



Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)

e-ISSN 2776-6306

<https://jom.htp.ac.id/index.php/jkh>

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa Keperawatan selama Pandemi COVID-19

The Relationship between Anxiety Level and Sleep Quality in the process of preparing a thesis for Nursing students during the COVID-19 Pandemic

Indah Kurniawati¹, Erna Marni², Abdurrahman Hamid³

^{1,2,3} Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Email: ¹ indahkurnia474@gmail.com

Histori artikel

Received:
12 Agustus 2022

Accepted:
27 Desember 2022

Published:
31 Desember 2022

Abstrak

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai syarat kelulusan studi mereka. Akan tetapi masih banyak mahasiswa berpersepsi bahwa skripsi menjadi suatu hal yang menakutkan dan menjadi beban bagi mereka. Hal ini diakibatkan karena adanya suatu kecemasan yang berlebihan saat proses penyusunan skripsi sehingga akan berdampak pada kualitas tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menghadapi proses penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan jumlah sampel sebanyak 69 responden yang diambil menggunakan teknik *Total Sampling*. Alat pengumpulan data yaitu kuesioner HRS-A untuk tingkat kecemasan dan kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur. Data dianalisis secara univariate dan bivariat dengan menggunakan *uji chi square*. Hasil penelitian diperoleh mayoritas responden mengalami tingkat cemas ringan sebanyak 44 orang (63,8%), kualitas tidur responden mayoritas pada kualitas tidur yang buruk sebanyak 47 orang (68,1%), dari hasil analisis bivariat diperoleh p value = 0,000 ($p < \alpha$ 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini diharapkan agar mahasiswa dapat meningkatkan koping secara adaptif selama penyusunan skripsi dan diharapkan juga dosen pembimbing dapat lebih memberikan dukungan dan motivasi yang positif bagi Mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi sesuai jadwal.

Kata-kata Kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa, Skripsi, Tingkat Kecemasan

Abstract

The thesis is a scientific paper written by students as a requirement for graduation from their studies. However, there are still many students who perceive the thesis as something frightening and a burden for them. This is caused by excessive anxiety during the process of preparing the thesis it will have an impact on the quality of their sleep. This study aimed to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in dealing with the thesis writing process for nursing students during the COVID-19 pandemic. This research was a quantitative type with a correlation design using a cross-sectional approach. The population in this study were all students of the Bachelor of Nursing STIKes Hang Tuah Pekanbaru Study Program, with a total sample of 69 respondents who were taken using the Total Sampling technique. The data collection tools were the HRS-A questionnaire for anxiety levels and the PSQI questionnaire for assessing sleep quality. Data were analyzed by univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results showed that the majority of respondents experienced a mild level of anxiety 44 people (63.8%), the sleep quality of the majority of respondents had poor sleep quality 47 people (68.1%), the results bivariate analysis obtained p value = 0.000 ($p < \alpha$ 0.05) which means that there was a significant relationship between the level of anxiety and the quality of students' sleep in the preparation of the thesis. This research hopes that students can improve coping adaptively during thesis preparation and it is also hoped that supervisors can provide more positive support and motivation for students to complete their thesis on schedule.

Key Words: Sleep Quality, Student, Thesis, Anxiety Level

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu usaha yang nyata dan terencana meningkatkan kemampuan individu untuk memiliki kekuatan spiritual dalam agama; mengaktualisasikan proses belajar aktif, kecerdasan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan untuk diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara sehingga dengan proses yang sudah dibangun akan membimbing generasi mendatang dalam arah tertentu menuju kemajuan yang lebih besar sesuai dengan kapasitas praktis mereka untuk mencapai tingkat kemajuan tertinggi (Hidayat & Abdillah, 2019).

Proses perkuliahan merupakan tahap yang sangat tidak mudah, Seputar prosedur yang harus dilalui mahasiswa untuk menempuh perkuliahan dan berkembang menjadi sarjana, seperti proses pengerjaan skripsi mahasiswa tingkat akhir dan pemberian informasi yang belum sepenuhnya mereka pahami. Sebab Karya ilmiah merupakan kewajiban seorang mahasiswa dalam menyusun dan menulis suatu karya tulis ilmiah sebagai suatu

prasyarat akhir pendidikan akademisnya serta karya tulis yang ditulis berdasarkan pengetahuan khusus dan fakta yang jelas, kemudian dirangkai menjadi pemecah masalah umum dengan pembuktian yang benar (Mutaqin & Zaenal, 2018).

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang diterbitkan berdasarkan temuan penelitian lapangan atau analisis sastra yang disusun oleh mahasiswa yang diatur sesuai dengan bidang studinya, dan merupakan tugas akhir dari studi formal mereka. Proyek utama bagi mahasiswa adalah skripsi mereka. yang mana tujuannya untuk mempelajari suatu kasus atau fenomena, dengan menggunakan teori-teori yang tepat yang sudah dipelajari selama kuliah, kemudian menganalisis untuk mendapatkan suatu hasil atau jawaban dari kasus atau fenomena tersebut sebagai sebuah sintesis pola pikir (Sukiyat, Suyanto, & Effendi, 2019).

Beberapa dari mahasiswa menganggap bahwa pada saat proses penyusunan skripsi merupakan suatu hal yang menakutkan dan dianggap sebagai beban yang berat serta penghambat kelulusan menjadi seorang sarjana. Beberapa hambatan dan beban bagi mahasiswa biasanya adalah sulitnya dalam menentukan judul penelitian, sulitnya dalam mencari literature sebagai referensi dalam penelitian, sulitnya dalam menemui dosen pembimbing serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah dan juga baru-baru ini muncul Pandemi COVID-19 yang saat ini melanda masyarakat di seluruh dunia dan juga melanda masyarakat tertentu di Indonesia menjadi isu terkini.

Adanya kondisi Indonesia saat ini dilanda wabah COVID-19 yang telah mengganggu aktivitas manusia di berbagai bidang kehidupan. Dengan semakin banyaknya kasus virus COVID-19 saat ini menimbulkan dampak besar bagi masyarakat baik itu dari segi perekonomian, industri maupun pendidikan. Oleh karena itu pemerintah telah membuat beberapa kebijakan dan peraturan baru kepada masyarakat serta dibidang pendidikan termasuk perguruan tinggi, Diantara peraturan tersebut adalah, yaitu melakukan pembatasan kegiatan ibadah, pembatasan kegiatan bekerja, melakukan proses belajar mengajar dengan menerapkan metode pembelajaran online (*E-Learning*), selain itu Pembatasan sosial yang luas yang dikenal sebagai PSBB juga diberlakukan. Salah satu area di mana pandemi COVID-19 akan memiliki dampak terbesar adalah pendidikan, yang akan mengganggu banyak kegiatan sehari-hari termasuk pertemuan langsung, proses konsultasi dengan dosen khususnya pada mahasiswa, pertemuan forum seminar menjadi terganggu serta membuat ruang gerak menjadi terbatas akibat dampak COVID-19 ini. Diberlakukannya kebijakan ini dilakukan untuk meminimalisir penyebaran virus COVID-19 ini (Wijoyo et. al, 2021).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Munandar Aris, Srinayanti, dan Rosmiati (2018) tentang Gambaran tingkat kecemasan dan presepsi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Program S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Ciamis. Hasil penelitian yang diperoleh sebanyak 6 orang (9,7%) tidak mengalami kecemasan, sebanyak 18 orang (29%) dengan kecemasan ringan, kemudian 26 orang (41,9%) dengan kecemasan sedang, sedangkan 12 orang (19,4%) mahasiswa dengan kecemasan berat. Penelitian ini menunjukkan frekuensi tertinggi yaitu mahasiswa dengan kecemasan sedang sebanyak 26 orang.

Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) terhadap 10 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester akhir di STIKes Hang Tuah Pekanbaru didapatkan pengakuan bahwa 2 mahasiswa dari mereka tidak ada mengalami gejala kecemasan, sedangkan 4 mahasiswa mengalami cemas ringan, 4 orang mahasiswa mengalami kecemasan sedang, serta tidak ada mahasiawa mengalami kecemasan berat. yang ditandai dengan mahasiswa mengatakan tidak bisa istirahat dengan tenang, takut akan pikiran sendiri (takut tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu), apalagi selama masa pandemi COVID-19 ini mahasiswa mengatakan proses bimbingan dilaksanakan secara online yang berjalan tidak efektif sehingga sulit untuk memahami apa yang dimaksud oleh dosen dan membuat mahasiswa stres, belum lagi sulitnya mencari referensi buku selama masa pandemi banyak perpustakaan yang tutup yang membuat mahasiswa menjadi cemas untuk tidak bisa menyelesaikan proposal tepat waktu. belum lagi mahasiswa cemas jika tidak bisa menyelesaikan proposal ini tepat waktu mereka akan tertunda untuk menjalankan Profesi Ners sesuai jadwalnya. Sering terbangun tengah malam karena ingin mengerjakan proposal, tidur tidak nyenyak karena kepikiran proposal, mengalami gangguan tidur pada malam hari, daya ingat menurun, sakit dan nyeri otot-otot, badan terasa lemas, napsu makan menurun, mengalami gangguan pencernaan (maag, asam lambung,dll), kepala pusing, kepala terasa berat.

Munculnya gangguan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, didapatkan hasil dari studi pendahuluan menggunakan alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terhadap 10 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester akhir di STIKes Hang Tuah Pekanbaru didapatkan pengakuan bahwa 2 orang mahasiswa memiliki kualitas tidur yang cukup baik, sedangkan 8 orang mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk yang ditandai dengan, mahasiswa mengatakan bahwa, “durasi tidur dimalam hari hanya sebentar pagi hari sudah terbangun”, adanya faktor yang menyebabkan

tidur tidak nyenyak seperti kepikiran proposal, sakit kepala, takut disuruh ganti judul, sering buang air kecil lebih dari satu kali, gelisah” membutuhkan waktu yang lama untuk memulai tidur,.” mahasiswa mengatakan mengantuk jika melakukan aktivitas”. Mahasiswa mengatakan saat merevisi proposal sulit menjumpai materi dan memaksakan hingga larut malam sehingga jam tidur menjadi berkurang.

Metode

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Sampel pada penelitian ini berjumlah 69 mahasiswa. Dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel sebagai objek penelitian dengan menggunakan pendekatan pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Terdapat 2 kuesioner yaitu kuesioner HRS-A dengan jumlah 14 item dan kuesioner PSQI dengan jumlah 9 pertanyaan. Analisis yang digunakan ialah analisis univariat dan analisis bivariat.

Hasil

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia

<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Standar deviasi</i>	<i>Minimum</i>	<i>maksimum</i>	<i>Range</i>
2,06	2,00	0,616	21	23	2

Berdasarkan tabel 1. diatas dengan usia rata-rata 22 tahun, 69 responden dalam survei ini berusia antara 21 hingga 23 tahun, dengan usia minimal 21 tahun dan maksimal 23 tahun.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin

<i>No.</i>	<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Frekuensi (f)</i>	<i>Persentase (%)</i>
1.	Laki-laki	13	18,8
	perempuan	56	81,2
	Total	69	100

Berdasarkan tabel 2. diatas Terbukti bahwa perempuan merupakan mayoritas dari 69 responden dalam penelitian ini, dengan 56 (81,2%) responden adalah perempuan.

c. Tempat tinggal

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tempat Tinggal

No.	Tempat Tinggal	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Bersama Orang Tua	14	20,3
	Kos/ kontrakan	51	73,9
	Bersama Kerabat/ keluarga lainnya	4	5,8
	Total	69	100

Berdasarkan tabel 3. Diketahui bahwa distribusi frekuensi tempat tinggal 69 responden dalam survei ini mengungkapkan bahwa sebagian besar responden (73,9%) tinggal di rumah kost atau kontrakan.

2. Variabel penelitian

a. Tingkat Kecemasan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Kecemasan pada mahasiswa Keperawatan di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2021

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Cemas	17	24,6
	Cemas Ringan	44	63,8
	Cemas Sedang	8	11,6
	Total	69	100

Berdasarkan tabel 4. diatas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan dari 69 responden pada penelitian ini Sebanyak 44 responden atau 63,8% mayoritas mengalami kecemasan ringan.

b. Kualitas Tidur

Tabel 5. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur pada mahasiswa Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru tahun 2021

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Kualitas Tidur Baik : <5	22	31,9
	Kualitas Tidur Buruk : >5	47	68,1
	Total	69	100

Berdasarkan tabel 5. Seperti disebutkan di atas, distribusi frekuensi penelitian ini dari 69 peserta mengungkapkan bahwa mayoritas dari mereka sering melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan sebanyak 47 (68,1%) peserta melaporkan hal ini.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur

Tabel 6. Hubungan Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru tahun 2021

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur						<i>p-value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Cemas	17	100	0	0,0	17	100	0,000
Cemas Ringan	5	11,4	39	88,6	44	100	
Cemas Sedang	0	0,0	8	100	8	100	
Total	22	31,9	47	68,1	69	100	

Berdasarkan tabel 6. diatas dapat dilihat bahwa dari 69 responden didapatkan yang tidak mengalami cemas dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 17 (100%) responden, sedangkan tidak ada yang mengalami kualitas tidur yang buruk, kemudian 44 responden mengalami cemas ringan dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 5 (88,9%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 39 (88,6%), kemudian 8 responden mengalami cemas sedang tidak ada yang mengalami kualitas tidur yang baik sedangkan 8 (100%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square*, diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) hal ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menghadapi proses penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan selama masa pandemic COVID-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Pembahasan

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 1. menunjukkan hasil distribusi frekuensi menurut umur dari 69 responden. responden berusia minimum 21 tahun dan maksimum 23 tahun didapatkan mayoritas rata-rata usia responden berusia 22 tahun. Usia ialah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terhadap kecemasan, diusia dalam rentang 21-23 tahun ini termasuk dalam

kategori usia dewasa awal, usia merupakan dapat bermakna sebagai dasar perkembangan serta pendewasaan terhadap seseorang. Dengan belum matangnya usia seseorang dalam menghadapi sebuah situasi maka akan sangat berpengaruh kepada konsep dirinya yang akan cenderung mengalami cemas (Budi, 2020). Usia yang lebih tua, biasanya akan cenderung mempunyai pengalaman yang lebih banyak dalam menghadapi sebuah permasalahan, Akan lebih mudah untuk memecahkan masalah jika seseorang memiliki konsep diri yang positif. (Mubarak, 2015).

b. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil analisis karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah 56 (81,2%) responden, sementara laki-laki sebanyak 13 (18,8%). Responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Sebab antara perempuan dan laki-laki memiliki respon konflik yang berbeda. Karena perempuan lebih cenderung merespon sebuah konflik secara negatif sebab perempuan lebih sering menggunakan perasaannya dan lebih peka dengan emosinya sehingga lebih gampang untuk mengalami cemas dan stress ketika menghadapi sebuah konflik. Sedangkan laki-laki dalam mengungkapkan perasaannya lebih objektif dan eksploratif serta lebih menggunakan logika ketika menghadapi sebuah masalah (Hawari, 2011).

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam merespon sebuah permasalahan sangatlah berbeda, sebab perempuan ketika adanya stressor lebih mudah sensitive terhadap respon psikologisnya laki-laki lebih sensitif terhadap reaksi fisiologis dibandingkan perempuan, sehingga ketika mahasiswa perempuan sering memikirkan skripsi yang berlebihan, takut jika skripsi tidak selesai tepat waktu karena terkendala pandemi dengan adanya tekanan tersebut maka lebih mudah mengalami kecemasan.

c. Tempat tinggal

Berdasarkan dari analisis karakteristik tempat tinggal menggambarkan bahwa mayoritas responden tinggal di kos/ kontrakan yaitu sebanyak 51 (73,9%) responden. Anissa (2018) mengatakan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal di kos/ kontrakan lebih rentan mengalami kecemasan, sebab mahasiswa yang tinggal di kos/ kontrakan lebih mudah untuk terpengaruh dengan teman sebaya, ketika dihadapkan sebuah permasalahan mereka hanya menghadapinya seorang diri tanpa adanya dukungan dari orang tua, mereka harus hidup terpisah dengan orang tuanya sehingga peluang untuk cemas lebih besar, karena dukungan dari orang tua itu sangat penting dalam meningkatkan mekanisme koping mahasiswa karena dengan adanya dukungan emosi serta saran-saran positif maka akan mengurangi tingkat stress dan kecemasannya. Sedangkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua mereka

merasa lebih tenang dan dapat menceritakan masalah dan beban yang sedang dirasakannya sehingga secara langsung mereka mendapatkan dukungan dari orang tua karena dukungan orang tua merupakan salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi sebuah tekanan berat sekali pun, dan ketika tinggal bersama orang tua mahasiswa merasa lebih percaya diri karena adanya dukungan dari keluarga sehingga peluang untuk cemas itu kecil (Anissa, Suryani, Mirwanti, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos/ kontrakan lebih rentan mengalami cemas sebab ketika mendapatkan sebuah masalah mereka harus menghadapinya sendiri tanpa adanya dukungan dari orang tua, karena dukungan serta saran orang tua penting untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sementara mahasiswa yang tinggal bersama orang tua ketika dalam menghadapi sebuah permasalahan mereka dapat menceritakan, meminta saran serta motivasi kepada orang tua sehingga mereka dapat mengatasi kecemasan yang dirasakannya, artinya mahasiswa yang tinggal bersama orang tua memiliki peluang lebih kecil mengalami cemas.

B. Variabel penelitian

a. Tingkat kecemasan

Berdasarkan temuan penelitian tentang tingkat kecemasan yang melibatkan 69 responden, ditemukan bahwa sebanyak 16 (23,2%) responden tidak mengalami cemas, 45 (65,2%) responden mengalami cemas ringan, 8 (11,1%) responden mengalami cemas sedang, artinya sebagian besar mayoritas mahasiswa mengalami cemas ringan. Kecemasan adalah perasaan yang muncul kurang menyenangkan dalam bentuk seperti rasa kekhawatiran dan kegelisahan (Mubarak, 2015).

Kecemasan ringan yang disebabkan oleh stres dari kehidupan sehari-hari membuat seseorang penuh perhatian dan memperluas bidang persepsinya. Mirip dengan bagaimana kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk mengesampingkan yang tidak penting dan berkonsentrasi pada yang penting, pengalaman selektif memungkinkan tindakan yang lebih terfokus. Respon yang ditimbulkan pada kecemasan ini ialah tubuh akan mengalami sedikit ketegangan otot, gugup, gejala ringan berkeringat, mengalami kesulitan tidur, kesulitan untuk tetap tenang, kesulitan berkonsentrasi pada tantangan, sulit untuk memulai tidur, terbangun saat malam hari, tidur tidak tenang karena hanya memikirkan permasalahan, bangun tidur terlihat lesu, kehilangan minat, sering mengalami mimpi buruk, dan mengalami mimpi yang tidak menyenangkan serta mengalami perasaan tidak aman (Stuart, 2016).

Dapat disimpulkan bahwa semakin banyaknya faktor pencetus terhadap kecemasan maka semakin tinggi tingkat kecemasan pada setiap mahasiswa begitu juga sebaliknya ketika tidak

ada faktor yang akan mempengaruhi kecemasan maka semakin baik tingkat kecemasan seseorang dan didukung dengan mekanisme coping yang baik pula.

b. Kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 69 responden, ditemukan bahwa 13 (18,8%) responden memiliki kualitas tidur yang baik sedangkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 56 (81,2%) responden, artinya sebagian besar mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Martfandika, Rahayu & Nurmaguphita (2018), dari hasil penelitiannya diperoleh kualitas tidur buruk sebanyak 138 (86,3%) orang sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 22 (13,8%) orang, menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa diakibatkan karena faktor dari individu itu sendiri yaitu yang berkaitan dengan penyusunan skripsi sehingga karena hal tersebut mahasiswa merasa tertekan dan terbebani bukan hanya itu saja kelelahan yang dirasakan juga berdampak terhadap kualitas tidurnya. Adanya penurunan dari kualitas tidur juga dapat disebabkan karena ketidakstabilan emosional sehingga juga dapat menimbulkan sebuah masalah tersendiri bagi psikologisnya.

Dapat disimpulkan bahwa durasi tidur yang baik itu >7 jam sehingga ketika kurang dari yang dibutuhkan maka akan mempengaruhi dari kesehatan fisik serta psikologis seseorang, sebab kualitas tidur baik akan merespon baik pula kepada kesehatan tubuh seseorang, sedangkan kualitas tidur yang buruk akan berdampak buruk pula terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang yaitu akan mengalami kecemasan, stress dan depresi sekali pun.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menghadapi proses penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan selama masa pandemi COVID-19 yang telah dilakukan terhadap mahasiswa keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru terhadap 69 responden menunjukkan bahwa dari 16 mahasiswa yang tidak mengalami cemas sebanyak 8 (50%) memiliki kualitas tidur yang baik serta 8 (50%) responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 45 responden mengalami cemas ringan 5 (11,1%) memiliki kualitas tidur yang baik serta 40 (88,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk, kemudian dari 8

responden yang mengalami cemas sedang tidak ada responden yang memiliki kualitas tidur baik sementara 8 (100%) mengalami kualitas tidur buruk. Hasil analisis statistik yang diperoleh menggunakan uji *chi square* didapatkan bahwa *p-value* = 0,001 ($p < \alpha$ 0,05) artinya H_0 ditolak, sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menghadapi proses penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan selama masa pandemi COVID-19 di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Artinya kondisi kecemasan yang semakin berat dirasakan akan berkaitan dengan sulitnya ketika tidur. sebab munculnya stresor kecemasan ini, dapat meningkatkan kadar norepinefrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur, berkurangnya siklus tidur NREM dan REM serta seringnya terjaga saat tidur.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati, Priyono & Anggraini (2019), diperoleh bahwa terdapat hubungan yang antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Pontianak. Menyebutkan bahwa stress yang dirasakan seseorang ketika dalam proses membuat skripsi dapat mempengaruhi tidur seseorang. Saat memasuki tahap tidur, orang perlu menenangkan diri, dan orang-orang yang merasakan cemas akan sulit tidur karena adanya ketidaknyamanan yang akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah dengan kesehatan fisik dan mental seseorang, dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik yang akan mengarah pada pengerjaan skripsi menjadi tidak memuaskan.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika mahasiswa mengalami kecemasan maka akan dapat mempengaruhi dari kualitas tidurnya artinya dengan timbulnya stressor kecemasan yang semakin tinggi akan mengalami peningkatan hormon norepineprin yang dipresepsikan oleh hipotalamus sehingga mengakibatkan kondisi dimana seseorang sulit untuk memulai tidur, terjaga pada malam hari, serta berkurangnya siklus tidur yang benar.

Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang dilakukan oleh peneliti terhadap 69 responden dalam menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan selama masa pandemi COVID-19. Setelah dilakukannya penelitian terhadap kedua variabel menggunakan uji *chi square* yaitu hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur diperoleh hasil *p-value* = 0,000 ($p < \alpha$ 0,05) artinya H_0 ditolak, sehingga terdapat adanya hubungan yang signifikan kedua variabel yaitu tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. kecemasan yang semakin berat yang dirasakan akan berkaitan dengan sulitnya

ketika tidur. sebab munculnya stresor kecemasan ini, dapat meningkatkan kadar norepinefrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur, berkurangnya siklus tidur NREM dan REM serta seringnya terjaga saat tidur.

Daftar Pustaka

- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *MEDISAINS*, 16(2), 67–75.
- Budi, Y. S. (2020). *Aspek Kecemasan saat menghadapi ujian dan bagaimana strategi pemecahannya*. CV. Jakad Media Publishing.
- Donsu, J. (2017). *Psikologi keperawatan*. Pustaka Baru Press: Jakarta.
- Ernaningsih, A. D. (2020). *Analisis kesulitan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UMS dalam penulisan skripsi selama pandemi COVID-19 tahun akademik 2019/2020*. Universitas Muhammadiyah: Surakarta.
- Eti, R. (2019). *Keperawatan dasar I*. Cirebon: Lovrinz Publishing.
- Gunawan, J. (2017). *Buku saku metodologi penelitian kesehatan*. Sulawesi Tenggara: Violet indah sejahtera.
- Hardiyati. (2020). *Kecemasan saat pandemi COVID-19*. Gowa: Jariah Publishing intermedia.
- Hasanah, U., Ludiana, I., & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9–21.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hidayat Rahmat., A. (2019). *Ilmu pendidikan konsep, teori dan aplikasinya*. Jakarta: LPPI.
- Hidayati, E. N., Priyono, D., & Anggraini, R. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Tanjungpura*, 1(1).
- Hidayati, E., Nurwanah, N., & Akademik, P. (2019). Tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pengurus ikatan mahasiswa muhammadiyah. 3(1), 13–19.
- Inayahtul'ain, E. S. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 385–395.

- Kusumawardhani, O. B. (2020). Gambaran faktor penyebab kecemasan mahasiswa keperawatan menghadapi tugas akhir di Stikes 'Aisyiyah Surakarta. *Proceeding of The URECOL*, 226–232
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/1070/1040/>
- Mansyur, U. (2018). Kiat dan teknik penulisan skripsi bagi mahasiswa.
- Marbun, S. (2018). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Martfandika, Dwindi Arfiyan Rahayu, P. P., & Nurmaguphita, D. (2018). *Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Mubarak, I. (2015). *Buku ajar ilmu keperawatan dasar buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak Iqbal Wahid. (2015). *Buku ajar ilmu keperawatan dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Munandar Aris, Srinayanti, R. (2018). *Gambaran tingkat kecemasan dan persepsi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Ciamis*.
- Mutaqin, D. Z. (2018). *Buku panduan penyusunan skripsi (1st ed.)*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metode penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Patrisia, I. (2020). *Asuhan keperawatan pada kebutuhan dasar manusia (1st ed.)*. Yayasan kita menulis.
- Rahmayanti, N. D., & Agustini, N. (2015). Kualitas tidur anak usia sekolah yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Kanker. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 81–87.
<http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/408/517>
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik penulisan Tugas akhir dan Skripsi pemograman*. Jakarta: PT. Elex Media Komputido.
- Siswanto., Fandu, A. (2021). Gambaran Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam tugas akhir masa pandemi COVID-19. Intan Husada: *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 31–40.
- Siyoto, S. (2015). *Dasar metodologi penelitian. Literasi media publishing*.
[https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ&lpg=PP1&dq=metode penelitian kesehatan&hl=id&pg=PR1#v=onepage&q=metode penelitian kesehatan&f=false](https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ&lpg=PP1&dq=metode%20penelitian%20kesehatan&hl=id&pg=PR1#v=onepage&q=metode%20penelitian%20kesehatan&f=false)
- Stuart, G. (2016). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukiyat, Suyanto, E. (2019). *Pedoman penulisan tugas akhir*. Jakad Media Publishing.

- Sutejo. (2017). *Keperawatan jiwa konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa: gangguan jiwa dan psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Widigda. R. I., S. W. (2019). *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi Anxiety of Students at Riau Kepulauan University in Writing Thesis*. 2, 190–199.
- Wijoyo Hardion, Haryati, D., Indrawan, I., Mahdayeni., Marzuki., Rahmadhani, V., & Desmayanti, S., et. al. (2021). Efektifitas proses pembelajaran di masa pandemi. *Insan Cendekia Mandiri*.