

Relationship Between Anxiety Levels and Sleep Quality of Health Students

Andi Risna¹, Marisna Eka Yulianita^{1*}, Andi Rizky Amaliah¹, Andi Wahyuni¹, Irwan²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

²Dinas Kesehatan Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan, Indonesia

*Correspondence: Marisna Eka Yulianita. Address: Jalan Maccini Raya No. 197, Kec. Panakkukang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia 90223; Email: ichanaey@yahoo.co.id

Received: 9 Oktober 2025 ○ Revised: 30 Desember 2025 ○ Accepted: 31 Desember 2025

ABSTRACT

Anxiety is a situation in which a person faces a situation in the form of unpleasant emotions. It is known that 40% of Indonesian students experience anxiety and 41.2% of students experience anxiety when doing their final project. In addition, 64.2% of college students experience poor sleep quality. The purpose of the researcher is to find out the relationship between anxiety level and sleep quality of Makassar College of Health Sciences students. The type of research used is observational analysis with a cross sectional approach method. The sample in this study was 275 people which were determined using the purposive sampling technique. The results of a statistical test of 275 people using the Kruskal-Wallis test showed that there was a relationship between anxiety level and student sleep quality with a value of $p = 0.031$ ($P < \alpha = 0.05$). The conclusion of this study is that there is a relationship between the level of anxiety and the quality of sleep of students at the Makassar College of Health Sciences. It is recommended for students who experience poor sleep quality to do self-therapy to reduce anxiety by means of deep breathing relaxation techniques, listening to music, murotul Al-Quran and avoiding procrastination from work or college assignments.

ABSTRAK

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang menghadapi situasi berupa emosi yang kurang menyenangkan. Diketahui bahwa 40% mahasiswa Indonesia mengalami kecemasan dan 41,2% mahasiswa mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas akhir. Selain itu, 64,2% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Tujuan peneliti adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan metode pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 275 orang dimana ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil uji statistik dari 275 orang dengan menggunakan uji Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai $p = 0,031$ ($P < \alpha = 0,05$). Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa sekolah kesehatan. Oleh karena itu disarankan pada mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk agar melakukan terapi mandiri untuk menurunkan kecemasan dengan cara teknik relaksasi nafas dalam, mendengarkan musik, murotul Al-Quran dan menghindari menunda-nunda pekerjaan atau tugas kuliah.

Keywords: *quality of sleep; health students; anxiety levels*

Pendahuluan

Kecemasan adalah sesuatu yang dirasakan seperti kebingungan, khawatir, rasa takut, rasa yang tidak menentu, dan tidak berdaya serta gelisah (Audina et al., 2020). Kecemasan dapat mengakibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang dialami ketika mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu (Siswanto & Aseta, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi beberapa faktor yaitu usia, stresor, pendidikan, lingkungan dan

jenis kelamin. Kecemasan juga dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa terutama kecemasan sedang hingga panik. Karena semakin tinggi level kecemasan maka cenderung menghasilkan kebingungan (Audina et al., 2020).

Dampak dari kecemasan berdampak pada perubahan perilaku yaitu menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, susah tidur (Mellani & Kristina, 2021).

Dilaporkan bahwa perkiraan gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan (Audina et al., 2020). Menurut hasil penelitian dari Enrique et al., (2020) mengemukakan bahwa dari 1074 mahasiswa yang mengalami prevalensi kecemasan sedang sebanyak (23,6%) mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan di China terdapat 7,143 mahasiswa sebagai responden, menunjukkan hasil sebanyak 24,9% mahasiswa mengalami kecemasan. Proporsi mahasiswa dengan kecemasan ringan, sedang, dan berat masing-masing adalah 21,3%, 2,7%, dan 0,9% (Caoa et al., 2020). Di Indonesia prevalensi terkait kecemasan mahasiswa menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, 15% mengalami cemas berat (Audina et al., 2020). Angka kecemasan mahasiswa juga terjadi di Indonesia pada saat perkuliahan rata-rata sebesar 40%, sedangkan mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2% (Fauziah & Aretha, 2021).

Tidur merupakan salah satu proses fisiologis penting pada manusia yang bertujuan untuk mempertahankan dan melanjutkan fungsi biopsiko-sosio dan budaya (Haryati et al., 2020). Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Kebutuhan akan tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Oleh karena itu, tidur harus terpenuhi sesuai dengan setiap kebutuhan individu (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Kualitas tidur diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur maksimal NREM & REM (Sulana et al., 2020). Menurut Centers For Disease Control And Prevention (CDC), kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur remaja Amerika Serikat 68,8%. Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi dari pada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%) (Baso et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lemma, Galaye, Berhane, Worku, Dan Williams (2012) diperoleh hasil 55,8% (1.424) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan metode pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan uji *Kruskal-Wallis*. Dimana metode ini merupakan suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor risiko (*independen*) dengan faktor efek (*dependen*), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus pada waktu yang sama untuk melihat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa di sekolah tinggi ilmu kesehatan Makassar.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini yaitu 275 orang. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah berupa pertanyaan dalam bentuk kuesioner. Data hasil penelitian dilakukan analisis univariat dan bivariat untuk mendapatkan gambaran distribusi dan frekuensi dari variabel dependen dan variabel independen. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan diinterpretasikan.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin yang paling banyak perempuan sebanyak 192 orang (69,8%) sedangkan yang sedikit laki-laki sebanyak 83 orang (30,2%). Pada karakteristik umur yang paling banyak 18-23 tahun sebanyak 259 orang (94,2%) sedangkan yang sedikit 23-29 tahun sebanyak 16 orang (5,8%). Pada karakteristik jurusan yang paling

banyak S1 sebanyak 151 orang (54,9%) sedangkan yang sedikit profesi sebanyak 25 orang (9,1%). Pada karakteristik semester yang paling

banyak semester 2 sebanyak 126 orang (45,8%) sedangkan yang paling sedikit semester 8 sebanyak 35 orang (12,7%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden (n=275)

Karakteristik responden	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	83	30,2
Perempuan	192	69,8
Umur		
18-23 Tahun	259	94,2
24-29 Tahun	16	5,8
Jurusan		
DIII	99	36
S1	151	54,9
Profesi	25	9,1
Semester		
Semester 1	19	6,9
Semester 2	126	45,8
Semester 4	55	20
Semester 6	40	14,5
Semester 8	35	12,7

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan dan kualitas tidur responden (n=275)

Variabel	n	%
Tingkat kecemasan		
Normal (0-7)	10	3,6
Ringan (8-9)	14	5,1
Sedang (10-14)	107	38,9
Parah (15-19)	113	41,1
Sangat Parah (>20)	31	11,3
Kualitas Tidur		
Baik (≤ 5)	98	35,6
Buruk (> 5)	117	64,4

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa presentasi sampel berdasarkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang paling banyak dengan kategori Parah (15-19) sebanyak 113 orang (41,1%) sedangkan yang paling sedikit dengan kategori normal (0-7) sebanyak 10 orang (3,6%). Sedangkan presentasi sampel berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa yang paling banyak dengan kategori Buruk (> 5) sebanyak 117 orang (64,4%)

sedangkan yang paling sedikit dengan kategori baik (≤ 5) sebanyak 98 orang (35,6%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa presentasi sampel berdasarkan kuesioner mahasiswa pada tingkat kecemasan dengan kategori terbanyak pada pertanyaan kesulitan dalam menelan tidak pernah sebanyak 142 orang (51,6%) sedangkan dengan kategori paling sedikit pada pertanyaan mulut terasa kering setiap saat sebanyak 4 orang (1,5%).

Tabel 3. Kuesioner tingkat kecemasan mahasiswa (n=275)

Pertanyaan tingkat kecemasan	Tidak pernah		Kadang-kadang		Sering		Setiap saat	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mulut terasa kering	99	36,0	130	47,3	42	15,3	4	1,5
Merasakan gangguan bernapas (napas cepat, sulit bernapas)	104	37,8	127	46,2	36	13,1	8	2,9
Kelemahan pada anggota tubuh	67	24,4	132	48,0	69	25,1	7	2,5
Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir	9	3,3	120	43,6	130	47,3	16	5,8
Kelelahan	78	28,4	114	41,5	70	25,5	13	4,7
Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik	126	45,8	105	38,2	28	10,2	16	5,8
Ketakutan tanpa alasan yang jelas	117	42,5	107	38,9	40	14,5	11	4,0
Kesulitan dalam menelan	142	51,6	83	30,2	30	10,9	20	7,3
Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik	100	36,4	130	47,3	41	14,9	4	1,5
Mudah panik	27	9,8	97	35,3	110	40,0	41	14,9
Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak bisa dilakukan	15	5,5	93	33,8	128	46,5	39	14,2
Ketakutan	103	37,5	129	46,9	38	13,8	5	1,8
Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan memermalukan diri sendiri	48	17,5	105	38,2	108	39,3	14	5,1
Gemetar	72	26,2	116	42,2	75	27,3	12	4,4

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari presentasi sampel berdasarkan kuesioner mahasiswa pada kualitas tidur dengan kategori terbanyak pada komponen 6 yaitu penggunaan obat tidak pernah dalam sebulan sebanyak 275 orang (100%) sedangkan dengan kategori paling sedikit pada komponen 5 yaitu gangguan tidur lebih tiga kali seminggu sebanyak 8 orang (2,9%).

Berdasarkan uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* pada data didapatkan bahwa hasil dari skor tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar memiliki tidak berdistribusi normal dimana nilai signifikan 0,000 yang artinya ($P=0,000 < \alpha=0,05$). Oleh karena itu, untuk menganalisis dilakukan uji *Kruskal-Wallis* hal ini

sangat tepat dikarenakan data yang diambil berifat data ordinal, baik data pada variabel independen maupun pada variabel dependen.

Tabel 5 menunjukkan bahwa diperoleh jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 275 sampel dimana mahasiswa yang mengalami kecemasan normal dan kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (50%), sedangkan kecemasan normal dan kualitas tidur buruk sebanyak 5 orang (50%). Mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dan kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (35,7%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dan kualitas tidur buruk sebanyak 9 orang

(64,3%). Mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dan kualitas tidur baik sebanyak 44 orang (41,1%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dan kualitas tidur buruk sebanyak 63 orang (58,9%). Mahasiswa yang mengalami kecemasan parah dan kualitas tidur baik sebanyak 38 orang (33,6%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan parah dan kualitas tidur buruk sebanyak 74 orang (66,4%). Mahasiswa yang mengalami kecemasan sangat parah dan kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (19,4%), sedangkan mahasiswa yang mengalami

kecemasan sangat parah dan kualitas tidur buruk sebanyak 25 orang (80,6%). Berdasarkan hasil analisis hubungan kedua variabel diatas menunjukkan hasil yang diperoleh dengan menggunakan Uji *Kruskal-Wallis* di dapatkan nilai $p = 0,031$, maka nilai signifikan $p < 0,05$ ($0,031 < 0,05$), maka hal ini di interpretasikan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar.

Tabel 4. Kuesioner kualitas tidur mahasiswa (n=275)

Pertanyaan Kualitas Tidur	No. item	Kategori	n	%
Komponen 1 Kualitas tidur subjektif	9	Sangat baik	58	21,1
		Cukup baik	135	49,1
		Cukup buruk	73	26,5
		Sangat buruk	9	3,3
Komponen 2 Latensi Tidur	2+5a	Sangat baik	80	29,1
		Cukup baik	130	47,3
		Cukup buruk	55	20,0
		Sangat buruk	10	3,6
Komponen 3 Durasi tidur	4	>7 jam	72	26,2
		6-7 jam	98	35,6
		5-6 jam	71	25,4
		<5 jam	34	12,4
Komponen 4 Efisiensi tidur	1+3+4	>85%	120	43,6
		75-84%	100	36,4
		65-74%	42	15,3
		<65%	13	4,7
Komponen 5 Gangguan tidur	5b+5c+5d+ 5e+5f+5g+ 5h+5i+5j	Tidak pernah dalam sebulan	63	22,9
		Satu kali seminggu	131	47,6
		Dua kali seminggu	73	26,5
		Lebih tiga kali seminggu	8	2,9
Komponen 6 Penggunaan Obat	6	Tidak pernah dalam sebulan	275	100,0
		Satu kali seminggu		
		Dua kali seminggu		
		Lebih tiga kali seminggu		
Komponen 7 Disfungsi di siang hari	7+8	Tidak pernah dalam sebulan	52	18,9
		Satu kali seminggu	105	38,2
		Dua kali seminggu	80	29,1
		Lebih tiga kali seminggu	38	13,8

Tabel 5. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa (n=275)

Tingkat kecemasan	Kualitas Tidur				Jumlah		Kruskal-Wallis
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	5	50	5	50	10	100,0	0,013
Ringan	5	35,7	9	64,3	14	100,0	
Sedang	44	41,1	63	58,9	107	100,0	
Parah	38	33,6	75	66,4	113	100,0	
Sangat Parah	6	19,4	25	80,6	31	100,0	

Pembahasan

Kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu, sehingga kecemasan juga dapat meningkatkan kesiapan diri seorang dalam menghadapi suatu tantangan (Akbar, 2017). Kecemasan yang dialami dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan maka kebutuhan waktu tidur juga akan semakin berkurang (Labari et al., 2022). Berdasarkan dari hasil penelitian yang di dapatkan bahwa dari 275 sampel dengan menggunakan Uji *Kruskal-Wallis* di dapatkan nilai $p = 0,031$ ($P < \alpha = 0,05$), berarti hipotesis nol (H_0) di tolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini dapat di interpretasikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Labari et al., (2022) bahwa dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari 24 responden dengan menggunakan *uji spearman* didapatkan hasil sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap mahasiswa. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Audina et al., (2020) bahwa dari hasil dengan menggunakan *Uji Korelasi Spearman Rho* dengan hasil penelitian menunjukkan p -Value 0,001 maka ($P < 0,05$) dan nilai (r) = 0,348 yang memiliki

makna terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang di alami pada mahasiswa di Universitas Binawan Jakarta. Penelitian ini juga didukung oleh Masithoha et al., (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dengan p -Value $0,000 < \alpha 0,05$.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan normal dan kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (50%), sedangkan kecemasan normal dan kualitas tidur buruk sebanyak 5 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang mengalami kecemasan normal tapi mengalami kualitas tidur buruk hal ini dikarenakan adanya faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di luar kecemasan yaitu mahasiswa mengalami susah tidur (insomnia), bermain games, sosial media, dan mengerjakan tugas yang belum selesai.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghawa et al., (2021) bahwa terdapat responden yang tingkat kecemasan normal mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dan kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (35,7%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dan kualitas tidur buruk sebanyak 9 orang (64,3%). Hal ini dikarenakan ada beberapa hal yang mempengaruhi kualitas tidur buruk mahasiswa di usia muda 18-23 tahun yang dimana dapat di ukur dengan menggunakan

kuesioner PSQI dengan melihat kualitas tidur selama 1 bulan terakhir dimana sebagian besar mahasiswa memiliki masalah kualitas tidur yaitu gangguan durasi tidur kurang dari 8 jam dan mengalami disfungsi di siang hari. Hal ini juga dikarenakan adanya faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur diluar kecemasan yaitu faktor usia muda 18-23 tahun dimana faktor tersebut mahasiswa masih kurang atau lebih rentang mengalami cemas karena kesiapan mental dan jiwa yang belum siap, sehingga kurang mengontrol masalah yang dialami sehingga tingkat kecemasan ringan masih mengalami kualitas tidur yang buruk.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiarta et al., (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur ($p=0,016$) dimana dari hasil pengamatan bahwa lebih banyak subjek mengalami tingkat kecemasan ringan dengan kualitas tidur buruk.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat kecemasan sedang dan kualitas tidur baik sebanyak 44 orang (41,1%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dan kualitas tidur buruk sebanyak 63 orang (58,9%). Jika seseorang mengalami kecemasan maka seseorang akan sulit dalam memulai tidur sehingga dapat mengalami kualitas tidur yang buruk.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hotijah et al., (2021) bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dengan $p=0,000$ dimana mahasiswa paling banyak mempunyai tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur buruk berjumlah (66,0%). Selain itu, terdapat kecemasan parah dan kualitas tidur baik sebanyak 38 orang (33,6%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan parah dan kualitas tidur buruk sebanyak 74 orang (66,4%). Dalam penelitian ini terdapat mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan parah dengan

kualitas tidur baik hal ini terjadi karena adanya faktor yang dipengaruhi oleh usia muda 18-23 tahun yang lebih rentang mengalami kecemasan dan salah satu faktor yang mengalami kualitas tidur yang baik dikarenakan mahasiswa lebih efisiensi tidur di atas 85%, durasi tidur di atas 7 jam berdasarkan penilaian dari kuesioner PSQI.

Kecemasan merupakan faktor yang sangat kuat dalam mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa, semakin berat kecemasan yang dialami mahasiswa maka kualitas tidur yang dialami semakin buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Monifa et al., (2022) bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur hal ini di karenakan terdapat mahasiswa yang paling banyak mengalami tingkat kecemasan berat atau parah dengan kualitas tidur buruk (25,5%).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat kecemasan sangat parah dan kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (19,4%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan sangat parah dan kualitas tidur buruk sebanyak 25 orang (80,6%). Peneliti berpendapat bahwa mahasiswa mengalami kecemasan sangat parah masih mengalami kualitas tidur baik hal ini dikarenakan adanya berupa faktor jenis kelamin yaitu lebih banyak perempuan yang mengalami tingkat kecemasan sangat parah dan adapun salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur baik yang dialami oleh mahasiswa yaitu lebih efisiensi dalam tidurnya di atas 85% berdasarkan hasil dari kuesioner PSQI.

Peneliti juga berasumsi bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden yang mengalami tingkat kecemasan sangat parah dan kualitas tidur buruk dialami oleh mahasiswa dengan karakteristik jenis kelamin perempuan, umur 18-23 tahun, program studi S1 Ilmu Keperawatan dan S1 Kesehatan Masyarakat dan semester 2. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosita, (2021) terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan

kualitas tidur buruk yang kuat dengan $r=0,433$, $p<0,01$, dimana tingkat kecemasan sangat parah (12,55%) sedangkan kualitas tidur buruk (92,25%).

Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan normal hingga tingkat kecemasan sangat parah dapat mengalami kualitas tidur buruk. Hal tersebut sejalan dengan pemikiran yang dijelaskan oleh Audina et al., (2020) bahwa semakin mahasiswa mengalami tingkat kecemasan maka kualitas tidur mahasiswa tersebut akan semakin memburuk dan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang ialah kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa setiap mahasiswa dapat mengelola kecemasan yang dialami sehingga kualitas tidur mahasiswa akan membaik dan dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik. Adapun teknik atau terapi non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah yaitu dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam, menurut penelitian (E. K. Sari & Kholifah, 2018) bahwa

ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi nafas dalam, Mendengarkan musik menjadi salah satu dalam menurunkan kecemasan (Zamanifar et al., 2020), selain itu mendengarkan murotul Al-Qur'an juga dapat berguna dalam menurunkan kecemasan (Ghiasi & Keramat, 2018). Hal tersebut dapat mengurangi kecemasan terhadap diri kita sendiri sehingga kualitas tidur mahasiswa akan membaik jika kita dapat mengelola kecemasan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa sebagian besar berada pada kategori parah. Selain itu, kualitas tidur mahasiswa juga didominasi oleh kategori buruk. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami mahasiswa.

Referensi

- Akbar, M. A. (2017). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2013. Skripsi Faculty of Medicine Muhammadiyah University of Makassar, 72.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- 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. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i3.178>
- Barbato, G. (2021). REM sleep: An unknown indicator of sleep quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182412976>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Cao, X., Yumul, R., Lazo, O. L. E., Friedman, J., Durra, O., Zhang, X., & White, P. F. (2017). A novel visual facial anxiety scale for assessing preoperative anxiety. *PLoS ONE*, 12(2), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171233>
- Cao, W., Fanga, Z., Houc, G., Hana, M., Xua, X., Donga, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March 20, 2020), 1–5. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L2005406993%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chand SP, Marwaha R. Kecemasan. [Diperbarui 24 April 2023]. Di: StatPearls [Internet]. Pulau Harta Karun (FL): Penerbitan StatPearls; 2023 Januari-. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>
- de Lima, T. R., & Silva, D. A. S. (2018). Association of sleep quality with sociodemographic factors and lifestyle in adolescents from southern Brazil. *World Journal of Pediatrics*, 14(4), 383–391. <https://doi.org/10.1007/s12519-018-0136-8>
- Enrique, R.-A., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Esse Puji Pawenrusi, Sry Syatriani, Suradi Efendi, Et. A. (2017). *Pedoman Penulis Skripsi Edisi 19* (Et. Al. Esse Puji Pawenrusi, Sry Syatriani, Suradi Efendi (Ed): 19th Ed). Stik Makassar
- Fauziah, N. F., & Aretha, K. N. (2021). Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas <https://aacendikiajournal.com/ojs/index.php/Journal-of-Nursing> | 110

- Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Herb-Medicine Journal*, 4(2), 42. <https://doi.org/10.30595/hmj.v4i2.10064>
- Firmansyah, Q. D. (2020). Program Studi S1 Keperawatan Sekola Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika.
- Ghawa, E. Y. D., Lidia, K., & Buntoro, I. F. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 222–230. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5974>
- Ghiasi, A., & Keramat, A. (2018). The effect of listening to holy quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411–420. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *Bioedukasi (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Haryati, Yunaningsi, S. P., & RAF, J. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. 4(3), 2019–2020.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Heck, A. L., & Handa, R. J. (2019). Sex differences in the hypothalamic–pituitary–adrenal axis’ response to stress: an important role for gonadal hormones. *Neuropsychopharmacology*, 44(1), 45–58. <https://doi.org/10.1038/s41386-018-0167-9>
- Hotijah, S., Ikhtiarini Dewi, E., & Hadi Kurniyawan, E. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.
- Khoirunnisa. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi Pai Di Iain Palangka Raya. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum46>
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model for Assessment of Depression , Anxiety and Stress Disorders Based on Dass-42. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Labari, M., Febrianti, N., Maryam, & Udiani, N. N. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19 Di Akademi Keperawatan Justitia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(2). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v5i2.3219>
- Lie, J. G., & Chris, A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan COVID-19 dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(1), 104–112.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Masithoha, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 227.
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *NLPK Mellani*, 12–34. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>
- Monifa, S. S., Herlinawati, S. W., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 189–196.
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 129. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 76–82. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133>
- Rafique, N., Al-Asoom, L. I., Latif, R., Al Sunni, A., & Wasi, S. (2019). Comparing levels of psychological stress and its inducing factors among medical students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(6), 488–494. <https://doi.org/10.1016/j.jtummed.2019.11.002>
- Rahayu, A. E. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rochmawati, D. H., & Abdussamad, N. W. (2019). Hubungan Antara Respon Koping Dengan Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Saat Pertama Kali Praktik Dirumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 103. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.103-106>
- Rosita, F. N. (2021). Prevalensi dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Psikodimensia*, 20(2), 131–143. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3507>

- Sahri, R. P., & Hasibuan, M. T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 473–480. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 482–488. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.348>
- Sari, E. K., & Kholifah, S. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Ners Dalam Menghadapi Ukn Di Stikes Kendedes Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Simanjuntak, S. M., Diniarni, N. K. S., Wiguna, I. G. R. P., & Aryani, L. N. A. (2023). Karakteristik dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Udayana*, 12(3), 46–53. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum46>
- Siswanto, & Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 31–40. <https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.206>
- Sugiarta, A. V., Perangin-Angin, C. R., Suparto, & Irvan. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana Tahun 2018. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 25(1), 36–40. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v25i1.1748>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Consilia*, 4(2), 105–113. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Wulandari, A. A., Sekeon, S. A. S., & Asrifuddin, A. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Merokok Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 193–201.
- Yip, T., Cheon, Y. M., Wang, Y., Deng, W. Q., & Seligson, A. L. (2020). Sociodemographic and environmental factors associated with childhood sleep duration. *Sleep Health*, 6(6), 767–777. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.05.007>
- Zamanifar, S., Bagheri-Saveh, M. I., Nezakati, A., Mohammadi, R., & Seidi, J. (2020). The effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on the Anxiety of Clinical Nurses: A Randomized and Double-Blind Clinical Trial. *Journal of Medicine and Life*, 13(1), 87–93. <https://doi.org/10.25122/jml-2019-0105>