**JURNAL SKRIPSI**

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI PADA MASA PANDEMI** **COVID 19 DI STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO**



**BAGUS GUNAWAN**

**2024201044**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT**

**MOJOKERTO**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**JURNAL SKRIPSI**

 **HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR**

**MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI PADA**

**MASA PANDEMI** **COVID 19 DI STIKES MAJAPAHIT**

**MOJOKERTO**



**BAGUS GUNAWAN**

**2024201044**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dosen Pembimbing I****Dr. Henry Sudiyanto, S.Kp., M.Kes.** | **Dosen Pembimbing II****Dian Irawati, M.Kes.** |

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR**

**MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI PADA**

**MASA PANDEMI** **COVID 19 DI STIKES MAJAPAHIT**

**MOJOKERTO**

**Bagus Gunawan**

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

email:

**Abstrak** - Masa akhir studi merupakan masa kritis pada mahasiswa, karena penuh dengan proses yang menuntut mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Kecemasan saat menghadapi pembuatan tugas akhir sering ditemui di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan sehingga menyebabkan gangguan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi Covid 19 di STIKES Majapahit Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 57 responden. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 responden, diambil dengan *Proportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Beck Anxiety Inventory* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Uji statistik menggunakan uji Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor kecemasan 34.36 yang berarti bahwa kecemasan sedang. Sedangkan kualitas tidur memiliki rerata skor 16.14 yang berarti bahwa kualitas tidur buruk. Nilai *significancy* 0.000 menunjukkan bahwa ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi Covid 19, dengan nilai korelasi 0.640 artinya kekuatan korelasi kuat dan arah korelasi positif. Diharapakan program studi dapat memberikan solusi atau pentalaksanaan yang tepat untuk mengatasi kecemasan mahasiswa sehingga kualitas tidur menjadi baik dan tidak menghambat proses penyusunan skripsi.

**Kata kunci**: kecemasan, kualitas tidur, mahasiswa, skripsi

***Abstract*** *- The final period of study is critical for students because it is full of processes requiring students to complete their education on time. Anxiety when facing final assignments is often found among final-year students. This condition causes students to experience anxiety, causing sleep quality disturbances. This study aims to determine the relationship between anxiety and sleep quality of students writing a thesis during the Covid 19 pandemic at STIKES Majapahit Mojokerto. This study used a correlational research design with a cross-sectional approach. The population in this study was 57 respondents. The sample in this study amounted to 50 respondents, taken by Proportionate Stratified Random Sampling. The instruments used are the Beck Anxiety Inventory and the Pittsburgh Sleep Quality Index. Statistical test used Spearman Correlation test. The results showed that the average anxiety score was 34.36, which means that the anxiety is moderate. At the same time, the quality of sleep has an average score of 16.14 which means that the quality of sleep is poor. The significance value of 0.000 indicates a relationship between anxiety and sleep quality of students writing their thesis during the Covid 19 pandemic, with a correlation value of 0.640 which means the strength of the correlation is strong, and the direction of the correlation is positive. It is hoped that the study program can provide the right solution or management to overcome student anxiety so that the quality of sleep becomes good and does not hinder the process of writing the thesis.*

***Keywords:*** *anxiety, sleep quality, student, thesis*

**PENDAHULUAN**

Masa akhir studi merupakan masa kritis pada mahasiswa, karena pada masa ini penuh dengan proses yang menuntut mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Tuntutan akademik maupun non akademik yang dihadapi mahasiswa menjadi titik stresor bagi mahasiswa. Kecemasan saat menghadapi pembuatan tugas akhir sering ditemui di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan sehingga menyebabkan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa (E. Dewi, 2020).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di kota Kupang pada 171 responden, didapatkan 97 (56,7%) mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 74 (43,3%) mahasiswa mengalami kecemasan ringan (Febriyanti & Mellu, 2020). Demikian pula penelitian yang dilakukan pada 190 mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Wacana didapatkan 79 (41,58%) mahasiswa mengalami kecemasan ringan, dan 32 (16,84%) mahasiswa mengalami kecemasan sedang (Hasanah et al., 2020). Dan penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada 530 mahasiswa didapatkan 26% mahasiswa merasakan kecemasan dengan kategori sedang dan 7 % merasakan kecemasan dengan kategori berat (Ilahi et al., 2021).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti tanggal 14 Februari 2022 pada 6 mahasiswa STIKES Majapahit semester VIII yang sedang menghadapi penyusunan skripsi, 4 dari 6 mahasiswa (66,7%) mengalami cemas berat dan 2 mahasiswa lainnya mengalami cemas sedang. Mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa cemas dalam menghadapi penyusunan skripsi di tambah lagi di masa pandemi Covid-19 ini mereka bingung mencari permasalahan dan lahan penelitian selain rumah sakit dan klinik.

Gangguan kecemasan selama masa pandemi Covid-19 bisa disebabkan oleh ketakutan terhadap wabah, cemas akan kebutuhan hidup dan sedikitnya informasi dan juga fakta mengenai pandemi COVID – 19 (Febriyanti & Mellu, 2020). Kecemasan juga dapat menyebabkan insomnia dan semakin sedikit waktu tidur mahasiswa maka akan semakin besar tingkat kecemasannya (Fitria & Ifdil, 2020).

Mahasiswa sering mengalami kecemasan karena faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak dapat merespons suatu stresor dengan baik, kecemasan ini muncul akibat respons terhadap kondisi stres dimana mahasiswa mengalami perubahan kondisi atau situasi lingkungan yang baru di dalam hidupnya. Selain itu penyebab lain yang memicu munculnya masalah kecemasan pada mahasiswa dikarenakan beban tugas pembelajaran yang berat, situasi lingkungan sekitar, kesiapan mahasiswa untuk belajar dan waktu untuk belajar (E. Dewi, 2020).

Menurut Notoatmodjo (2018) bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir maupun skripsi yakni faktor internal yakni berupa dukungan dapat berupa kondisi kesehatan psikis atau emosional, perlu adanya konsultasi dengan dosen pembimbing agar meningkatkan ketertarikan mahasiswa pada penelitian, sehingga mahasiswa tidak mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa manajemen waktu dalam penyusunan skripsi agar mampu menyelesaikan tepat waktu saat proses revisi yang berulang-ulang. Berdasarkan latar belakang tersebut, menjadi penting untuk dilakukan penelitian tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi covid-19 di STIKES Majapahit.

**METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 57 responden. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 responden, diambil dengan *Proportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Beck Anxiety Inventory* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Uji statistik menggunakan uji Korelasi Spearman. Penelitian ini telah mendapatkan rekomendasi dan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Majapahit dengan nomor 047/KEPK-SM/2022.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel Karakteristik Responden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Karakteristik | f | % |  |
| Usia | Mean: 21 (SD: 0.614) |  |
| Jenis KelaminLaki-LakiPerempuan | 842 | 1684 |  |
| Sumber Pembiayaan Kuliah Mandiri Beasiswa | 482 | 964 |  |
| Konsumsi Obat TidurKonsumsiTidak Konsumsi | 050 | 0100 |  |
| Kesulitan Saat Menyusun SkripsiKurang pemahaman dalam menyusun skripsiRevisi berkali-kaliDosen pembimbing  | 281012 | 562024 |  |
| Kecemasan | Mean: 34.36 (SD: 11.021) | p-value: 0.000 |
| Kecemasan karir | Mean: 16.14 (SD: 4.121) |

Berdasarkan data tabel, didapatkan bahwa rerata usia responden adalah 22 tahun, hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan, hampir seluruh responden biaya mandiri dalam perkuliahan, seluruh responden tidak mengkonsumsi obat tidur, dan sebagian besar responden mengatakan bahwa kurang paham dalam menyusun skripsi.

Responden memiliki rerata skor kecemasan 34.36 yang menunjukkan bahwa responden memiliki kecemasan yang sedang. Sedangkan untuk rerata skor kualitas tidur 16.14 yang menunjukkan bahwa responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *significancy* 0.000 yang berarti bahwa korelasi antara kecemasan dengan kualitas tidur responden adalah bermakna. Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0.640 yang artinya kekuatan korelasinya kuat dan arah korelasi positif yang berarti bahwa semakin tinggi kecemasan responden maka semakin buruk kualitas tidurnya.

Hasil studi ini sesuai dengan hasil penelitian Febriyanti & Mellu (2020) yang menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kecemasan yang sedang. Menurut Notoatmodjo (2018) bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir maupun skripsi yakni faktor internal yakni dapat berupa kondisi kesehatan psikis atau emosional, kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian, tidak mempunyai kemampuan dalam tulis-menulis, sistem sosial ekonomi atau dana yang terbatas, kesulitan dalam mencari judul, dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa adanya perubahan lingkungan, kondisi alam, manajemen waktu dalam penyusunan tugas akhir, kurangnya fasilitas dalam mencari literatur dan referensi yang sesuai dengan judul, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit di temui, kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing.

Peneliti berpendapat bahwa adanya kesulitan saat menyusun skripsi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan, dimana didapatkan 56 % responden mengatakan kurang pemahaman dalam menyusun skripsi. Selain itu, faktor kematangan usia juga mempengaruhi pola pikir seseorang dalam memecahkan masalah, dimana usia semua responden (100%) tergolong usia remaja yaitu pada rentang usia 21-23 tahun. Pola pikir orang dewasa dianggap lebih matang dalam menghadapi stresor atau masalah dibandingkan dengan usia remaja. Faktor biaya kuliah juga bisa menjadi penyebab kecemasan pada responden, dimana mahasiswa yang kuliah dengan biaya sendiri memiliki rerata skor kecemasan 35. Sedangkan responden yang medapatkan beasiswa memiliki rerata skor kecemasan 29. Hal ini mungkin disebabakan karena responden yang kuliah biaya sendiri merasa cemas jika skripsi tidak selesai atau molor, maka responden harus membayar biaya kuliah lagi.

Semua faktor tersebut menyebabkan responden merasa cemas dalam menyusun skripsi. Mahasiswa tingkat akhir yang tidak mampu menghadapi berbagai kesulitan tersebut akan rentan mengalami kecemasan. Skripsi mempunyai kesulitan yang berbeda dalam setiap tahap pengerjaanya, kurangnya pemahaman dalam menyususn skripsi, revisi berkali-kali maupun karakteristik dosen pembimbing akan menyebabkan mahasiswa merasa cemas dan dapat menghambat proses penyusunan skripsi.

Hasil studi ini sesuai dengan hasil penelitian Muhammad Iqbal (2018) menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini disebabkan karena mahasiswa yang sering begadang untuk mengerjakan skripsinya. Selain itu kelelahan fisik juga dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu. Mahasiswa kesehatan umumnya yang mempunyai jadwal kuliah yang cukup padat dapat beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Menurut Alfi & Yuliwar (2018) jika kuantitas tidur tidak cukup dan kualitas yang tidak optimal maka akan menyebabkan fokus menjadi berkurang, menjadi cepat lelah dan memiliki pikir yang buruk.

Menurut Reza et al (2019) faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu: usia responden, penyakit yang diderita responden sehingga menimbulkan rasa nyeri, rasa tidak nyaman, sulit bernafas, rasa cemas yang berlebihan, depresi dan stres yang mengacaukan tidur sehingga menyebabkan masalah tidur. Selain kecemasan, faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu seperti gaya hidup, *gadget, game*, serta berbagai aktifitas yang menyenangkan untuk dilakukan di malam hari sehingga jadwal tidur normalnya terganggu. Terganggunya waktu tidur normal yang berlangsung lama akan menjadi kebiasaan dan membentuk pola tidur yang baru serta sulit untuk diperbaiki kembali.

Peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur yang buruk pada responden dalam penelitian ini disebabkan karena hampir seluruh responden mengalami kecemasan sedang dan berat yaitu sebanyak 40 responden (80%), dimana responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat tersebut memiliki skor kualitas tidur diatas 10. Kualitas tidur yang buruk pada responden akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis, salah satu dampaknya adalah lamanya waktu penyusunan skripsi dari jadwal yang telah ditetapkan.

Hasil studi ini sesuai dengan pendapat Reza et al (2019) bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa terganggu waktu tidur normalnya, karena mahasiswa harus begadang untuk menyusun skripsinya.

Hasil studi ini juga sesuai dengan pendapat Kozier (2010) yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan yang tinggi akan meningkatkan kadar hormon norepinefrin dimana akan mempengaruhi sistem saraf pusat yang mengatur tidur seseorang sehingga akan menyebabkan waktu tidur seseorang akan terganggu. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor stres, depresi dan ansietas (kecemasan) tentang masalah pribadi. Stresor yang timbul dalam proses penyusunan skripsi dapat menyebabkan pelepasan efinefrin dari adrenal malalui mekanisme seperti ancaman yang dipresepsikan oleh panca indera dan diteruskan ke korteks serebri dan kemudian ke sistem limbic dan RAS (*Reticular Activating System*) lalu ke hipotalamus dan hipofisis. Kemudian kelenjar adrenal mensekresikan katekolamin dan menstimulasi saraf otonom. Hiperaktivitas sistem saraf otonom akan mempengaruhi berbagai sistem organ. Neurotransmiter utama yang berhubungan langung dengan kecemasan yaitu norefinefrin, serotonin dan GABA.

Hasil tabulasi data menyebutkan bahwa dari 50 responden, sebanyak 40 responden mengalami kecemasan sedang dan berat yaitu (80%), dimana responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat tersebut memiliki skor kualitas tidur diatas 10. Sisanya sebanyak 10 responden dengan kecemasan ringan dan memiliki skor kualitas tidur kurang dari 10 sebanyak 3 responden, sisanya sebanyak 7 responden yang memilki skor kualitas tidur lebih dari 10.

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti berpendapat bahwa semakin tinggi skor kecemasan maka semakin tinggi pula skor kualitas tidur, yang artinya semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidurnya. Akan tetapi didapatkan juga responden dengan kecemasan ringan tetapi memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan responden sebelum menyusun skripsi pun memang memiliki kebiasaan begadang atau tidurnya menjelang pagi karena kebiasaan ngopi dan bermain *game* ataupun *gadget.* Kualitas tidur yang buruk pada responden akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis, salah satu dampaknya adalah lamanya waktu penyusunan skripsi dari jadwal yang telah ditetapkan.

Peneliti juga berpendapat bahwa tekanan mental dan kecemasan yang dirasakan pada saat pembuatan skripsi dapat mempengaruhi tidur mahasiswa. Untuk memasuki fase tidur, seseorang mahasiswa membutuhkan ketenangan, sehingga ketika mahasiswa cemas memikirkan skripsinya karena takut tidak selesai, tidak memahami apa yang harus ditulisnya, harus revisi berulang kali, maupun karakteristik dosen pembimbing yang berbeda-beda akan membuat mahaiswa merasa tertekan dan cemas. Hal ini menyebabkan mahasiswa merasa tidak tenang dan akan sulit tertidur. Kesulitan untuk memulai tidur maupun sering terbanguan saat tidur dapat menyebabkan kualitas tidur mahassiswa menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk akan menimbulkan masalah pada kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa. Selain itu kurangnya kualitas tidur akan menyebabkan prestasi akademik menurun sehingga pengerjaan skripsi menjadi kurang maksimal.

**SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemic Covid 19 di STIKES Majapahit Mojokerto. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi program studi bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan dari tingkat ringan sampai dengan berat, sehingga dapat memberikan solusi atau pentalaksanaan yang tepat untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dengan cara memberikan pembekalan di awal sebelum mahasiswa memulai menyusun skripsi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melanjutkan penelitian tentang penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi kecemasan dan kualitas tidur bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, misalnya menerapkan teknik hipnosis, teknik relaksasi, dan lain-lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. Jurnal Berkala Epidemiologi; Vol 6, No 1. DOI:10.20473/Jbe.V6I12018.18-26. <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/view/9481>

Dewi, E. (2020). PENGARUH KECEMASAN SAAT PEMBELAJARAN DARING MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA STIKES WILLIAM SURABAYA. Jurnal Keperawatan, 9(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.210>

Febriyanti, E. dan, & Mellu, A. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Kota Kupang. NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 11(3), 1–6. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>

Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 6(1), 1–4.

Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Keperawatan Jiwa, 8(3), 299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>

Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic. Proceding of InterIslamic University Conference on Psychology, 1(1), 1–6

Iqbal, M D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Skripsi*. *1-11.*

Kozier, 2010. Fundamental nursing: concepts, process, and practice 7\* Ed New Jerse; Pearson Educations, Inc.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (3rd ed.). PT RINEKA CIPTA.

Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. Medical Journal Of Lampung University, 8(2), 247– 253. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>