

ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT ANSIETAS DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS
PERTANIAN UNIVERSITAS METHODIST
INDONESIA

Charina Try Yunita Sibuea¹, Wijaya Taufik Tiji², Suryati Sinurat³, Ivonne Situmeang⁴,
Maestro Simanjuntak⁵.

¹ Mahasiswa Program Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan

² Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan

³ Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan

⁴ Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan

⁵ Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan

Korespondensi : fkmethoistmedan@yahoo.co.id, charinatys080@gmail.com

Abstrak

Ansietas dapat muncul disaat kondisi penuh tekanan dan rasa khawatir berlebihan yang tidak dapat dihindarkan oleh mahasiswa. Ansietas akan mempengaruhi kondisi fisiologis dan psikologi salah satunya kualitas tidur. Keadaan ini dapat mempengaruhi penurunan akademik yaitu pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi menjadi tidak maksimal dalam mengerjakannya. **Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan tingkat ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia **Metode**: Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *cross sectional* dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan Teknik Analisa data *Spearman rank* untuk mengetahui hubungan tingkat ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia **Hasil** : Penelitian ini menggunakan *uji statistic* dengan *Rank Spearman p value* <0.002 dimana *p value* <0.05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia. **Kesimpulan** : Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia didapatkan hasil *uji statistic* dengan *Rank Spearman p value* <0.002 dimana *p value* <0.05 . Nilai *r* sebesar 0.483 yang menunjukkan adanya hubungan tingkat ansietas dengan kualitas tidur mahasiswa adalah cukup.

Kata Kunci: Ansietas, Kualitas Tidur dan mahasiswa

ABSTRACT

Background : Anxiety can arise when conditions are full of stress and excessive worry that cannot be avoided by students. Anxiety will affect physiological and psychological conditions, one of which is sleep quality. This situation can affect academic decline, namely final semester students who are completing their final thesis assignments will not be able to do it optimally. **Research** : To determine the relationship between anxiety level and sleep quality in final semester students at the Faculty of Agriculture, Indonesian Methodist University. **Method** : This type of research is quantitative research using a cross sectional method with a purposive sampling method. Data were collected using a questionnaire with Spearman rank data analysis techniques to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in final semester students at the Faculty of Agriculture, Indonesian Methodist University. **Results** : This study used a statistical test

ARTIKEL PENELITIAN

*with Spearman Rank p value <0.002 where p value <0.05 so that H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that there was a relationship between anxiety level and sleep quality in final semester students at the Faculty of Agriculture, Indonesian Methodist University. **Conclusion :** There is a significant relationship between anxiety level and sleep quality in final semester students at the Faculty of Agriculture, Indonesian Methodist University, statistical test results obtained with Spearman Rank p value <0.002 where p value <0.05 . The r value is 0.483 which shows that there is a sufficient relationship between the level of anxiety and the quality of students' sleep.*

Keywords: *Anxiety, Sleep Quality and College Students*

ARTIKEL PENELITIAN

1. PENDAHULUAN

Ansietas dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Disaat kondisi penuh tekanan muncul rasa khawatir yang merupakan gambaran kondisi seseorang mengalami ansietas.¹

Ansietas menurut riset kesehatan daerah, menunjukkan bahwa sebesar 9,8% atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan emosional yang ditunjukkan dengan ansietas. Mengenai mahasiswa mengalami ansietas ringan sebesar 25%, ansietas sedang 60% dan ansietas berat 15%.²

Ansietas dapat memengaruhi kualitas tidur, merusak fungsi pada sistem imun, serta dapat meningkatkan risiko pada kesehatan.³ Masalah kesehatan pada mahasiswa saat ini salah satunya adalah kurangnya kebutuhan tidur.⁴

Peralihan diri masa remaja menuju dewasa menjadi salah satu penyebab pola tidur mahasiswa mengalami perubahan dan sedikit berbeda dengan usia yang lainnya. Penyebab lain mahasiswa mengalami perubahan perkembangan psikologis yang berakibat berkurangnya jam tidur.⁴

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditemukan oleh faktor jam tidur, tetapi juga ditentukan oleh kedalaman tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemukan pada dewasa muda terutama mahasiswa.⁴

Masalah terbesar mahasiswa adalah pada saat semester akhir mahasiswa wajib menyelesaikan tugas akhir. Pada mahasiswa fakultas pertanian bukan hanya belajar menanam tetapi dengan adanya modul pembelajaran yang berkaitan dengan pengolahan bisnis pertanian. Bahkan tugas

akhir bukan hanya menyelesaikan skripsi tetapi juga menyelesaikan tanaman yang menjadi tanggung jawabnya. Peneliti juga akan meneliti berbagai hewan serangga yang mengganggu pertumbuhan tanaman. Masalah tersebut berdampak pada mahasiswa menjadi kesulitan membagi waktu istirahat dan mengerjakan tugas akhir skripsi.⁵

Melihat adanya masalah kesehatan terutama dipengaruhi oleh ansietas yang berlebihan khususnya pada mahasiswa semester akhir. Hal tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang akan berfokus pada tingkat ansietas dan kualitas tidur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti akan melakukan pengukuran satu kali dalam satu waktu. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti yaitu tingkat ansietas dan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia.

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pengelolaan data menggunakan *software Statistical Product for Service Solutions* (SPSS). Uji statistik yang digunakan adalah *spearman Rank*.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan responden mahasiswa semester akhir Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia. Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yang berupa kuesioner, yaitu : *Beck Anxiety Inventory* (BAI) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Jumlah responden pada penelitian ini berjumlah 40 mahasiswa. Karakteristik responden dinilai berdasarkan usia dan jenis

ARTIKEL PENELITIAN

kelamin.

Tabel 4.3 Distribusi Data Kualitas Tidur

Tingkat ansietas	n	%
Baik	5	12.5%
Buruk	35	87.5%
Total	40	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur responden buruk yaitu sebanyak 35 responden (87.5%) dan responden kualitas tidur yang baik sebanyak 5 responden (12.5%).

Karakteristik	f	%	Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir
Usia			Pertanian Universitas Methodist Indonesia
21 tahun	13	32.5	Tingkat Ansietas
22 tahun	22	55.0	
23 tahun	5	12.5	
Jenis Kelamin			Kualitas Tidur
Laki-laki	22	55.0	r 0.483 p 0.002 n 40
Perempuan	18	45.0	
Total	40	100.0	Berdasarkan tabel

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia responden adalah 21 tahun yaitu sebanyak 13 responden (32.5%), 22 tahun yaitu sebanyak 22 responden (55%) dan 23 tahun yaitu sebanyak 5 responden (12.5%).

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 22 responden (55%) dan perempuan sebanyak 18 responden (45.5%).

Tabel 4.2 Distribusi Data Ansietas

Tingkat ansietas	n	%
Ringan	26	65.0%
Sedang	12	30.0%
Berat	2	5.0%
Total	40	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat ansietas ringan dan sedang. Ansietas ringan sebanyak 26 responden (65%), ansietas sedang sebanyak 12 responden (30%) dan ansietas berat sebanyak 2 responden (5.0%).

Didapatkan hasil analisis hubungan tingkat ansietas dengan kualitas tidur didapatkan hasil *uji statistic* dengan *Rank Spearman p value* <0.002 dimana *p value* <0.05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia. Pada nilai *r* didapatkan hasil 0.483 yang menunjukkan adanya hubungan cukup antara ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia dengan responden mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat hubungan antara tingkat ansietas terhadap kualitas tidur dengan karakteristik responden usia dan jenis kelamin.

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki usia rata-rata 21-23 tahun. Menurut Siswoyo mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang

ARTIKEL PENELITIAN

menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun.⁶

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 22 responden (55%) dibandingkan dengan perempuan yaitu sebanyak 18 responden (45%). Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki lebih besar dibandingkan jumlah perempuan di Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia.

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian tingkat ansietas pada mahasiswa semester akhir Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia dari 40 responden terdapat 26 mahasiswa (65%) mengalami tingkat ansietas ringan, 12 mahasiswa (30%) mengalami tingkat ansietas sedang dan 2 mahasiswa (5%) mengalami ansietas berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan oleh Mary RA, diketahui bahwa ansietas dapat terjadi ketika mahasiswa mengerjakan skripsi dan menghadapi ujian, yaitu mahasiswa dengan ansietas ringan akan lebih baik dibanding merkea yang mengalami ansietas sedang dan berat.⁷

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia dari 40 responden terdapat 35 mahasiswa (87,5%) mengalami kualitas tidur buruk

dan 5 mahasiswa (12.5%) mengalami kualitas tidur baik. Dengan hasil sebagian besar mahasiswa semester akhir Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia mengalami kualitas tidur yang buruk.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang pernah dilakukan Eka pada mahasiswa keperawatan yang sedang

menyelesaikan tugas akhir skripsi Fakultas Kedokteran di Pontianak dan didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut disebabkan karena tugas akhir skripsi yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dan menyebabkan sering terjaga di malam hari hingga tidur dipagi hari.⁷

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil *p value* 0.002 dan nilai *r* sebesar 0.483 yang menunjukkan hubungan antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia adalah cukup. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ida Ayu pada mahasiswa baru Program Studi Fisioterapi Universitas Bali Internasional, yang memperoleh hasil uji *chi-square p value*

0.001. Membuktikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat ansietas terhadap kualitas tidur dikarenakan ketika terjadi ansietas konsentrasi mahasiswa biasanya berkurang dan di malam hari akan sulit tidur. Oleh karena itu, tubuh menjadi lelah dan kurang tidur.⁸

ARTIKEL PENELITIAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang Enggal pada mahasiswa baru luar pulau Jawa Universitas Jember, yang memperoleh hasil *p value* 0.001 artinya terdapat hubungan antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru luar pulau Jawa Universitas Jember. Dengan nilai *r* sebesar 0.453 artinya memiliki hubungan positif atau searah, yaitu semakin tinggi tingkat ansietas maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki pada mahasiswa.⁹

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir di

Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Derajat ansietas pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia paling banyak terjadi pada tingkat ansietas ringan dengan jumlah 26 responden (65%). Dibanding dengan tingkat ansietas sedang dengan jumlah responden 12 responden (30%) dan tingkat ansietas berat 2 responden (5%).
2. Derajat kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia paling banyak mengalami kualitas tidur buruk dengan jumlah 35 responden (87,5%)

dibandingkan dengan yang mengalami kualitas tidur yang baik dengan jumlah 5 responden (12,5%).

3. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia didapatkan hasil *uji statistic* dengan *Rank Spearman p value* <0.002 dimana *p value* <0.05. Nilai *r* sebesar 0.483 yang menunjukkan adanya hubungan tingkat ansietas dengan kualitas tidur mahasiswa adalah cukup.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan informasi terutama yang membahas tentang ansietas dan kualitas tidur pada mahasiswa dan institusi Pendidikan dapat memotivasi mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir sesuai dengan waktu yang ditentukan.

1. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah informasi yang dapat digunakan untuk meneliti selanjutnya tentang hubungan tingkat ansietas dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

ARTIKEL PENELITIAN

Segala Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih sayang-Nya dimana skripsi ini dapat terealisasi sesuai dengan yang diharapkan. Begitu juga kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rektor Universitas Methodist Indonesia, Drs.Humuntal Rumapea, M.Kom dan dr. Alexander P. Marpaung, MKT., AIFO-K selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia yang telah memberikan bimbingan selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia. dr.Wijaya Taufik Tiji, M.Ked, KJ, Sp.Kj., FIAS selaku pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi pada masyarakat tentang hubungan ansietas dengan kualitas tidur dapat terjadi pada masyarakat terutama pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan Terima kasih yang tulus peneliti ucapkan kepada kedua orang tua saya yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Keswara, U. R, Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239
- [2]. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- [3]. Rahman, A., & Pubian, A. K. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Gangguan Tidur pada Pasien yang akan Menjalani Operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 1(2), 1–11
- [4]. Bussye DJ, Reynold CF, Monk TH, Berman SR, Kuffer DJ. *The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric and research*. 2013.
- [5]. Hidayat, B. U. A. (2013). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- [6]. Annisa A, Rina T, Tri Y. Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 3 DIII Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Vol.03, Hal. 143-148.

ARTIKEL PENELITIAN

Mei 2020

- [7]. Sondang m, Sari N, Syafika T.
Hubungan Tingkat kecemasan
Dengan Kualitas Tidur
Mahasiswa regular Tingkat
Akhir Di Universitas Binawan
Jakarta. *Binawan Student
Journal (BSJ)*. Vol. 02,
No.03. Desember 2020
- [8]. Ida A, IGusti A. Hubungan
Kecemasan Terhadap Kualitas
Tidur Mahasiswa Baru Prodi
Fisioterapi Universitas Bali
Internasional. PREPOTIF
Jurnal Kesehatan Masyarakat.
Vol.06, No.01. April 2022
- [9]. Ayly S, Wahyuni D, Nauval H.
Perbandingan Tingkat
Kecemasan Mahasiswa Dalam
Menghadapi Ujian CBT
Berdasarkan Jenis Kelamin.
*Journal of Agromedicine and
Medical Sciences*. 2022.
8(2):115-119