempuh mata kuliah yang lainnya. Sehingga beban yang bertubi-tubi tadi menyebabkan tidurnya terganggu dan mengakibatkan mahasiswa menjadi stress.

Gejala insomnia yang dialami mahasiswa ini bisa terjadi sepanjang malam dan dalam tempo yang sehari-hari, berminggu-minggu atau bahkan lebih. Mahasiswa mudah merasa lelah Ketika bangun dari tidur dan tidak memiliki semangat ketika bangun atau bahkan tidak bisa tidur sama sekali, merasa nyeri kepala ketika pagi hari, sulit untuk konsentrasi, mudah

untuk marah, mata menjadi merah dan mudah merasa mengantuk di siang hari (Amirta, 2009). Mahasiswa yang mengalami insomnia akan menyebabkan hilangnya konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung dan meningkatnya stres, Hasil ini didukung dengan teori oleh Rafknowledge (2006) yang menyatakan bahwa dampak dari insomnia yaitu kehilangan fokus saat sedang berkendara, konsentrasi hilang saat belajar, dapat menurunkan konsentrasi, kondisi kesehatan tubuh semakin memburuk, meningkatnya stres, kulit menjadi terlihat tua, menjadi mudah lupa serta obesitas atau kegemukan.

SIMPULAN

Tingkatan stress dan kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa semester akhir berbeda-beda. Karakteristik yang dimiliki responden meliputi jenis kelamin, usia. Dari 40 mahasiswa ditemukan bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan 30 responden dan laki-laki 10 responden. Pada tingkat stress, yang mengalami tingkat stress sedang paling banyak adalah perempuan sebanyak 18 responden. Pada tingkat kecemasan, yang mengalami tingkat kecemasan berat paling banyak adalah laki-laki sebanyak 9 orang. Pada tingkat kualitas tidur, yang memiliki kualitas tidur buruk terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 27 responden.

REFERENSI

- Angela A. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Di Kalangan Mahasiswa Obesitas Dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2017. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 2499–2508.
- Giyarto.(2018). Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Dalam Mengerjakan Skripsi.*Skripsi*, 6–9.
- Hidayati.E,N, Priyono.D, Anggraini R (2019). *The Correlation of Anxiety and the Sleep Quality of Thesis-Writing Nursing Students in Pontianak. Pontianak*
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi FKUI*. Jakarta : Gaya Baru
- Lestari. S,M, Marhayuni.E, Setiawati.O,R, (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Cbt Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Tahun 2019, *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, Vol 7, No 3, Juli 2020
- Martfandika, D. A., & Rahayu, P. P. (2018). Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Muhammad Iqbal. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan.21, 1–9.
- Nulhakim, M. I., Sabrian, F., & Novayelinda, R. (2019).Hubungan tingkat spiritual dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 6(1), 192–201.
- Nurma Gupita. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Intra Penyusunan Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Gombong Tahun 2017.549, 40–42.

- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, 4th ed., Dalam : Sujarweni, V. W. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*, 5th ed., Gaya Media, Yogyakarta.
- Oryza, W. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1(1), 1-208
- Vrichasti. Y, Safari.I, Susilawati. D (2020). Tingkat Kecemasan Stres Dan Depresi Mahasiswa Terhadap Pengerjaan Skripsi Dalam Situasi Pandemi Covid-19. *PGSD Penjas, Semarang*.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181.
- Vera, F. (2018). Hubungan tingkat stres dan kecemasan dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah surakarta. 10-11.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280-2.