

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Winda Lestari

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Korespondensi penulis: wiindalestari33@gmail.com

Ernawati Hamidah

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Hadi Abdillah

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Alamat: Jl. R. Syamsudin, S.H. No. 50, Cikole, Kec. Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat 4411

Abstract. Background: The biggest demand from students is that during the final semester, students are required to complete their final assignments. Inhibitory problems when preparing a final assignment can cause psychological disorders, which can cause anxiety. Continuous anxiety can affect sleep quality. The less anxious you are in preparing your thesis, the better the student's sleep quality and the more anxious you are, the worse the student's sleep quality. **Research Objective:** to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in preparing final year undergraduate students' thesis in the undergraduate nursing study program at Muhammadiyah University, Sukabumi. **Method:** The research used was descriptive correlational with a cross sectional approach with a total sampling method. Respondents in this study were 55 people. Measurements were carried out using the Zung-Self Anxiety Rate Scale (Z-SARS) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. **Results:** Based on the results of the Chi Square statistical test, it shows a p -value of 0.010 (p -value < 0.05). **Conclusion:** There is a relationship between anxiety levels and sleep quality in preparing a thesis for final year students of the Bachelor of Nursing Study Program, Muhammadiyah University, Sukabumi.

Keywords: students, anxiety, sleep quality

Abstrak. Latar Belakang: Tuntutan terbesar mahasiswa adalah pada saat tahap semester akhir mahasiswa wajib menyelesaikan tugas akhir. Masalah penghambat pada saat menyusun tugas akhir dapat menyebabkan gangguan psikologis, yang dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Semakin tidak cemas dalam menyusun skripsi maka semakin baik kualitas tidur mahasiswa dan semakin berat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. **Metode:** Penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan jenis pendekatan cross sectional dengan metode *total sampling*. Responden pada penelitian ini sebanyak 55 orang. Pengukuran dilakukan dengan kuesioner Zung- Self Anxiety Rate Scale (Z-SARS) dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan p -value sebesar 0,010 (p -value < 0,05). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Kata kunci: siswa, kecemasan, kualitas tidur

LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan seseorang yang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi yang sedang mempersiapkan diri untuk keahlian tertentu (Firmansyah et al., 2022). Tuntutan terbesar mahasiswa yaitu pada saat tahap semester akhir mahasiswa wajib menyelesaikan tugas akhir. tugas akhir tersebut merupakan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam suatu proses pembelajaran yang digunakan untuk evaluasi kegiatan akhir dari belajar mengajar pada suatu institusi. Kendala yang sering dihadapi siswa adalah mengkomunikasikan pemikiran ke dalam bahasa yang logis dan kesulitan dengan norma-norma penulisan yang logis. Faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan tugas akhir adalah kurangnya buku referensi yang tersedia di perpustakaan, tidak adanya kemampuan untuk mengatur waktu. (Luthfiyatul et al., 2021). Permasalahan di atas dapat menyebabkan gangguan mental, menimbulkan tekanan, kehilangan inspirasi dan kesedihan. Hal ini berakibat pada tertundanya pemenuhan tugas terakhir yang dapat menimbulkan kecemasan (Firmansyah et al., 2021).

Kecemasan sebagai kondisi yang *aprehensif* yakni keadaan ketika seseorang merasa khawatir pada dirinya sendiri karena merasa akan ada kejadian yang tidak menyenangkan menimpa dirinya (Adinugraha et al., 2021). Didalam dunia pendidikan khususnya dikalangan mahasiswa, masih banyak mahasiswa mendapati kejadian-kejadian yang berpotensi memicu kecemasan contohnya yaitu saat mengerjakan dan menyelesaikan skripsi. Setiap orang pernah merasakan ketegangan yang berfluktuasi. Orang-orang tertentu dapat mengatasi ketegangan mereka, namun orang lain tidak dapat meredakan kegelisahan mereka. Kegelisahan umumnya digambarkan dengan berbagai efek samping, seperti efek samping fisik, sosial, dan mental. (Muhammad Ichsan Khoironi, 2023).

Badan Kesehatan Dunia WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2020 kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu diseluruh dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Kecemasan termasuk salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu berkisar 16%-29% (Firmansyah et al., 2021). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018, sekitar 264 juta orang secara keseluruhan memiliki prevalensi individu dengan gangguan kecemasan sebesar 3,6%. Tingkat generasi muda yang mengalami gangguan jiwa, rasa gugup yang mendalam sebesar 9,8%, dimana rasa tidak nyaman ini sangat ekstrim. (Andiarna et al., 2020).

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang

ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Terkait dengan mahasiswa dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat (Andiarna et al., 2020).

Faktor-faktor dalam diri yang menimbulkan ketegangan bagi mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir adalah kesulitan dalam memulai menentukan judul eksplorasi apa yang akan digunakan, serta dalam menentukan definisi permasalahan dan gagasan ujian itu sendiri serta substansi ujian yang sebenarnya, strategi penelitian dan selanjutnya menyusun prosedur. Eksplorasi ini, serta kelesuan siswa, dapat menimbulkan kegugupan. Salah satu komponen luar yang menimbulkan kegugupan adalah proses arah eksplorasi yang dimulai dari pengajuan usulan dan selanjutnya faktor-faktor tekanan dari iklim seperti biaya. Peranan dosen juga dapat menimbulkan kegelisahan pada siswa yang sedang menyusun proposisinya (Sanger & Sepang, 2021). Dampak kecemasan pada mahasiswa akan terlihat seperti gelisah, gugup, tidak tenang, sakit kepala, pusing, sering marah, sulit tidur, dan pikiran menjadi kacau (Wakhyudin & Putri, 2020).

Kecemasan yang secara terus menerus dapat mempengaruhi kualitas tidur (Sanger & Sepang, 2021). Kebanyakan orang dewasa muda sering mengalami pola tidur yang tidak teratur. Penyesuaian kualitas tidur disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan berkurangnya waktu untuk tidur, sehingga menimbulkan rasa lelah yang berlebihan pada siang hari. (Firmansyah et al., 2021). Tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan oleh setiap orang agar dapat tetap sehat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur adalah tidur dan waktu bangun tidur yang efek sampingnya dapat memberikan kebaruan dan kebugaran pada saat terbangun. Kualitas istirahat dapat menjadi petunjuk dalam menentukan apakah seseorang sedang mengalami tekanan atau tidak. Ketika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini dapat berdampak pada kesehatan, misalnya saja gangguan jantung, pandangan kabur, ketegangan motorik halus, berkurangnya kemampuan berpikir, kebingungan, kekacauan, mudah tersinggung, mudah marah, lesu berlebihan, berkurangnya inspirasi, rasa benci.

Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk juga dapat mengalami gejala seperti, mudah lelah, apatis, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman di sekitar mata, mudah mengantuk dan sering menguap (Maisa et al., 2021). Dampak kualitas tidur yang buruk juga dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rifai et al (2020) yaitu dapat mempengaruhi kestabilan emosi dengan prestasi belajar mahasiswa. Hasil penelitian dari Pangestu dan (Pangestu & Dwiana, 2020) juga membuktikan bahwa buruknya kualitas tidur pada mahasiswa dapat mempengaruhi memori individu.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

KAJIAN TEORITIS

Konsep Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi mental yang merupakan kondisi emosional, misalnya putus asa, tidak nyaman, dan disertai pertimbangan yang bergejolak. Kecemasan juga dapat digambarkan sebagai sensasi ketakutan atau stres yang kabur atau tidak jelas. Ketika seseorang menghadapi masalah kecemasan, hal itu cenderung dilihat dari reaksi sosial, lingkungan sekitar, mental, dan fisiologisnya (Sanger & Sepang, 2021)

Setiap orang yang normal pasti mengalami *anxiety*. Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “anxiety” berasal dari Bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan dapat terjadi kapan dan dimana saja, biasanya terjadi ketika seseorang sedang diadapkan pada suatu masalah atau keadaan tertentu (Rhamadian, 2022).

Menurut Harlock kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan yang berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berfikir dengan tenang (Nasrulloh, 2020).

Dari beberapa pengertian mengenai kecemasan dapat disimpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu kejiwaan yang negative disebabkan oleh tekanan emosional atau fisik sehingga menimbulkan perasaan atau emosi negative pada seseorang seperti rasa gelisah atau takut.

Konsep Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan (Masithoh et al., 2023).

Kualitas tidur adalah suatu tindakan dimana seseorang dapat dipastikan mulai mengantuk dan mengikuti istirahatnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu

dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Menurut potter dan peery (2005) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh factor jumlah jam tidur (kualitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur) (Masithoh et al., 2023).

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur *Rapid Eye Movement (REM)* dan *Non Rapid Eye Movement (NREM)* yang cukup. Kualitas tidur merupakan hal yang sangat penting, dikarenakan gangguan tidur berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dapat menurunkan kesehatan umum dan fungsional sehingga kualitas hidup dapat terpengaruh. Memperoleh fungsi kepuasan tidur yang baik semestinya mempunyai jumlah jam tidur perhari 7 hingga 9 jam. Akan tetapi, ada banyak kelompok dewasa awal yang kebutuhan tidurnya tidak terpengaruhi secara maksimal (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan jenis pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi sebanyak 55 Mahasiswa, cara pengambilan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan Teknik *Total Sampling*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner kecemasan *Zung – Self Rating Anxiety Scale (Z-SRAS)* dan kuesioner kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa data yang dilakukan secara univariat menggunakan spss dan analisa bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan pengambilan data yang dilakukan pada bulan Desember sampai dengan Januari 2024 di Universitas Muhammadiyah Sukabumi, selanjutnya peneliti melakukan proses pengolahan dan menganalisis data. Hasil penelitian yang menjelaskan hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi yaitu sebagai berikut.

1. Analisa Univariat (Karakteristik Responden)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
17-25	40	72,7
26-35	15	27,3
Jumlah	55	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17-25 tahun yaitu sebanyak 40 orang (72,7%) dan sebagian kecil responden berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 15 orang (27,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	16	29,1
Perempuan	39	70,9
Jumlah	55	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 orang (70,9%) dan sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 16 orang (29,1%).

2. Analisa Univariat Variabel

a. Gambaran Variabel Kecemasan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Kecemasan

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	28	50,9
Kecemasan Sedang	13	23,6
Kecemasan Berat	11	20,0
Panik	3	5,5
Jumlah	55	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 28 orang (50,9%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan panik yaitu sebanyak 3 orang (5,5%).

b. Gambaran Variabel Kualitas Tidur

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	36	65,5
Buruk	19	34,5
Jumlah	55	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 36 orang (65,5%) dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 19 orang (34,5%).

3. Analisis Bivariat Variabel

Tabel 5. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	%	P-Value
	Baik	%	Buruk	%			
Kecemasan Ringan	22	65,5	6	21,4	28	100,0	0,010
Kecemasan Sedang	10	76,9	3	23,1	13	100,0	
Kecemasan Berat	3	27,3	8	72,7	11	100,0	
Panik	1	33,3	2	66,7	3	100,0	
Total	36	65,5	19	34,5	55	100,0	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 22 orang (65,5%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan ringan dan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 6 orang (21,4%). Sementara itu, sebagian besar responden memiliki kecemasan sedang dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 10 orang (76,9%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan sedang

dan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 3 orang (23,1%). Selain itu, sebagian besar responden memiliki kecemasan berat dan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 8 orang (72,7%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan berat dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 3 orang (27,3%). Selanjutnya sebagian besar responden memiliki kecemasan panik dan kualitas tidur buruk.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 mayoritas sebagian besar responden berusia 17-25 tahun yaitu sebanyak 40 orang (72,7%) dan sebagian kecil responden berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 15 orang (27,3%). Usia ini dikenang untuk golongan usia muda. Mahasiswa adalah masa memasuki masa dewasa, pada saat itu mahasiswa memiliki kewajiban tentang pergantian peristiwa atau masa perkembangan mereka. Mahasiswa tergolong usia dewasa awal, dimana masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, yang seringkali ditempatkan dalam ketakut-takutan atau kekhawatiran-khawatiran. Hal ini bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada saat tertentu.

berdasarkan tabel 2 jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 39 orang (70,9%) dan sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 16 orang (29,1%). Beberapa ahli mengungkapkan bahwa tingkat kegelisahan perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki, disebabkan perempuan lebih banyak menggunakan perasaan saat memikirkan suatu masalah dan lebih halus dalam mengatur segala sesuatu, sedangkan laki-laki lebih dinamis dan eksploratif. Jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat kegelisahan seseorang.

2. Identifikasi responden berdasarkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan universitas muhammadiyah Sukabumi

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 28 orang (50,9%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan panik yaitu sebanyak 3 orang (5,5%).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa yang menyebabkan terjadinya kecemasan ringan itu dikarenakan responden hanya merasakan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Responden terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas, sehingga responden masih mampu dalam menyelesaikan masalah.

Berdasarkan asumsi peneliti faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internalnya adalah sikap malas mahasiswa yang hanya mengerjakan skripsi jika ada keinginan dan banyak dari mahasiswa yang tidak percaya dengan kemampuannya. Faktor eksternal antara lain kesulitan mencari judul, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana terbatas atau takut menemui dosen pembimbing.

3. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir prodi Sarjana Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 36 orang (65,5%) dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 19 orang (34,5%)

Sejalan dengan penelitian Berdasarkan hasil penelitian wijiyanti (2020) pada penelitiannya yang berjudul hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa ahli jenjang dalam menghadapi ujian skripsi di stikes panakukang makassar diketahui dari 54 responden paling banyak mengalami pola tidur buruk sebanyak 17 responden (37%) dan responden yang mengalami pola tidur baik sebanyak 37 responden (63%). Hasil penelitian menunjukan yang paling banyak adalah pola tidur yang baik yaitu sebanyak 37 responden (63%). Pola tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi adalah keadaan saat mahasiswa merasa kesulitan tidur, tidur tidak tenang. Kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan sering bangun diawal. Keadaan tersebut bisa berlangsung selama beberapa hari atau beberapa minggu yang dialami mahasiswa yang berumur 17-24 tahun yang aktif kuliah dan mengerjakan tugas akhir (skripsi).

Peneliti berasumsi Pola tidur yang baik atau dalam kategori ringan merupakan hal yang biasa terjadi pada siswa yang sedang menghadapi Skripsi. Perubahan pola tidur umumnya karena tuntutan tanggung jawab yang tinggi sehingga akan membuat mereka sadar lebih dari yang diharapkan. Bahkan ada beberapa responden yang berpendapat bahwa anggapan tersebut tidak mempengaruhi pola tidur sama sekali. Orang dewasa muda yang sehat membutuhkan istirahat yang cukup selama aktivitas sehari-hari mereka yang sibuk. Namun kenyataannya tidak. Tahun lalu siswa mengalami pola tidur yang bagus hingga buruk karena kesiapan proposisi mereka. Mereka menganggapnya sebagai beban untuk menetapkan suatu proposisi sebagai tugas terakhir, hal ini karena siswa mengalami kesulitan merevisi skripsinya. Selain itu, mahasiswa juga masih dituntut mengambil mata

kuliah yang belum diselesaikannya. Bila hal ini terjadi, beban yang berlebihan akan mengganggu tidur dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada siswa.

4. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Berdasarkan tabel 5 sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 22 orang (65,5%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan ringan dan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 6 orang (21,4%). Sementara itu, sebagian besar responden memiliki kecemasan sedang dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 10 orang (76,9%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan sedang dan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 3 orang (23,1%). Selain itu, sebagian besar responden memiliki kecemasan berat dan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 8 orang (72,7%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan berat dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 3 orang (27,3%). Selanjutnya sebagian besar responden memiliki kecemasan panik dan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 2 orang (66,7%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan panik dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 1 orang (33,3%).

Peneliti berasumsi kecemasan dan pola tidur saling berhubungan, stres yang tertunda dapat menyebabkan gangguan tidur. Hal ini tentu saja terkait karena semua kategori mengalami pola tidur ringan. Responden yang mengalami kecemasan akan sulit untuk tertidur, pikiran yang mengganggu tentang skripsi yang selalu membuat mereka resah dan putus asa. Hal ini ditunjukkan dengan responden yang hanya mengalami kegelisahan ringan namun mengalami pola tidur yang baik. Pengerjaan skripsi menyebabkan responden umumnya merasa tegang dan rewel sehingga sulit istirahat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan identifikasi karakteristik responden mahasiswa tingkat akhir prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi setelah dilakukan penelitian berdasarkan
 - a. usia, bahwa sebagian besar responden berusia 17-25 tahun yaitu sebanyak 40 orang (72,7%) dan sebagian kecil responden berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 15 orang (27,3%).

- b. jenis kelamin, bahwa jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 39 orang (70,9%) dan sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 16 orang (29,1%).
2. Berdasarkan identifikasi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 28 orang (50,9%) dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan panik yaitu sebanyak 3 orang (5,5%).
3. Berdasarkan identifikasi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 36 orang (65,5%) dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 19 orang (34,5%)
4. Berdasarkan analisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,010 (*p-value* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Saran

1. Bagi Indtitusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan atau menambah wawasan kepada mahasiswa tingkat akhir, agar institusi pendidikan dapat memotivasi mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir sesuai dengan waktu yang ditentukan.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa harus menambah suatu pengalaman melalui informasi mengenai tingkat kecemasan dan kualitas tidur

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk meneliti selanjutnya tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, faktor yang mempengaruhi kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir dan mempersempit ruang lingkup penelitian seperti skripsi mahasiswa program studi sarjana keperawatan dan lain sebagainya.

4. Bagi Responden

Bagi responden harus dapat mendorong responden untuk selalu menjaga kecemasannya dan mengurangi beban dan membiasakan diri untuk tidak tidur malam.

DAFTAR REFERENSI

- Adinugraha, R. R., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- AFFIFAH, A. L. (2021). *HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA SELAMA PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO*. STIKES BINA SEHAT PPNI.
- Agustianti, R., Nussifera, L., Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikham, F. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Tohar Media.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., Agustina, E., & Kunci, K. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Analysis Of Social Media Usage With Insomnia Incidence Among Students. In *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian* (Vol. 17, Issue 2).
- Ansori, M. (2020). *Metode penelitian kuantitatif Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Arkha Rosyaria. (2019). *effleurage massage aromatherapy lavender*.
- Audina, S. T., Narulita, S., & Manurung, S. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student Journal*, 2(3), 341–346.
- AULIYANI, S. (2020). *HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH ORANG TUA DENGAN KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Azmi, B. N. (2022). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP TINGKAT KEMANDIRIAN ADL (ACTIVITY OF DAILY LIVING) PADA LANSIA USIA 60 TAHUN KE ATAS DI DESA CIMANDALA, KABUPATEN BOGOR 2021*. Universitas Binawan.
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pandemi covid-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam JURUSAN TARBIYAH-STAI SUFYAN TSAURI MAJENANG*, 1(2), 92–108.
- Budiastuti, D. (2022). *Validitas dan reliabilitas penelitian*.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal Teknik Komputer*, 5(2), 277–282.
- Delvia, N. S. H. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Penyusun Skripsi Di Universitas X* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

- Dwi Saputri, A., Handayani, S., & Kurniawan, M. D. (2021). Pengaruh Disiplin Kerja dan Pemberian Insentif terhadap Kinerja Karyawan PT Putra Karisma Palembang. In *Jurnal Nasional Manajemen Pemasaran & SDM e* (Vol. 2, Issue 1).
- Dzulqarnain Firmansyah, Q. (2021). HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BORNEO CENDEKIA MEDIKA. *HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BORNEO CENDEKIA MEDIKA*.
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., Wayan, N., Ningtyas, R., Borneo, S., Medika, C., & Bun, P. (2021). HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BORNEO CENDEKIA MEDIKA. In *Jurnal Borneo Cendekia* (Vol. 5, Issue 2).
- Frisdayanti, A. (2019). *PERANAN BRAINWARE DALAM SISTEM INFORMASI MANAJEMEN. 1*. <https://doi.org/10.31933/JEMSI>
- Hidayati, E. N., Priyono, D., & Anggraini, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1).
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method)*. Hidayatul Quran.
- Jamaluddin, J., Sea, J. G., Fitriani, F., & Maria, M. (2020). PENGOLAHAN DATA SEISMIK 2D MARINE MENGGUNAKAN ProMAX DI AREA TENGGARA PULAU SIMEULUE. *PETROGAS: Journal of Energy and Technology*, 2(2), 38–55.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Laksmi, P., Annashr, N. N., & Atmadja, T. F. A. (2021). Kecemasan Mahasiswa di Pulau Jawa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(1), 63-70.
- Lestari, A. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Ahli Jenjang Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Di Stikes Panakkukang Makassar. *Skripsi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIKES Panakkukang Makassar*.
- Lusiana, E. D., & Mahmudi, M. (2020). *Teori dan Praktik Analisis Data Univariat dengan PAST*. Universitas Brawijaya Press.
- Luthfiyatul, A., Zainuri, I., Sudarsih, S., Program Studi, M. S., Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, I., & Keperawatan Jiwa STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, D. (n.d.). *HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA SELAMA PENYUSUNAN SKRIPSI*.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438–444.
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.

- Mala Hayati, H. (2023). *HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK DENGAN ACUTE LYMPHOBLASTIC LEUKEMIA (ALL) DI RSUD ARIFIN ACHMAD PROVINSI RIAU*. Universitas Andalas.
- Masithoh, A. R., Siswanti, H., Ayu, D., & Lestari, P. (2023). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 14, Issue 1).
- miftahul khairoh. (2019). *effleurage massage aromatherapy lavender*.
- Muhammad Ichsan Khoironi, I. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Nasrulloh, S. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dalam Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam*.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Pangestu, K., & Dwiana, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 98–103.
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 199–216.
- Rahmawati, A., & Vellyana, D. (2022). SOSIALISASI ZUNG–SELF ANXIETY RATING SCALE. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 38–41.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31.
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31–36.
- Rifai, C. F., Utami, D., Supriyati, S., & Farich, A. (2020). Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 72–77.
- Rismadiyanti, E. F. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 148–155.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27–34.
- 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.
- Swarjana, I. K., & SKM, M. P. H. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Penerbit Andi.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- Wardani, A. K., Hidayah, N., & Safaria, T. (2023). Faktor Struktural Social Appearance Anxiety Scale. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 12(1), 5–10.

Wijiyanti, R. A., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).