

## **Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel**

**Karisma Tanan<sup>1</sup>, Linda Hotmaida<sup>2\*</sup>, Neti Sitorus<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Immanuel  
Email: lindahotmaida13@gmail.com

### **Abstrak**

Kecemasan merupakan gejala normal pada manusia, dapat menjadi patologis apabila gejalanya menetap dalam jangka waktu tertentu dan mengganggu ketentraman individu. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada remaja berdampak pada kualitas tidur seperti insomnia yaitu kesulitan atau tidak bisa tidur. Kondisi ini menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa institut kesehatan immanuel. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel berjumlah 825 mahasiswa. Jumlah sampel 89 orang, tehnik pengambilan sample yang digunakan adalah proportional random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data di analisis menggunakan Chi Square. Hasil penelitian didapatkan 44,9% responden mengalami cemas sedang, dan 65,1% responden dengan kualitas tidur buruk. Hasil uji Chi Square menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dengan nilai p value < 0,004.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa

### **Abstract**

Anxiety is a normal symptom in humans, but it can become pathological if the symptoms persist for a certain period of time and disturb the individual's peace of mind. Students are a group that is vulnerable to experiencing anxiety. Anxiety that occurs in teenagers has an impact sleep quality, such as insomnia, namely difficulty or not being able to sleep. This condition causes many effects, such as reduced concentration in learning and health problems. The aim of the research was to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in Immanuel Health Institute students. This research design uses a cross-sectional approach. The research population consisted of all 825 Immanuel Health Institute students. The total sample was 89 people, and the sampling technique used was proportional random sampling. The research instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The data was analyzed using Chi Square. The research results showed that 44.9% of respondents experienced moderate anxiety, and 65.1% of respondents had poor sleep quality. Chi-square test results show that there is a relationship between anxiety levels and sleep quality with a p value <0.004.

**Keywords:** Anxiety, Sleep Quality, Students

## Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa yang umum. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia mengalami kecemasan atau sekitar 3,6% dari total populasi. Hasil studi menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada penduduk Amerika yang berusia 13-18 tahun yaitu 9,1%. Data lain juga menunjukkan terdapat 7,7% kecemasan sosial dialami oleh kelompok usia 13-14 tahun, 9,7% pada kelompok usia 15-16 tahun dan 10,1% pada usia 17-18. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat pada kalangan remaja di Amerika (Oktavia *et al*, 2022).

Gangguan kecemasan yang biasanya dialami oleh remaja dapat terjadi karena adanya faktor internal maupun eksternal. Lingkungan yang kurang mendukung, dan pengalaman masa lalu yang kurang baik dapat menjadi faktor penyebab terjadinya kecemasan. Kondisi psikis yang terganggu dan tidak terkendali dengan baik akan memberikan dampak yang merugikan pada seseorang sehingga produktivitas diri menjadi berkurang. Remaja yang mengalami kecemasan ringan, umumnya memiliki gejala psikosomatis, dan apabila tidak teratasi dengan baik akan memberikan dampak buruk yang menyebabkan seseorang mengalami kegelisahan saat ingin tidur (Monifa *et al*, 2022).

Kemenkes RI (2018) menyebutkan bahwa kebutuhan tidur remaja usia 12-18 tahun yaitu 8-9 jam untuk menunjang tumbuh kembangnya. Kebutuhan tidur perlu diperhatikan dengan baik, karena dapat mempengaruhi produktivitas belajar. Salah satu akibat jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi adalah mudah cemas (Monifa *et al*, 2022).

Kecemasan merupakan gejala normal pada manusia, dapat menjadi patologis apabila gejalanya menetap dalam jangka waktu tertentu dan mengganggu ketenangan individu. Kecemasan dapat mengganggu

kemampuan seseorang untuk beradaptasi dalam menghadapi perubahan lingkungan dan fungsi individu, sebab itu perlu untuk dihilangkan dengan berbagai macam cara penyesuaian. Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Kecemasan sangat akrab dalam kehidupan kita sehari-hari yang menggambarkan adanya rasa khawatir, takut, gelisahan, dan rasa tidak tenang yang dihubungkan dengan adanya ancaman bahaya baik yang berasal dari dalam maupun dari luar individu (Subardjo, 2018).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan dan depresi. Perubahan lingkungan belajar menjadi salah satu faktor pencetus kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Ditambah penyesuaian pada tempat atau lingkungan yang baru kadang berbenturan dengan budaya, kebiasaan, dan sistem norma yang berbeda. Kecerdasan bukanlah menjadi satu-satunya faktor yang menentukan kesuksesan seseorang dalam belajar, tapi ketenangan jiwa mempunyai pengaruh atas kemampuan untuk menggunakan kecerdasan tersebut (Subardjo, 2018).

Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan mahasiswa. Tugas dan perkembangan mahasiswa dapat mencapai titik maksimal ketika kebutuhan dasarnya terpenuhi. Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Umumnya perubahan pola tidur disebabkan adanya tuntutan aktivitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga sering merasakan ngantuk yang berlebihan di siang harinya. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur seperti lamanya

tidur, waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak ada tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan mahasiswa nantinya dapat menimbulkan banyak efek yang kurang baik, seperti menurunnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Nilifda, 2016)

Kurangnya kebutuhan tidur juga berdampak pada kemampuan membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) tidak hanya dapat mempengaruhi proses belajar tetapi juga dapat menyebabkan gangguan memori bahkan kesehatan emosi. Konsentrasi yang baik dapat memperoleh hasil prestasi belajar yang memuaskan (Nilifda, 2016).

Hasil studi pendahuluan terhadap 10 orang mahasiswa didapatkan informasi bahwa mereka sering mengalami kurang tidur karena masalah pribadi, pertemanan, lingkungan dan tugas-tugas kuliah dengan *deadline* pengumpulan tugas dihari yang sama. Khawatir dengan nilai dan IPK, takut jika

lulus tidak tepat waktu, dan khawatir menghadapi ujian. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel”.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian ini deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional untuk memperoleh gambaran hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel yang berjumlah 825 mahasiswa. Tehnik pengambilan sample menggunakan *proportional random sampling* untuk menentukan besarnya sampel pada setiap mahasiswa tiap program studi. Jumlah sample 89 orang diambil secara acak. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk google form yang disebarakan melalui grup WhatsApp. Instrumen yang digunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data di analisis menggunakan distribusi frekuensi dan Chi Square. Ijin etik penelitian dari KEPK Institut Kesehatan Immanuel No.143/KEPK/IKI/VII/2023.

## Hasil Penelitian

### Analisis Univariat

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Analisis Univariat

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak cemas	19	21,3
Cemas ringan	30	33,8
Cemas sedang	40	44,9
Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	39	43,9
Buruk	50	56,1
<b>Total</b>	<b>89</b>	<b>100,0</b>

Tabel 1 menunjukkan hampir setengah responden mengalami cemas ringan (33,8%), dan cemas sedang (44,9%). Hampir setengahnya responden

dengan kualitas tidur yang buruk (56,1%) dan hampir setengahnya dengan kualitas tidur yang baik (43,9%).

## Analisis Bivariat

Tabel 2.  
Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Tingkat kecemasan	Kualitas tidur		Total	Nilai p
	Baik	Buruk		
Tidak Cemas	10 52,7%	9 47,3%	19 21,3%	0,004
Cemas Ringan	19 63,3%	11 36,7%	30 33,7%	
Cemas Sedang	10 25%	30 75%	40 45%	
Total	39 43,9%	50 56,1%	89 100%	

Tabel 2 menunjukkan terdapat responden yang tidak mengalami cemas tetapi kualitas tidurnya buruk (47,3%), responden yang mengalami cemas ringan, kualitas tidurnya pada kategori buruk (36,7%), demikian juga responden yang mengalami cemas sedang, kualitas tidurnya juga pada kategori buruk (75%). Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai  $p < 0,004$  artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Terdapat responden yang mengalami cemas dengan kualitas tidur yang baik dan juga buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Audina et al (2020) bahwa sebanyak 56,1% responden mengalami cemas sedang dan kualitas tidurnya

baik yaitu 69,5%. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Binawan Jakarta.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sugiarta et al (2019) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana Angkatan 2018.

Cemas adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, masih mampu menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Dadang Hawari, 2019). Secara umum faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status kesehatan, pengalaman, sistem pendukung, besar dan kecilnya stressor (Hurlock, 2011 dalam Apriyeni, A & Patricia, A, 2022)

Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu proses belajar seseorang karena adanya perasaan takut dan khawatir akan suatu

Hal. Kecemasan yang terjadi pada remaja dapat berdampak pada terjadinya sulit fokus, pelupa, cenderung memiliki persasaan frustrasi, mudah marah dan berpengaruh pada kualitas tidur seperti insomnia yaitu kesulitan atau tidak bisa tidur (Ruskandi, 2021).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan mudah terangsang, apatis dan lesuh, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap dan mudah mengantuk, mata perih. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup,

diet, dan stres akademik (Dewi, Saputra & Daniati, 2022).

Hasil penelitian Rahmadani (2021) menunjukkan bahwa kecemasan dapat menyebabkan seseorang dapat mengalami gangguan tidur. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki maka semakin buruk kualitas tidur seseorang. Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur seperti relaksasi, mengatur jadwal tidur, konsumsi makanan yang sehat, berolah raga, menghindari alkohol dan rokok serta terapi pijat.

### Kesimpulan

1. Hampir setengah responden mengalami cemas sedang (44,9%).
2. Sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk (56,1%).
3. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dengan nilai p value < 0,004

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi dapat diberikan untuk mahasiswa dalam mengatasi kecemasan yang dialami agar kualitas tidur dapat meningkat yaitu melakukan teknik relaksasi, latihan tarik nafas dalam, mendengarkan musik yang dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang.

### Daftar Pustaka

- Audina, S. T, Narulita, S., & Manurung, S. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta*. Binawan Student Jurnal, 2(3), 341-346. <https://journal.binawan.ac.id/bsj/article/view/178/224>
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://jom.htp.ac.id/index.php/jkh/article/view/564/151>
- Hawari, Dadang (2019). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Alam, I. & Adi Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). *Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 329-336. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1071/685>
- Kemkes (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infogratic/p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Monifa, S. S., Herlinawati, W., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 213-222. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3305478&val=29001&title=The%20Relationship%20between%20Anxiety%20Level%20and%20Sleep%20Quality%20on%2011th%20Grade%20Student%20of%20Kharisma%20Bangsa%20High%20School%20and%20its%20Review%20According%20to%20Islamic%20Views>
- Nilifda, Hanafi., Nadjmir., & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243-249.

<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/477/405>

Rahmadani, D, N & Mirani, D. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*. Jurnal Ilmiah Maksitex, 6(2), 46-50.

<https://makarioz.sciencemakarioz.org/index.php/JIM/article/view/247/238>

Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 3(3), 483–492.

<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/530/373>

Subardjo, R. Y. S. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 6(1), 18-28. <https://media.neliti.com/media/publications/483133-none-49c76d73.pdf>

Sugiarta, A.Vania., Parangin-Angin, C. R., Suparto, & Irvan (2019). *Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana*. Jurnal Kedokteran Meditex, 25(1), 36-40. <https://ejournal.ukrida.ac.id/index.php/Meditek/article/view/1748/1794>