



Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Keperawatan

Nadya Angelica

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Alamat: Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292

Korespondensi penulis: nadya8787@gmail.com

Abstract. *New nursing students face various adaptation challenges, such as academic pressure, practicum demands, and changes in the social environment and lifestyle. This pressure can trigger anxiety that leads to impaired sleep quality. Poor sleep quality has a negative impact on concentration, mental health, and student academic achievement. Objective: to find out the relationship between anxiety level and sleep quality in new nursing students at 'Aisyiyah Jogjakarta University. Method: quantitative method correlation with cross-sectional approach. The population in this study is all new students of the 2024 school year totalling 210 people, and the sample consists of 68 respondents who are selected by simple random sampling. The research instrument used a GAD-7 questionnaire to measure anxiety and PSQI to measure sleep quality. Result: Correlation coefficient value of 0.256 with significance value 0.004. Conclusion: In this study, the higher the level of anxiety experienced by new students, the worse the quality of their sleep. Intervention from institutions is needed to provide psychological support and education about stress management so that the quality of sleep and mental health of students is maintained.*

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

Abstrak. Mahasiswa baru keperawatan menghadapi berbagai tantangan adaptasi, seperti tekanan akademik, tuntutan praktikum, serta perubahan lingkungan sosial dan gaya hidup. Tekanan tersebut dapat memicu kecemasan yang berujung pada terganggunya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk berdampak negatif pada konsentrasi, kesehatan mental, dan prestasi akademik mahasiswa. Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru tahun ajaran 2024 sejumlah 210 orang, dan sampel berjumlah 68 responden yang dipilih secara simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner GAD-7 untuk mengukur kecemasan dan PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Hasil: Nilai koefisien korelasi sebesar 0,256 dengan nilai signifikansi 0,004. Kesimpulan: Pada penelitian ini semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa baru, maka semakin buruk kualitas

Received September 19, 2025; Revised September 20, 2025; Accepted Oktober 02, 2025

*Nadya Angelica, nadya8787@gmail.com

tidurnya. Diperlukan intervensi dari institusi untuk memberikan dukungan psikologis serta edukasi mengenai manajemen stres agar kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa tetap terjaga.

Kata kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Baru Keperawatan

LATAR BELAKANG

Mahasiswa baru memiliki beban yang berbeda dibandingkan dengan kebiasaan di tingkat sekolah menengah atas sebelum memasuki perguruan tinggi. Hal ini memerlukan keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di perguruan tinggi. Namun, perbedaan individu dalam beradaptasi di lingkungan kampus dan tempat tinggal, padatnya jadwal kuliah, jumlah teman seangkatan, jarak antara kampus dan tempat kost, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan fasilitas yang ada di kampus dapat memengaruhi tingkat kecemasan dan depresi yang berbeda di kalangan mahasiswa baru di FIKES (Setiyani, 2018).

Masa transisi menuju kehidupan perkuliahan adalah periode penting bagi mahasiswa baru yang seringkali menimbulkan kecemasan. Beragam tuntutan akademik, penyesuaian dengan lingkungan baru, dan perubahan gaya hidup dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental (Lotulung, 2024). Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa baru tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas tidur mereka, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kinerja akademik dan kesehatan secara keseluruhan (Renata et al., 2025).

Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas atau samar-samar. Bisa dilihat dari respons perilaku, emosional, kognitif, dan fisiologis seseorang yang mengalami gangguan kecemasan. Stresor yang dialami mahasiswa dapat mengganggu tubuh mereka melalui mekanisme seperti ancaman dari panca indra ke hipotalamus melalui korteks serebri dan sistem limbik membuatnya sulit untuk memulai tidur (Chattu et al., 2019). Kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul akibat penyebab yang tidak jelas, yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam (Mulyadi & Kholida, 2021).

Tingginya kecemasan di kalangan remaja terutama pada mahasiswa menunjukkan kebutuhan mendesak untuk memahami mekanisme psikologis yang terlibat, terutama bagi mahasiswa keperawatan yang rentan terhadap depresi akibat tekanan akademik, tuntutan praktik klinis, dan beban emosional merawat pasien, serta sering menghadapi

jadwal kuliah yang padat, tugas menumpuk, dan ujian sulit yang meningkatkan cemas berlebih. Oleh karena itu, ini menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus, dan diharapkan kesejahteraan mental pada mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan tidak semakin memburuk (Ariviana et al., 2021).

Gangguan kecemasan merupakan gangguan mental paling umum di dunia, dengan 301 juta kasus pada 2019 atau sekitar 4% populasi global. Kondisi ini lebih banyak dialami perempuan dan sering muncul sejak masa kanak-kanak atau remaja. Sekitar 1 dari 4 penderita yang menerima pengobatan. Hambatan utama meliputi kurangnya kesadaran, minimnya layanan dan tenaga kesehatan jiwa, serta stigma sosial (WHO, 2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI 2023) prevalensi depresi di kalangan remaja berusia 10-17 tahun mencapai 5,3%. Pada tahun 2023, prevalensi depresi pada masyarakat Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun adalah 1,4%, yang berarti sekitar 938 ribu remaja mengalami depresi (KEMENKES, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dari I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada pada tahun 2022, 10-17 tahun remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, 1 dari 3 remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara itu 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Prevalensi gangguan mental yang banyak diderita oleh remaja adalah gangguan kecemasan sebesar 3,7% (Gloriabus, 2022).

Gangguan kecemasan pada remaja disebabkan oleh dua faktor yaitu, faktor internal dan eksternal, seperti lingkungan yang kurang mendukung dan pengalaman buruk masa lalu, jika kondisi psikologis terganggu maka dapat merugikan individu dan mengurangi produktivitas. Remaja dengan gangguan kecemasan ringan sering menunjukkan gejala psikosomatis, dan jika tidak ditangani, dapat memberi dampak negatif (Monifa et al., 2022). Kondisi psikologis yang terganggu dan tidak terkendali dapat merugikan individu dan menurunkan produktivitas. Remaja dengan kecemasan ringan biasanya menunjukkan gejala psikosomatis, dan jika tidak ditangani, dapat menyebabkan kegelisahan saat tidur (Tanan et al., 2024).

Kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki maka semakin buruk kualitas tidur orang tersebut (Rahmadian & Mirani, 2021). Cemas yang berlebihan

dapat menyebabkan mahasiswa berpikir terlalu keras sehingga akan menyulitkan pengaturan emosi yang dapat berakibat pada ketegangan yang meningkat dan kesulitan untuk memulai tidur dan apabila hal tersebut terjadi dalam waktu yang lama maka dapat menyebabkan gangguan tidur yang buruk (Gusasi, 2022).

Novianti dan Suadnyana, (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik paling banyak pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan dibandingkan dengan tingkat kecemasan sedang. Dibuktikan responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 8 orang (27,6%), sedangkan kualitas buruk sebanyak 13 orang 44,8%. Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa menimbulkan banyak masalah terutama mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Responden yang mengalami cemas tetapi kualitas tidurnya buruk 47,3%, cemas ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 36,7%, dan responden yang mengalami cemas sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 75% (Tanan et al., 2024).

Kualitas tidur adalah ketika seseorang merasa puas dengan tidurnya sehingga mereka tidak mengalami hal-hal berikut seperti kelelahan, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, bengkak kelopak mata, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk. Aspek kuantitatif dan kualitatif kualitas tidur termasuk lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Nurmala & Kamil, 2019). Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh sleep hygiene. Sleep hygiene yang buruk bertindak secara berlawanan dengan mekanisme tidur, yaitu berlawanan dengan ritme sirkadian tidur-bangun dan tekanan untuk tidur homeostasis tidur-bangun sehingga mencegah remaja untuk memperoleh tidur yang berkualitas. Hampir separuhnya remaja sering melakukan hal yang membuat mereka terjaga di malam hari seperti bermain game, menonton televisi, dan memainkan handphone (Ayuningdyah et al., 2024).

Undang-Undang No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan yang mengatur gangguan kesehatan mental di Indonesia mencakup beberapa poin penting, undang-undang ini mengintegrasikan kesehatan mental ke dalam layanan kesehatan primer secara holistik, meningkatkan akses dan kualitas layanan. Komprehensif tentang kesehatan jiwa yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial (Larasati, 2024). Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 tentang Standar

Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran mencakup aspek kesehatan tidur dan istirahat. Meskipun tidak secara spesifik mengatur tentang mahasiswa, peraturan ini menjadi acuan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kualitas tidur yang baik, termasuk di lingkungan kampus dan asrama mahasiswa (Karunia, 2016).

Salah satu masalah penting bagi mahasiswa adalah tingkat kecemasan yang tinggi, dari yang sudah dijelaskan bahwa mahasiswa dengan kecemasan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, yang dapat memperburuk kesehatan mental mereka. Keluarga dan lingkungan social sangat membantu kesehatan mental mereka. Upaya pemberian dukungan yang efektif dapat terhambat oleh kurangnya pemahaman tentang dinamika kecemasan dan kualitas tidur. Edukasi masyarakat tentang kesehatan mental siswa adalah cara penting untuk membuat lingkungan yang mendukung (Putri & Sulistyoadi, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 6 Februari 2025 kepada seluruh mahasiswa baru FIKES di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yang telah dilakukan dengan menyebar pertanyaan online dengan menggunakan Goggle Form untuk mengisi bagaimana kecemasan dapat mempengaruhi tidur sebagai mahasiswa baru di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Didapatkanlah jumlah data sebanyak 25 orang yang telah mengisi Google Form dari 4 Prodi yaitu, 8 orang dari prodi Ilmu Keperawatan, 7 orang dari prodi Kebidanan, 6 orang dari prodi Keperawatan Anestesi dan 4 orang dari prodi TLM.

Hasil menunjukan 25 mahasiswa mengalami berbagai tantangan yang dihadapi selama masa perkuliahannya, 10 dari 25 mahasiswa mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari, 17 mahasiswa mengalami cemas dan khawatir saat menghadapi perkuliahan selama di, 10 mahasiswa merasakan gejala cemas di malam hari seperti sulit untuk tidur, dada berdebar-debar, pusing atau sakit kepala, keringat dingin dan gemeteran, tidak nafsu makan. 12 mahasiswa mengalami kendala seperti penyesuaian diri di lingkungan kampus, 15 mahasiswa memiliki jam tidur kurang dari 5 jam, dan 8 mahasiswa mengatakan tidak bias mengatasi masalah tersebut dan hanya memendam masalah sendiri. Hal tersebut mereka lakukan karena mengerjakan tugas kuliah, seperti mengerjakan laporan praktikum, tugas di kejar deadline, evaluasi praktikum, dan mereka mengatakan pola tidur mereka memang tidak teratur dan terganggu. Dari studi pendahuluan diatas yang paling cenderung mengalami masalah adalah mahasiswa dari prodi keperawatan yaitu sebanyak 8 orang.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis memilih untuk melakukan penelitian pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, karena beberapa gejala yang dialami oleh mahasiswa menunjukkan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis secara bersamaan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan simple random sampling, yang dilakukan dari bulan Juni 2025 pada mahasiswa baru keperawatan di Universitas swasta Yogyakarta. Variabel dalam penelitian ini ialah variabel tingkat kecemasan dan variabel kualitas tidur. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan 1% (0,01), menghasilkan 68 responden.

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner pada variabel tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Generalized Anxiety Disorder Assessment (GAD-7), sedangkan pada variabel kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan
Jenis Kelamin Mahasiswa Baru UNISA(n=68)**

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Laki-Laki	11	16,2
	Perempuan	57	83,8
	Total	68	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1 diketahui dari 68 responden yang diteliti, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 57 orang (83,8%) dan berjenis kelamin laki-laki sejumlah 11 orang (16,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	17 Tahun	2	2,9
	18 Tahun	13	19,1
	19 Tahun	38	55,9
	20 Tahun	12	17,6
	21 Tahun	1	1,5
	27 Tahun	1	1,5
	28 Tahun	1	1,5
	Total	68	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 2 klasifikasi umur responden sebagian besar berusia 19 tahun sejumlah 38 orang (55,9%), 18 tahun sejumlah 13 orang (19,1), 20 tahun sejumlah 12 orang (17,6), 17 tahun sejumlah 2 orang (2,9%), dan usia 21-28 tahun sejumlah 1 orang (1,5%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru UNISA

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Skor 0-4 Kecemasan Minimal	30	44,1
	Skor 5-9 Kecemasan Ringan	21	30,9
	Skor 10-14 Kecemasan Sedang	16	23,5
	Skor >15 kecemasan Berat	1	1,5
	Total	68	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan (tabel 3) menjelaskan sebanyak 30 orang mengalami kecemasan minimal (44,1%), 21 orang mengalami kecemasan ringan (30,9%), 16 orang mengalami kecemasan sedang (23,5%) dan 1 orang mengalami kecemasan berat (1,5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Baru UNISA

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
		(f)	(%)
	Baik	2	2,9
	Buruk	66	97,1
	Total	68	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan (tabel 4) menjelaskan Sebanyak 66 orang mengalami kualitas tidur yang buruk (97,1%) dan 2 orang memiliki kualitas tidur yang baik (2,9%).

Tabel 5. Distribusi Silang Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur						<i>Correlation Coefficient</i>	<i>P value</i>
	Baik		Buruk		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Kecemasan Minimal	2	2,9	28	41,2	30	44,1		
Kecemasan Ringan	0	0,0	21	30,9	21	30,9		
Kecemasan Sedang	0	0,0	16	23,5	16	23,5	0,256	0,004
Kecemasan Berat	0	0,0	1	1,5	1	1,5		
Total	2	2,9	66	97,1	68	100,0		

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 5 hasil tabulasi silang, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang

buruk. Sebanyak 66 orang (97,1%) dari 68 responden mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur buruk paling banyak ditemukan pada mahasiswa dengan kecemasan minimum, yaitu 28 orang (41,2%) dari seluruh responden. Selanjutnya, mahasiswa yang memiliki kecemasan ringan (30,9%) dan kecemasan sedang (23,5%) juga mengalami kualitas tidur buruk. Selain itu, satu responden yang mengalami kecemasan berat (1,5%) pun memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, kualitas tidur yang baik hanya ditemukan pada dua orang mahasiswa (2,9%) dan kedua-duanya berada pada kategori kecemasan minimum.

Hasil diatas dengan menggunakan uji kendall tau diperoleh nilai signifikan sebesar $0,004 < 0,05$ menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa baru keperawatan, nilai koefisien diperoleh 0,256 dinyatakan korelasi hubungan antara variabel kecemasan dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang lemah karena nilai interpretasi berada diantara 0,20-0,39. Angka korelasi menunjukan hubungan antara kedua variabel yang memiliki hubungan searah. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Keperawatan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dari 68 responden, sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat kecemasan minimal, yakni sebanyak (44,1%). Hasil kuesioner, sebagian besar responden menjawab mereka tidak mampu menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir (52,9%), merasa gelisah, cemas atau tegang (51,5%), terlalu mengkhawatirkan berbagai hal (47,1%), menjadi mudah jengkel dan marah (44,1%), sulit untuk bersantai (41,2%), dan merasa takut seolah-olah sesuatu mengerikan mungkin terjadi (36,8%).

Hal ini diperkuat oleh teori Crawford (2016) adapun gejala kecemasan ditandai dengan perasaan cemas berlebihan dan tidak terkendali sering kali muncul tanpa alasan yang jelas, disertai dengan rasa takut akan kejadian buruk yang akan datang, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan yang tidak realistis. Kecemasan juga dapat menyebabkan

perilaku berulang seperti, menggigit kuku atau mengetuk benda, atau menghindari situasi atau tempat tertentu yang menyebabkan kecemasan.

Selanjutnya, hasil penelitian tersebut juga didapatkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat sebesar (1,5%). Responden yang mengalami kecemasan berat menyatakan bahwa dirinya sering menangis di malam hari, tertutup dan beberapa kali melukai dirinya sendiri. Kecemasan berat menyebabkan kemampuan berpikir dan merasakan menurun, dengan fokus yang sangat terbatas (Stuart, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan Masithoh (2023) pada penelitian tersebut diperoleh data frekuensi kecemasan tertinggi pada responden dengan kategori kecemasan ringan yaitu (44,4%). Penelitian pendukung lainnya juga pernah dilakukan oleh Firmansyah et al (2021) data frekuensi kecemasan tertinggi pada responden dengan kategori kecemasan ringan yaitu (41,2%).

Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Kualitas tidur mahasiswa terhadap 68 responden, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar (97,1%). Data penelitian ditemukan sebagian besar mahasiswa menjawab mereka mengalami efisiensi tidur (82,4%), gangguan tidur (69,1%), kualitas tidur yang kurang (55,9%), latensi tidur di malam hari (45,6%), dan disfungsi tidur di siang hari (38,2%). Kualitas tidur seseorang merupakan aspek terpenting untuk kesehatan fisik dan mental, adapun aspek kualitas tidur seperti, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur subjektif, dan penggunaan obat (Sari et al., 2022).

Pada hasil penelitian juga ditemukan sebanyak 2,9% responden mengalami kualitas tidur baik. Hasil pengisian kuesioner durasi tidur yang cukup baik (29,4%), dan penggunaan obat tidur (1,5%). Tidur yang cukup memiliki banyak manfaat penting bagi tubuh. Tidur yang berkualitas membuat tubuh lebih sehat secara fisik dan membantu dalam proses pemulihan dan regenerasi. Selain itu, tidur yang baik mendukung proses kognitif, termasuk konsentrasi dan kemampuan belajar (Crivello et al., 2019). Penelitian ini sejalan dengan Reski (2022) pada hasil penelitian tersebut yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 89,8%, dan mengalami kualitas tidur baik 10,2%.

Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 66 dari 68 responden (97,1%) dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa kualitas tidur buruk paling banyak ditemukan pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan minimum, yaitu sebanyak 28 orang (41,2%). Selanjutnya, mahasiswa dengan kecemasan ringan (30,9%) dan sedang (23,5%) juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Bahkan satu responden dengan kecemasan berat (1,5%) pun tercatat memiliki kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, kualitas tidur yang baik hanya ditemukan pada dua orang mahasiswa (2,9%) yang keduanya berada pada kategori kecemasan minimum.

Berdasarkan hasil uji korelasi kendall tau diperoleh nilai signifikan sebesar $0,004 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa baru keperawatan, nilai koefisien diperoleh 0,256 yang menyatakan bahwa nilai berada di antara (0,20-0,39) dinyatakan korelasi hubungan antara variabel kecemasan dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang lemah (Sugiyono, 2017). Angka korelasi menunjukkan hubungan antara kedua variabel yang memiliki hubungan searah. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tanan (2024) yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Penelitian pendukung lainnya juga pernah dilakukan oleh Wijaya (2024) menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners.

Stuart (2016), kecemasan dapat mengganggu fungsi fisiologis tubuh termasuk siklus tidur, sehingga menyebabkan gangguan fungsi tidur seperti insomnia. Menurut National Sleep Foundation, kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya tidur, tetapi juga oleh efektivitas tidur itu sendiri. Tidur berkualitas ditandai dengan waktu tertidur kurang dari 30 menit, tidak sering terbangun di malam hari, serta mampu kembali tidur dalam waktu singkat. Efisiensi tidur yang baik adalah minimal 85 persen dari waktu di tempat tidur. Tidur yang berkualitas mendukung fungsi kognitif, kestabilan emosi, serta kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan (National Sleep Foundation, 2024)

Hal ini sesuai dengan pemahaman bahwa individu yang mengalami kecemasan sering kali mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun di

malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada, penurunan kualitas tidur secara keseluruhan dan semakin tinggi kecemasan seseorang maka akan terjadi peningkatan hormon norepinephrine pada hipotalamus, sehingga akan berdampak untuk sulit tertidur dan menyebabkan durasi tidur berkurang di malam hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 44,1% responden yang mengalami kecemasan minimal disebabkan karena responden tidak dapat menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir, merasa gelisah, cemas atau tegang, terlalu mengkhawatirkan berbagai hal, menjadi mudah jengkel dan marah, sulit untuk bersantai, dan merasa takut seolah-olah sesuatu mengerikan mungkin terjadi. Dan sebanyak 1,5 % responden mengalami kecemasan berat disebabkan karena responden sering menangis di malam hari, tertutup dan beberapa kali melukai dirinya sendiri. Kualitas tidur yang dialami mahasiswa baru di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan hasil terbanyak mengalami kualitas buruk sebesar (97,1%) dan hasil paling sedikit yaitu pada kualitas tidur baik sebesar 2,9%. Terdapat hubungan positif lemah antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai koefisien 0,256 dan signifikansi 0,004.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariviana, I. S., Wuryaningsih, E. W., & Kurniawan, E. H. (2021). Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi Mahasiswa Profesi Ners di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 741–752. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Ayuningdyah, A. A., Embrik, I. S., & Pratii, A. (2024). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 347–351. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.883>
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare (Switzerland)*, 7(1), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Crawford, J. (2016). *Anxiety Relief Self Help (With Heart) For Anxiety, Panic Attacks, and Stress Management* (1st ed.). https://books.google.co.id/books/about/Anxiety_Relief_Self_Help_With_Heart_F

[or.html?id=ex8mEAAQBAJ&redir_esc=y](https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2953835)

- Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M., & Palumbo, F. (2019). The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. *IEEE Access*, 7, 167374–167390. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2953835>
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., Wayan, N., Ningtyas, R., Borneo, S., Medika, C., & Bun, P. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. In *Jurnal Borneo Cendekia* (Vol. 5, Issue 2).
- Gloriabarus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Gusasi, I. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Derajat Insomnia Dan Kualitas Tidur. 125–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8798>
- Karunia. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran. 4(June), 2016.
- Kemenkes RI. (2023). Depresi pada Anak Muda di Indonesia. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 89–99. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
- Larasati, J. K. (2024). Analisis Kebijakan Kesehatan Mental dan Jiwa di Indonesia Melalui Peleburan Undang-Undang No . 18 Tahun 2014 ke dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023. 18, Policy Analysis of Mental Health in Indonesia.
- Lotulung, C. V. P. I. G. (2024). Deteksi Dini Depresi Mahasiswa Baru Jurusan Keperawatan. *Rnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4, 179–185. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3042>
- Masithoh, A. R., Siswanti, H., Ayu, D., & Lestari, P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Dukungan Orang Tua dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 14, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.16>
- Monifa, S., Herlinawati, S., & 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.
- Mulyadi, E., & Kholida, N. (2021). *Buku Ajr Hypnocaring* (Nurlilla Kholida, Ed.). Sumenep: Guepedia.
- National Sleep Fondation. (2024, April 12). What Is Sleep Quality. National Sleep Fondation. <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>
- Novianti, I. G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 495–501. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.32263226>
- Nurmala, S. M., & Kamil, A. R. (2019). Kualitas Tidur pada Pasien Infark Miokard Akut.

- Indonesian Journal of Nursing Practices, 2(1), 42–47.
- Omani-Samani, R., Maroufizadeh, S., Ghaheri, A., & Navid, B. (2018). Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) in people with infertility: A reliability and validity study. *Middle East Fertility Society Journal*, 23(4), 446–449. <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.01.013>
- Putri, F. I. I. M., & Sulistyoti, A. D. (2024). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. 7, 100–110. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1707/1712>
- Rahmadian, 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 Maksitek*, 6(2)(2), 46–50.
- Renata, A., Monika, T. R., Bermuda, S. P., Sasmita, D. R., Dzaky, F. M., & Hardiyanto, L. (2025). Landasan Filosofis Kesadaran Mahasiswa terhadap Kualitas Hidup. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/damai.v2i1.662>
- Reski, N., Simatupang, Y., Penelitian, A., Lestari, I. C., Susanti, M., Sari, S., & Artikel, H. (2022). The Relationship Of Anxiety With Sleep Quality Of FK UISU Studens During The COVID-19 Pandemic. V No 11 Thun 2022, 72–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.262>
- Sari, H. R. A., Fitriani, R. K., Arni, S. Y., & Sulistyoti, M. (2022). Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. 13, 291–301. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Setiyani, R. Y. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 16. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1469>
- Setyowati, A., & Cung, M.-H. (2020). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *National Library of Medicine*. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Stuart. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (B. A. Keliat, Ed.). https://books.google.co.id/books?id=WamJEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian*.
- Tanan, K., Hotmaidah, L., & Sitorus, N. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel. 18, 36–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.36051/jiki.v18i1.254>
- WHO. (2023). Anxiety Disorders. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Wijaya, I. M. P. S. D. I. M. R. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas

Tidur Mahasiswa Profesi Ners Menjelang Ujian OSCE Artikel history. In Nursing Arts (Vol. 18, Issue 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36741/na.v18i2.69>