

KECEMASAN BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Arismah¹, Deasti Nurmaguphita², Sutejo³
arismaahmad15@gmail.com¹, deastinurma@unisayogya.ac.id²
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir akibat tuntutan akademik, penyusunan skripsi, dan tekanan kelulusan. Kondisi kecemasan tidak terkontrol dapat berdampak pada kualitas tidur, sehingga memengaruhi kesehatan fisik maupun mental mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional korelasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 71 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) untuk mengukur kecemasan dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji nonparametrik Kendall's tau-b. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan kategori ringan 32 responden (45,1%), diikuti sedang 17 responden (23,9%), minimal 13 responden (18,3%), dan berat 9 responden (12,7%). Gambaran kualitas tidur menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori ringan 32 responden (45,1%), diikuti sedang 17 responden (23,9%), minimal 13 responden (18,3%), dan berat 9 responden (12,7%). Hasil uji Kendall's tau-b menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur ($p = 0,000$; $r = 0,368$). **Simpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi sedang antara kecemasan dan kualitas tidur, dimana semakin tinggi kecemasan mahasiswa maka semakin buruk kualitas tidurnya.

Kata Kunci: Kecemasan; Kualitas Tidur; Mahasiswa Keperawatan; Mahasiswa Tingkat Akhir.

ABSTRACT

Background: Anxiety is one of the psychological problems commonly experienced by final-year students due to academic demands, thesis preparation, and graduation pressure. Uncontrolled anxiety may affect sleep quality, which in turn impacts students' physical and mental health. *Purpose:* This study aimed to determine the relationship between anxiety and sleep quality among final-year undergraduate nursing students at the Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University Yogyakarta. *Method:* This study employed a quantitative approach with a correlational observational design using a cross-sectional method. The sample consisted of 71 respondents. Data were collected using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire to measure anxiety and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the nonparametric Kendall's tau-b test. *Results:* The results showed that the majority of respondents experienced mild anxiety (32 respondents; 45.1%), followed by moderate anxiety (17 respondents; 23.9%), minimal anxiety (13 respondents; 18.3%), and severe anxiety (9 respondents; 12.7%). The analysis using Kendall's tau-b indicated a significant relationship between anxiety and sleep quality ($p = 0.000$; $r = 0.368$). *Conclusion:* There is a statistically significant relationship with moderate correlation strength between anxiety and sleep quality. Higher levels of anxiety are associated with poorer sleep quality among final-year nursing students.

Keywords: Anxiety; Sleep Quality; Nursing Students; Final-Year Students Marriage Readiness.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu terdidik dalam bidang keilmuan, keterampilan dan kepemimpinan sebagai generasi penerus bangsa dan memiliki kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi perkembangan global dan perubahan dalam kehidupan masyarakat. Mahasiswa perguruan tinggi menghadapi berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Faktor pemicunya yaitu beban akademis, karir, finansial, dan hubungan sosial yang dapat menimbulkan tekanan psikologis yang serius, faktor-faktor tersebut tidak hanya memengaruhi performa akademik, berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Kondisi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan tekanan psikologis berkembang menjadi gangguan mental seperti kecemasan, depresi dan gangguan emosional lainnya (Surachman et al., 2024).

Dewasa awal atau emerging adulthood merupakan fase perkembangan yang berlangsung pada rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan pencarian identitas, ketidakstabilan peran, eksplorasi kehidupan, serta peralihan individu dari ketergantungan pada keluarga menuju kemandirian personal dan sosial. Dewasa awal merupakan masa transisi yang kompleks secara psikologis dan sosial serta memiliki kaitan yang kuat dengan perubahan kesehatan mental, seperti kecemasan dan stress (Imamah & Satiningsih, 2025). Dewasa awal menuntut individu untuk menjalin hubungan interpersonal yang bermakna, baik dalam hubungan persahabatan, dijelaskan dalam tahap perkembangan psikososial intimacy versus isolation (Arnett & Jenson, 2023). Hurlock mengungkapkan tugas perkembangan sebagai social expectations atau harapan sosial, karena setiap kelompok budaya mengharapkan anggotanya mampu menguasai keterampilan tertentu dan memperoleh pola perilaku yang disetujui dalam setiap rentang kehidupan, tugas perkembangan dapat dikatakan sebagai tuntutan yang harus dipenuhi oleh setiap individu (Sari, 2021).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang, disertai dengan respon otonom dan seringkali bersumber dari hal yang tidak diketahui oleh individu. Kecemasan merupakan hal normal apabila kecemasan tersebut dapat mendukung perilaku adaptif seseorang untuk mempersiapkan menghadapi apa yang ditakutinya, kecemasan akan menjadi suatu hal yang tidak normal apabila direspon secara berlebihan. Kecemasan juga merupakan gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan di semua rentang usia (Amira et al., 2021).

Mahasiswa tingkat akhir rentan menghadapi tekanan saat menyusun tugas akhir yang dapat menimbulkan kecemasan. Faktor internal seperti kemampuan dan karakter mahasiswa, serta faktor eksternal seperti bimbingan penelitian, biaya dan tekanan lingkungan, dapat menyebabkan kecemasan. Mahasiswa berusia 18–24 tahun paling rentan mengalami kecemasan mereka mungkin mengalami perfeksionis maladaptif, yaitu keadaan ingin memenuhi standar namun dirinya merasa takut dan tidak puas (Sanger & Sepang, 2021). Saat proses pembuatan skripsi terdapat banyak masalah yang dihadapi mahasiswa baik masalah internal maupun eksternal yang muncul. Masalah yang sering dialami sulitnya menentukan judul, sulit mencari referensi, data pendukung yang kurang, waktu penelitian yang terbatas maupun masalah lain. Masalah–masalah yang muncul dapat menyebabkan gangguan psikologis, mahasiswa tersebut menjadi stress, kehilangan motivasi, dan depresi sehingga penyelesaian skripsi menjadi tertunda sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Lestari, 2024).

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan lebih banyak ditemukan pada perempuan karena dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kecenderungan perempuan yang lebih sensitif dan lebih sering merasa tidak mampu mengatasi situasi tertentu, perempuan juga

memiliki sifat yang lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya, termasuk perasaan cemas, laki-laki cenderung bersikap lebih logis dan fokus pada penyebab permasalahan yang dihadapinya serta cenderung akan memendam keadaan yang sedang dialaminya (Wulandari & Sabila, 2025). Gangguan kecemasan tahun 2025 terus menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di seluruh dunia. Kecemasan merupakan respons normal terhadap stres, dalam banyak kasus dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius. World Health Organization (WHO), (2024) melaporkan bahwa hampir 275 juta orang didunia mengalami gangguan kecemasan, yang mewakili sekitar 3,5% dari populasi global. Data tersebut menegaskan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah yang bersifat luas dan memerlukan intervensi yang terarah.

Tidur adalah keadaan ketidaksadaran aktif yang dialami oleh tubuh, dimana otak berada dalam keadaan istirahat relatif dan tetap reaktif terutama terhadap rangsangan internal. Gangguan tidur, seperti berkurangnya durasi tidur pada masa pertumbuhan dapat menyebabkan penurunan massa otak serta meningkatkan resiko terjadinya gangguan perilaku (Muttaqin et al., 2021). Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam menjaga keseimbangan individu. Kualitas tidur sering dipersepsikan melalui komponen-komponen positif seperti membaiknya indikator kesehatan, berkurangnya rasa mengantuk pada siang hari, membaiknya fungsi psikologis. Kualitas tidur berkaitan dengan keseimbangan emosional individu, pengelolaan perasaan, dan kemampuan dalam menghadapi stres (Asiah, 2022). Global Student Survey, (2025) melaporkan bahwa kecemasan dan kualitas tidur merupakan faktor utama penyebab gangguan kesehatan pada mahasiswa di Indonesia. Mahasiswa berusia 18–21 tahun di 15 negara menggambarkan kondisi emosional dan psikologis mahasiswa selama menjalani masa perkuliahan. Hasil menunjukkan bahwa 60% mahasiswa Indonesia mengalami kurang tidur akibat padatnya jadwal perkuliahan, tuntutan akademik, serta keterlibatan dalam kegiatan di luar kampus, 42% mahasiswa menunjukkan pola hidup yang kurang sehat karena keterbatasan waktu dan rendahnya motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat, 35% mahasiswa mengalami kecemasan berlebihan yang dipengaruhi oleh tekanan akademik dan sosial, dan 33% mahasiswa mengalami kesulitan dalam membangun relasi sosial dengan teman sebaya maupun lingkungan yang baru.

Berdasarkan hasil data Studi Pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 November 2025 pada 8 mahasiswa keperawatan angkatan 2022 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil sebanyak 6 mahasiswa mengalami kecemasan, 2 diantaranya mahasiswa menyatakan kecemasan meningkat saat proses bimbingan skripsi, 1 mahasiswa mengalami kecemasan akibat batas waktu pengumpulan revisi, 3 mahasiswa mengalami kecemasan karena belum melaksanakan ujian proposal dan merasa khawatir tidak dapat lulus tepat waktu. Dari 6 mahasiswa yang mengalami kecemasan sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, durasi tidur yang berkurang ketika menjelang bimbingan dan batas waktu revisi, 2 mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan menyatakan tidak mengalami gangguan tidur dan merasa cukup dalam beristirahat

Penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah et al., (2021) terdapat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Media menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2024) ditemukan terdapat Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Skripsi Namun, perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada lokasi penelitian, metode analisa data, teknik pengambilan sampel, serta instrument pengukuran kecemasan, sehingga penelitian ini dilakukan pada

mahasiswa keperawatan angkatan 2022 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk membuat sebuah penelitian tentang "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta". Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Tujuan khusus penelitian ini adalah: (1) mengetahui kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dan (2) mengetahui kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan landasan teori di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ha: Adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir (program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta), H0: Tidak ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir (program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan desain observasional, menggunakan pendekatan korelasional (cross sectional) yang merupakan pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu dimana fenomena yang diteliti selama satu periode pengumpulan data pendekatan tersebut digunakan untuk menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan terikat (Polit & Beck, 2021). Dalam penelitian ini dapat diketahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Ruang lingkup penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat akhir Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 242 mahasiswa (Arikunto, 2013). Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan diperoleh sampel 71 responden (Sugiyono, 2023). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan random sampling, yaitu pemilihan sampel secara acak dari populasi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan kriteria inklusi: mahasiswa/i Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta aktif pada angkatan 2022, sedang menyusun skripsi/tugas akhir, dan dapat berkomunikasi dengan baik; serta kriteria eksklusi: mahasiswa Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sedang cuti kuliah, serta mahasiswa yang tidak bersedia berpartisipasi atau tidak mengisi kuesioner (Sugiyono, 2023).

Penelitian ini menggunakan dua alat utama berupa kuesioner. Kuesioner untuk mengukur kecemasan menggunakan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) terdiri dari 7 pertanyaan, dengan pilihan jawaban untuk setiap item pertanyaan berkisar dari 0 hingga 3 pada skala likert 4 poin (0 = tidak sama sekali, 1 = beberapa hari, 2 = lebih dari 7 hari, dan 3 = hampir setiap hari). Setiap skor dari ketujuh item pertanyaan dijumlahkan sehingga skor total GAD-7 berkisar dari 0 hingga 21, dengan batas ≥ 5 , ≥ 10 , dan ≥ 15 yang secara berurutan mewakili tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat. Kuesioner untuk mengukur kualitas

tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang mengkaji 7 dimensi dalam kualitas tidur, nilai tiap komponen dijumlahkan menjadi skor global 0–21, skor global ≤ 5 dianggap memiliki kualitas tidur yang baik dan skor global > 5 dianggap memiliki kualitas tidur buruk. PSQI memiliki nilai koefisien reliabilitas α cronbach 0,83, sedangkan PSQI versi Bahasa Indonesia memiliki validitas isi 0,89 dan reliabilitas α cronbach 0,79 (Putra, 2021).

Definisi operasional dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel. Variabel independen adalah kecemasan, yaitu perasaan khawatir atau takut yang tidak menyenangkan disertai dengan gejala lain seperti kesulitan berkonsentrasi atau mengambil keputusan, merasa mudah tersinggung, tegang atau gelisah, sulit tidur, jantung berdebar-debar, berkeringat, gemetar, merasakan bahaya akan datang, atau panik, diukur menggunakan kuesioner GAD-7 dengan kategori skor: minimal (0–4), ringan (5–9), sedang (10–14), dan berat (15–21) serta skala ordinal. Variabel dependen adalah kualitas tidur, yaitu kondisi yang menggambarkan baik atau buruknya kualitas tidur seseorang, diukur menggunakan kuesioner PSQI dengan hasil ukur: kualitas tidur baik jika nilai < 5 dan kualitas tidur buruk jika nilai > 5 , dengan skala ordinal.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner daring melalui Google Form (GForm). Data primer diperoleh secara langsung dari hasil pengisian kuesioner oleh responden dengan prosedur: peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada pihak terkait serta meminta persetujuan responden, memberikan penjelasan mengenai maksud, tujuan, dan manfaat penelitian, menjelaskan tata cara pengisian kuesioner, responden mengisi kuesioner secara mandiri melalui tautan Google Form, data tersimpan otomatis dan peneliti melakukan pengecekan kelengkapan dan konsistensi data; peneliti dibantu 1 asisten penelitian untuk mempermudah pengumpulan data (Arikunto, 2013). Data sekunder dari penelitian ini berupa data yang didapat dari kampus Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta (Arikunto, 2013). Aspek etik meliputi informed consent, anonymity, confidentiality, beneficence, justice, serta pengajuan uji etik kepada komite etik Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan komputerisasi. Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, entry, dan cleaning (Pasaribu et al., 2022). Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti berdasarkan distribusi frekuensinya (Sugiyono, 2023). Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian ini menggunakan Uji Kendall Tau karena skala data kedua variabel adalah ordinal dan jumlah sampel > 50 orang, dengan ketentuan pengambilan keputusan: nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji dan nilai $p > 0,05$ maka tidak ada hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, uMUR, dan kelas. Jumlah responden yang berhasil didapatkan pada penelitian ini berjumlah 71 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden dapat dideskripsikan karakteristik responden dalam Tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Deskripsi	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	16,9
Perempuan	59	83,1
Kelas		
Kelas A	23	32,4
Kelas B	22	31,0
Kelas C	23	32,4
Kelas Internasional	3	4,2
Total	71	100,0

Berdasarkan tabel 1 di atas frekuensi karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 59 responden (83,1%), dan berdasarkan karakteristik kelas mayoritas adalah kelas A dan B yaitu sebanyak 23 responden (32,4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Jenis kelamin	Minimal		Ringan		Sedang		Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Laki-laki	1	7,7	8	25,0	2	11,8	1	11,1	12	16,9
Perempuan	12	92,3	24	75,0	15	88,2	8	88,9	59	83,1
Kelas A	3	23,1	12	37,5	6	35,3	2	22,2	23	32,4
Kelas B	6	46,2	5	15,6	7	41,2	4	44,4	22	31,0
Kelas C	3	23,1	14	43,8	3	17,6	3	33,3	23	32,4
Kelas Internasional	1	7,7	1	3,1	1	5,9	0	0,0	3	4,2
Total	13	100	32	100	17	100	9	100	71	100

Berdasarkan Tabel 2 Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 59 orang (83,1%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 12 orang (16,9%). Berdasarkan karakteristik kelas kelas A, B, C, dan Inter. Secara umum, tingkat kecemasan yang paling banyak dialami responden pada seluruh kelas adalah kecemasan ringan, pada kelas A sebanyak 12 orang, kelas B 5 orang, kelas C 14 orang, dan kelas Inter 1 orang, dengan jumlah responden pada kelas Inter paling sedikit dibandingkan kelas lainnya.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Responden

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Minimal	13	18,3
Sedang	32	45,1
Ringan	17	23,9
Berat	9	12,7
Total	71	100

Berdasarkan Tabel 3 Responden paling banyak mempunyai kecemasan yang sedang sebanyak 32 orang (45,1%), dan paling sedikit mempunyai kecemasan berat sebanyak 9 orang (12,7%).

Tabel 4 Distribusi jawaban kuesioner kecemasan

No	Pertanyaan	Frekuensi				Total
		Minimal	Ringan	Sedang	Berat	
1	Merasa gelisah atau amat tegang	7	39	15	10	71
2	Tidak mampu menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir	17	37	10	7	71
3	Terlalu mengkhawatirkan berbagai hal	8	27	25	11	71
4	Sulit untuk santai	19	39	8	5	71

5	Sangat gelisah sehingga sulit untuk diam	22	39	5	5	71
6	Menjadi mudah jengkel dan marah	11	36	17	7	71
7	Merasa takut seolah-olah sesuatu yang mengerikan mungkin terjadi	19	21	15	13	71

Berdasarkan tabel 4 Berdasarkan distribusi jawaban kuesioner kecemasan, pada pernyataan merasa gelisah atau amat tegang mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan (39), diikuti sedang (15), berat (10), dan minimal (7). Pada pernyataan tidak mampu menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir, mayoritas juga berada pada kecemasan ringan (37), sedangkan minimal (17), sedang (10), dan berat (7). Pada pernyataan terlalu mengkhawatirkan berbagai hal, jawaban terbanyak berada pada kecemasan ringan (27) dan sedang (25). Pada pernyataan sulit untuk santai, responden didominasi kecemasan ringan (39), sedangkan minimal (19), sedang (8), dan berat (5). Pada pernyataan sangat gelisah sehingga sulit untuk diam, mayoritas tetap kecemasan ringan (39), dengan minimal (22) serta sedang (5) dan berat (5). Pada pernyataan menjadi mudah jengkel dan marah, responden paling banyak berada pada kecemasan ringan (36), diikuti sedang (17), minimal (11), dan berat (7). Sementara pada pernyataan merasa takut seolah-olah sesuatu yang mengerikan mungkin terjadi, kategori kecemasan ringan (21) masih paling banyak, namun sedang (15) dan berat (13) juga relatif tinggi dibanding pernyataan lainnya.

Tabel 5 kualitas tidur pada responden

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat baik	11	15,5
Baik	29	40,8
Buruk	21	29,6
Sangat buruk	10	14,1
Total	71	100

Berdasarkan distribusi jawaban kuesioner kualitas tidur sebagian besar responden memiliki kualitas tidur pada kategori baik, yaitu sebanyak 29 responden (40,8%). Selanjutnya, responden dengan kualitas tidur kategori buruk berjumlah 21 responden (29,6%), diikuti kategori sangat baik sebanyak 11 responden (15,5%). Sementara itu, responden dengan kualitas tidur kategori sangat buruk merupakan kelompok paling sedikit, yaitu sebanyak 10 responden (14,1%).

Tabel 6 Hubungan Kecemasan (Reliability) dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kecemasan	kualitas tidur									
	Sangat baik		Baik		Buruk		Sangat buruk		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Minimal	4	30,8	7	53,8	1	7,7	1	7,7	13	100,0
Ringan	5	15,6	15	46,9	10	31,3	2	6,3	32	100,0
Sedang	2	11,8	6	35,3	6	35,3	3	17,6	17	100,0
Berat	0	0,0	1	11,1	4	44,4	4	44,4	9	100,0
Total	11	15,5	29	40,8	21	29,6	10	14,1	71	100,0

Berdasarkan tabel 6 distribusi silang, responden dengan kecemasan minimal sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 7 responden (53,8%), kualitas tidur sangat baik sebanyak 4 responden (30,8%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk dan sangat buruk masing-masing 1 responden (7,7%). Responden dengan kecemasan ringan, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik yaitu 15 responden (46,9%), diikuti kualitas tidur buruk sebanyak 10 orang (31,3%), kualitas tidur sangat baik sebanyak 5 responden (15,6%), dan kualitas tidur sangat buruk sebanyak 2 responden (6,3%). Responden dengan kecemasan sedang, kualitas tidur baik dan buruk memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing 6 responden (35,3%), diikuti kualitas tidur sangat buruk sebanyak 3 responden (17,6%), dan kualitas tidur sangat baik sebanyak 2 responden (11,8%). Responden dengan kecemasan berat, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk dan sangat buruk masing-masing sebanyak 4 responden (44,4%), sedangkan kualitas tidur baik hanya 1 responden (11,1%) dan tidak ada responden yang memiliki kualitas tidur sangat baik.

Pembahasan

Hasil univariat menunjukkan responden didominasi perempuan 59 orang (83,1%) dan laki-laki 12 orang (16,9%), sehingga mahasiswa Keperawatan semester VII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didominasi perempuan. Dominasi responden perempuan pada penelitian ini sejalan dengan karakteristik umum pendidikan keperawatan, di mana profesi perawat secara historis dan sosial lebih banyak diminati oleh perempuan, dan keperawatan sering dikaitkan dengan peran caring, empati, dan kemampuan memberikan perawatan (Pratiwi et al., 2024). Perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, termasuk tingkat kecemasan dan kualitas tidur, di mana secara teoritis perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki (Farrasia et al., 2023).

Secara teori, kecemasan yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir dapat memengaruhi kondisi emosional dan fisiologis termasuk gangguan pola tidur (Gunawan et al., 2026), dan aktivitas kognitif yang berlebihan seperti kekhawatiran terhadap kelulusan, beban tugas, serta ketidakpastian masa depan dapat meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan kesulitan untuk relaksasi dan memulai tidur (Pratama, 2023).

Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan sebagian besar berasal dari Kelas A 23 orang (32,4%) dan Kelas C 23 orang (32,4%), diikuti Kelas B 22 orang (31,0%), sedangkan paling sedikit berasal dari Kelas Inter 3 orang (4,2%). Pembagian kelas dalam program studi keperawatan umumnya berkaitan dengan sistem administrasi akademik dan pengelompokan kegiatan pembelajaran, seperti perkuliahan, praktik laboratorium, maupun praktik klinik (Pratama, 2023), dan meskipun materi dan kurikulum yang diterima relatif sama, setiap kelas dapat memiliki dinamika belajar, beban tugas, jadwal praktik, serta tekanan akademik yang berbeda-beda sehingga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa termasuk tingkat kecemasan dan kualitas tidur (Prayesti, 2022).

Berdasarkan tingkat kecemasan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan kategori ringan 32 responden (45,1%), diikuti sedang 17 responden (23,9%), minimal 13 responden (18,3%), dan berat 9 responden (12,7%), sehingga mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan meskipun sebagian besar masih berada pada tingkat ringan. Kecemasan merupakan respons psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir karena dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, praktik klinik, penyelesaian tugas akhir, serta persiapan menghadapi ujian kompetensi dan dunia kerja (Sari, 2021), dan banyaknya tanggung jawab serta tekanan akademik dapat memicu perasaan khawatir, tegang, dan takut akan kegagalan sehingga meningkatkan risiko terjadinya kecemasan (Wilda & Sri Nurhayati Selian, 2025).

Berdasarkan gejala kecemasan yang paling banyak dirasakan meliputi perasaan gelisah atau tegang, sulit untuk santai, sangat gelisah sehingga sulit diam, serta mudah jengkel dan marah (Haikal, 2022), dan secara teori kecemasan ditandai dengan aktivasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, serta pikiran yang terus-menerus dipenuhi kekhawatiran (*overthinking*) (Almurhan et al., 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Novitria & Khoirunnisa, (2022) yang menyatakan mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat awal karena meningkatnya beban akademik dan tekanan untuk segera menyelesaikan studi.

Berdasarkan kualitas tidur, sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur pada kategori ringan 32 responden (45,1%), diikuti sedang 17 responden (23,9%), minimal 13 responden (18,3%), dan berat 9 responden (12,7%), sehingga mayoritas responden mengalami gangguan kualitas tidur meskipun sebagian besar masih berada pada tingkat ringan. Kualitas tidur merupakan indikator penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis individu (Lindawati et al., 2025), dan kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang pendek, serta rasa lelah saat bangun pagi (Purwanto et al., 2025). Pada mahasiswa tingkat akhir, gangguan kualitas tidur sering dipengaruhi oleh beban akademik yang tinggi, jadwal praktik klinik yang padat, tugas perkuliahan, serta tekanan dalam menyelesaikan skripsi (Ruriyanti et al., 2023), dan pola hidup yang kurang teratur menyebabkan waktu istirahat berkurang sehingga kualitas tidur menurun (Kasingku & Lotulung, 2024). Secara fisiologis, stres dan ketegangan emosional dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan produksi hormon kortisol sehingga tubuh tetap berada dalam kondisi terjaga (*alert*), menyebabkan individu sulit relaksasi dan memulai tidur

Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji nonparametrik Kendall's tau-b pada Tabel 4.6, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,368 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) serta jumlah responden sebanyak 71 orang. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur dapat diterima.

Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Berdasarkan interpretasi kekuatan korelasi, nilai 0,368 termasuk dalam kategori hubungan sedang, yang menunjukkan bahwa kecemasan memiliki kontribusi yang cukup berarti terhadap penurunan kualitas tidur, meskipun masih terdapat faktor lain yang juga memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Secara teoritis, kecemasan dapat memengaruhi kualitas tidur melalui mekanisme fisiologis dan psikologis (Sari, 2021). Ketika individu mengalami kecemasan, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, sehingga tubuh berada dalam kondisi siaga (*hyperarousal*) dan individu menjadi sulit untuk rileks dan memulai tidur (Huang et al., 2024). Selain itu, pikiran yang dipenuhi kekhawatiran, ketakutan, dan *overthinking* juga dapat menghambat proses tidur serta menyebabkan tidur menjadi tidak nyenyak atau sering terbangun di malam hari, sehingga pada akhirnya menurunkan kualitas tidur.

Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan umumnya dipicu oleh tekanan akademik

seperti penyusunan skripsi, praktik klinik, target kelulusan, serta kekhawatiran terhadap masa depan karier. Beban tersebut dapat menimbulkan stres berkepanjangan yang berdampak langsung pada pola istirahat, di mana mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung tidur lebih larut, memiliki durasi tidur yang lebih pendek, serta merasa tidak segar saat bangun tidur, dan apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kesehatan fisik, konsentrasi belajar, serta performa akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan promotif untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan seperti manajemen waktu yang baik, teknik relaksasi, dukungan sosial, serta konseling akademik, agar pengelolaan kecemasan yang optimal dapat membantu meningkatkan kualitas tidur sehingga mahasiswa dapat menjalani proses akademik secara lebih sehat dan produktif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh perempuan (59; 83,1%), dan distribusi responden relatif merata pada kelas A (23; 32,4%), B (22; 31,0%), C (23; 32,4%), dan Inter (3; 4,2%). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan kategori sedang (32; 45,1%), diikuti kecemasan ringan (17; 23,9%), minimal (13; 18,3%), dan berat (9; 12,7%). Gambaran kualitas tidur mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan kualitas tidur pada kategori baik (29; 40,8%), diikuti kualitas tidur buruk (21; 29,6%), sangat baik (11; 15,5%), dan sangat buruk (10; 14,1%), yang mengindikasikan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum memiliki pola tidur yang optimal. Hasil bivariat menggunakan Kendall's tau-b menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi 0,368, sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa maka semakin buruk kualitas tidurnya, dan pengelolaan kecemasan menjadi penting untuk menjaga kesehatan dan keberhasilan akademik mahasiswa. Dalam hal ini mahasiswa diharapkan mampu mengelola kecemasan secara adaptif melalui manajemen waktu yang baik, menjaga pola hidup sehat, serta menerapkan teknik relaksasi seperti olahraga ringan, meditasi, atau pengaturan jadwal tidur agar kualitas tidur tetap terjaga. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur seperti stres akademik, beban tugas, penggunaan media sosial, atau gaya hidup, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar atau desain longitudinal untuk memberikan gambaran hubungan yang lebih komprehensif.

REFERENCES

- Almurhan, A., Diani, S., Sulastri, S., & Musiana, M. (2024). Menurunkan Kecemasan Pre-Operasi Dengan Latihan Otot Progresif. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.57084/jikpi.v5i1.1525>
- Amira, I., Sriati, A., Chaerani, H. A., Jiwa, D. K., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., & Adler, K. (2021). Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students ' Anxiety. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada :Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21, 286–302.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Bumi Aksara.
- Arnett, & Jenson, J. (2023). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties* (3rd Ed.). Oxford University Press.
- Asiah. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat

- Akhir Yang Sedang Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Cirebon, 13(2), 107–115. <https://doi.org/10.38165/Jk.V13i2.269>
- Bima Tirta Pratama. (2023). Penerapan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Ansietas Mahasiswa Dalam Penyusunan Laporan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu.
- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Journal Of Education And Learning*, 1(2), 49–57.
- Felisca Novitria, & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Firmansyah, Q. D., Mm, W. Q., & Ni Wayan Rahayu Ningtyas. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatanborneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148–157.
- Global Student Survey. (2025). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Merupakan Faktor Utama Penyebab Gangguan Kesehatan Pada Mahasiswa Di Indonesia. *Kadata.Id*. <https://dataloka.id/humaniora/4284/penyebab-gangguan-kesehatan-mental-mahasiswa-indonesia-kurang-tidur-hingga-burnout-akademik>
- Gunawan, Yusuf, M., Aulia, Sahda, N. N., Puteri, Milkyna, A., Mulyeni, & Sri. (2026). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 4(147–60). <https://doi.org/10.54066/jupendis.V4i1.3726>
- Haikal, M. (2022). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(23), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.V10i2.19215>
- Huang, W., Manalu, T. C., & Harahap, S. A. (2024). Perancangan Sleep Mask Relaxation Untuk Mengatasi Kesulitan Tidur Bagi Penderita Insomnia Dengan Brainstorming. *Talenta Conference Series: Energy And Engineering*, 7(1), 563–568. <https://doi.org/10.32734/ee.V7i1.2239>
- I Dewa Gede Pratama Putra. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Covid-19 Di Rsd Kabupaten Klungkung. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bal.
- Imamah, F., & Satiningsih. (2025). Hubungan Antara Kematangan Karier Dengan Quarter Life Crisis Pada Pekerja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 828–838.
- Juwita, A. I., & Sagita, E. (2025). Tahapan Kematangan Manusia : Analisis Karakteristik Perkembangan Remaja Dan Dewasa Dalam Perspektif Psikologi. *Journal Of Islamic Education*, 3(1), 56–68.
- Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Memahami Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Keberhasilan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (Jppi)*, 4(3), 1038–1050.
- Lestari, W. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia (Jikki)*, 4(1).
- Lindawati, L., Susanto, W., & Rochmawati, D. H. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja Smk Universitas Islam Sultan Agung Semarang , Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Giz*, 3(2), 2964–7819. <https://doi.org/10.55606/jikg.V3i2.3617>
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586–592.
- Pasaribu, Herawati, Utomo, & Aji. (2022). Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi Dan Bisnis. In *Media Edu Pustaka*.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating And Assessing. Evidence For Nursing Practice*.
- Pratiwi, Umar, & Mulyanasari. (2024). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Dan Los Dengan Persepsi Pasien Terhadap Perilaku Caring Perawat Dalam Pelayanan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Rsd Dr. Adjidarmo. *Jawara: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 23–33.
- Prayesti, T. (2022). Kesiapan Menghadapi Dunia Kerja Di Era Vuca Pada Mahasiswa Akhir

- Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Universitas Islam Indonesia.
- Purwanto, Balasad, N., A., & Lestari, P. (2025). Pengaruh Kebiasaan Tidur Terhadap Fokus Belajar Siswa: Tidur Awal Vs. Begadang. *Jurnal Lingkar Mutu Pendidikan*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.54124/Jlmp.V22i1.160>
- Ruriyanti, N. R., Rahman, S., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 184–189.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Universitas Klabat*, 5(2), 27–34.
- Sari, D. P. (2021). Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal : Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Iain Curup. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 243–266.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Surachman, N. A., Jaya, M. A., Putri, R., & Abdullah, I. (2024). Gambaran Derajat Stres , Cemas Dan Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2021. *E-Journal Rana Research*, 6(6), 2597–2603.
- Wilda, N., & Sri Nurhayati Selian. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4(5), 288–296. <https://doi.org/http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/pipk>
- World Health Organization (Who). (2024). Jumlah Gangguan Kecemasan. *Nalis Kesehatan Dan Farmasi Volume 21 Nomor 2 Agustus 2021*%0aliterature
- Wulandari, D., & Sabila, A. Z. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Pada Mahasiswa. <https://doi.org/https://carubanproceeding.ipbcirebon.ac.id/>
- Zulfahmi, A., & Andriany, D. (2021). Kematangan Vokasional Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 9(2). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.15728>