

MOTORIK

Jurnal Ilmu Kesehatan (*Journal Of Health Sciene*)

VOL. 11 NOMOR 22, FEBRUARI 2016

Hubungan terapi mandi air hangat sebelum tidur dengan penurunan kejadian insomnia pada usia lanjut di Desa Taniungan Wedi Klaten

Oleh : Esri Rusminingsih, Ikmal Qoyyimah

Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten

Oleh : Retno Yuli Hastuti, Anis Sukandar, Tri Nurhayati

Pengaruh edukasi metode ceramah terhadap perilaku perawatan diri pasien diabetes melitus

Oleh : Saifudin Zuhri, Annisa Nur Falah

Faktor- faktor yang mempengaruhi sikap ibu hamil Trimester III dalam persiapan laktasi di Kabupaten Pekalongan

Oleh : Fitriyani, Risqi Dewi Aisyah

Hubungan lama menjalani hemodialisa dengan kejadian hipotensi intra hemodialisa pada pasien GGK di RS Islam Klaten

Oleh : Fitriana Noorkhayati, Daryani

Pengaruh terapi suportif ekspresif terhadap penurunan gejala halusinasi pada pasien skizofrenia melalui peningkatan kemampuan keluarga dalam merawat pasien

Oleh : Nur Wulan Agustina, Titin Andri Wihastuti, Retno Lestari

Perbandingan pemberian suplemen *Multi Micronutrien* dan tablet Fe terhadap peningkatan hemoglobin, hematokrit pada ibu hamil di Puskesmas Prambanan Klaten dan Puskesmas Prambanan Sleman

Oleh : Enderia Sari

MOTORIK

Jurnal Ilmu Kesehatan
(Journal of Health Science)

Jurnal ilmu kesehatan sebagai sarana informasi di bidang teknologi kesehatan yang berisikan hasil penelitian, studi kepustakaan, maupun tulisan-tulisan ilmiah.

Terbit pertama kali pada tahun 2006 dengan frekuensi terbit dua kali dalam satu tahun yakni pada bulan Februari dan Agustus.

Penasihat:

Sri Sat Titi Hamranani, S.Kep., M.Kep
(Ketua STIKES Muhammadiyah Klaten)

Penanggung jawab:

Endang Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes

Pimpinan Redaksi:

Sri Handayani, SKM, M.Kes

Dewan Redaksi:

Drs. Joko Sutrisno, Apt, MM ; dr. Ronny Roekmito, M.Kes
dr. H. Usman Arifin, SpOG ; Daryani, S.Kep., Ns., M.Kep ; Drs. H. Moch. Isnaeni, M.Pd.

Sekretariat Dewan Redaksi:

Anna Uswatun Q, S.SiT., M.Kes
Wiwin Rohmawati, S.ST., M.Keb

Alamat Redaksi:

Bagian Penelitian Pengembangan dan Pengabdian Kepada Masyarakat
(BP3M)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten

Jl. Jombor Indah KM.1 Buntalan Klaten 57419

Telp (0272) 323120.

email: stikesmukla@yahoo.com

website: www.stikesmukla.ac.id

Daftar Isi

Hubungan terapi mandi air hangat sebelum tidur dengan penurunan kejadian insomnia pada usia lanjut di Desa Tanjung Wedi Klaten <i>Oleh : Esri Rusminingsih, Ikmal Qoyyimah.....</i>	1-8
Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten <i>Oleh : Retno Yuli Hastuti, Anis Sukandar, Tri Nurhayati.....</i>	9-21
Pengaruh edukasi metode ceramah terhadap perilaku perawatan diri pasien diabetes melitus <i>Oleh : Saifudin Zukhri, Annisa Nur Falaq.....</i>	22-34
Faktor- faktor yang mempengaruhi sikap ibu hamil Trimester III dalam persiapan laktasi di Kabupaten Pekalongan <i>Oleh : Fitriyani, Risqi Dewi Aisyah.....</i>	35-50
Hubungan lama menjalani hemodialisa dengan kejadian hipotensi intra hemodialisa pada pasien GGK di RS Islam Klaten <i>Oleh : Fitriana Noorkhayati, Daryani.....</i>	51-64
Pengaruh terapi suportif ekspresif terhadap penurunan gejala halusinasi pada pasien skizofrenia melalui peningkatan kemampuan keluarga dalam merawat pasien <i>Oleh : Nur Wulan Agustina, Titin Andri Wihastuti, Retno Lestari....</i>	65-77
Perbandingan pemberian suplemen <i>Multi Micronutrien</i> dan tablet Fe terhadap peningkatan hemoglobin, hematokrit pada ibu hamil di Puskesmas Prambanan Klaten dan Puskesmas Prambanan Sleman <i>Oleh : Enderia Sari.....</i>	78-84

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN

Retno Yuli Hastuti, Anis Sukandar, Tri Nurhayati

ABSTRAK

Skripsi merupakan suatu karya ilmiah untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Kendala atau kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nantinya akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Tujuan: Menganalisa hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* untuk menentukan responden penelitian (n=53). Pengumpulan data menggunakan kuesioner HRS-A untuk tingkat kecemasan dan PSQI untuk kualitas tidur.

Hasil Mahasiswa rata-rata berusia 21,64 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 responden (79,2%). Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 25 responden (47,2%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (60,4%). Hasil analisis uji *Chi Square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,014$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan Adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten.

Kata kunci: Mahasiswa, Skripsi, Tingkat kecemasan, Kualitas tidur

I. LATAR BELAKANG

Skripsi merupakan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam suatu proses pembelajaran yang digunakan untuk evaluasi kegiatan belajar mengajar pada suatu institusi baik itu perguruan Tinggi, Universitas, Sekolah Tinggi maupun Institut. Kendala yang sering dihadapi pada mahasiswa adalah menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah. Faktor - faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi adalah buku-buku referensi tidak cukup tersedia di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu, dan aktif berorganisasi (Kinansi, 2012).

Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Bahkan akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa (Hidayat, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kasmonah (2010) tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa S1 reguler yang mengalami kecemasan berat 18,7%, kecemasan sedang 48%, kecemasan ringan 24%, tidak cemas 9,3%, dan untuk mahasiswa S1 lintas jalur mengalami kecemasan berat 3,3%, kecemasan sedang 13,3%, kecemasan ringan 30%, tidak cemas 53,3%.

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas menurut Khasanah (2012) dalam Ilham (2014). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES Muhammadiyah Klaten pada tanggal 4 maret 2015 dari data diperoleh jumlah mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir sebanyak 92 mahasiswa. Dari hasil wawancara tentang kecemasan dan gangguan tidur dengan 10 mahasiswa didapatkan 60 % mahasiswa mengalami tanda-tanda kecemasan berupa pikiran kacau, mudah marah, sulit konsentrasi, dan tidak bersemangat. Sedangkan 40% mahasiswa mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, jam tidur berkurang rata-rata mahasiswa hanya bias tidur kira-kira 4-5 jam, bangun terlalu pagi, sering mengalami pusing, lesu, sering menguap

dan mengantuk, serta mimpi buruk. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di STIKES Muhammadiyah Klaten. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat IV di STIKES Muhammadiyah Klaten, laki-laki maupun perempuan yang berjumlah 92 mahasiswa. Penelitian dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2015. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu sebanyak 53 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner terdiri dari 14 jenis pertanyaan (HRS-A) dan kuesioner terdiri dari 9 pertanyaan (PSQI). Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Chi Square* untuk mencari dan menguji hipotesa antara dua variabel atau lebih dengan nilai kemaknaan 0,05 dan interval kepercayaan 95%.

III. HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1 Umur

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max
Umur	21,64	22	0,710	19	23

Pada tabel 1 di atas diketahui bahwa rata-rata umur responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 21,64 tahun rata-rata umur responden adalah 21-22 tahun.

Tabel 2 Jenis Kelamin

No.	Kategori	Frekuensi	%
1	Laki-laki	11	20,8
2	Perempuan	42	79,2
	Jumlah	53	100

Pada tabel 2 di atas diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 42 orang (79,2%).

Tabel 3 Tingkat Kecemasan

No.	Kategori	Frekuensi	%
1	Tidak cemas	19	35,8
2	Cemas ringan	25	47,2
3	Cemas sedang	9	17,0
	Jumlah	53	100

Berdasarkan kegiatan tingkat kecemasan yang dilakukan responden, pada tabel 3 di atas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami cemas ringan sebanyak 25 orang (47,2%).

Tabel 4 Kualitas Tidur

No.	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik	21	39,6
2	Buruk	32	60,4
	Jumlah	53	100

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (60,4%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur di STIKES Muhammadiyah Klaten Tahun 2015 (N=53)

Tingkat kecemasan	Kualitas tidur				Total		X ²	P
	Baik		Buruk					
	f	%	f	%	f	%		
Tidak cemas	11	20,8	8	15,1	19	35,8	8,559	0,014
Cemas Ringan	10	18,9	15	28,1	25	47,2		
Cemas Sedang	0	0	9	17,0	9	17,0		
Total	21	39,6	32	60,4	53	100		

Berdasarkan tabel 5 di atas terlihat bahwa responden yang tidak mengalami kecemasan cenderung memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (20,8%), responden yang mengalami kecemasan ringan cenderung memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15 orang (28,1%) sedangkan responden mengalami kecemasan sedang seluruhnya memiliki kualitas buruk sebanyak 9 responden (17,0%).

Hasil analisis bivariat dengan uji *chi square* diperoleh nilai X^2 hitung sebesar 8,559 sedangkan X^2 tabel pada df 2 sebesar 5,991 sehingga X^2 hitung $>$ X^2 tabel dan jika dilihat berdasarkan nilai p sebesar 0,014 berarti $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. Hasil ini berarti bahwa semakin tidak cemas maka semakin baik kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan sebaliknya semakin sedang kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

IV. PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Umur

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata umur responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 21,64 tahun artinya rata-rata umur responden adalah antara 21-22 tahun. Usia ini termasuk dalam kategori usia muda. Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya.

Hurlock (2005) menyebutkan, tugas-tugas perkembangan pada umur dewasa muda adalah sebagai berikut : mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga Negara, mencari kelompok social yang menyenangkan. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial.

Hasil ini menunjukkan bahwa remaja pada usia dewasa muda dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa lebih rentang mengalami kecemasan karena tuntutan-tuntutan tugas yang harus segera diselesaikan.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 42 orang (79,2%). Sohat, dkk

(2014) dan didukung oleh beberapa ahli menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan perempuan.

Hasil penelitian Myers dalam Annisa (2008), menyebutkan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki. Hasil ini disebabkan karena laki-laki lebih aktif, eksploratif dalam mengungkapkan perasaannya sedangkan perempuan lebih sensitif dalam menghadapi suatu masalah yang sedang menyimpannya dan lebih menggunakan perasaannya dalam memikirkan suatu masalah. Usia dan jenis kelamin ikut menentukan kecemasan pada seseorang (Hawari, 2011).

2. Tingkat kecemasan

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan di STIKES Muhammadiyah Klaten menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 25 orang (47,2%). Hasil ini didukung oleh penelitian Widodo Arif (2011), yang berjudul “Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta”, dengan hasil bahwa tingkat kecemasan ringan terjadi pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.

Penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa yaitu karena adanya kendala atau kesulitan-kesulitan yang dialami dalam penyusunan skripsi. Kendala yang sering dihadapi pada mahasiswa adalah menemukan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literature atau referensi, kesulitan metode penelitian dan analisis data. Kesulitan yang lain yaitu menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah. Faktor - faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi adalah buku-buku referensi tidak cukup tersedia di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu, dan aktif berorganisasi (Kinansi, 2012). Menurut Hidayat (2013), kendala-kendala yang dialami mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi dapat berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa.

Kecemasan ringan yang dialami responden dikarenakan adanya faktor seperti keyakinan diri, dukungan sosial, *modeling* dan tuntutan orang tua. Individu yang memiliki kepercayaan diri kurang akan

mengakibatkan kecemasan. Kurangnya perolehan bantuan, tingkah laku maupun materi, yang didapat dari hubungan sosial membuat individu merasa kurang diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga meningkatkan kecemasannya. *Modelling* juga dapat mengubah perilaku seseorang yaitu dengan melihat bagaimana orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang mempunyai kecemasan dalam menghadapi suatu masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan. Selain itu sikap orang tua yang terlalu menuntut anak untuk menjadi lebih baik dapat menghasilkan kecemasan. Karena anak menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu ancaman untuk mendapatkan hukuman (Siswohardjono, 1982 dalam Fitria, 2007).

Kecemasan ringan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dikarenakan adanya kebiasaan baru yang dihadapi sehari-hari dalam menyusun skripsi sehingga kewaspadaan meningkat menurut Hawari (2011), tingkat kecemasan ringan pada seseorang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Manifestasi yang muncul pada tingkat kecemasan ringan adalah kelelahan, iritabel, persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

3. Kualitas tidur

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hasil penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa SI Keperawatan yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten diperoleh sebanyak 32 responden (60,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil ini didukung oleh Wahyu Dhimas *at.al.* (2012), tentang “Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga” yang menunjukkan hasil bahwa diantara 50 responden yang dilakukan penelitian terdapat 20 responden yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik, 3 responden mengalami kualitas tidur yang sangat buruk, 22 responden mengalami kualitas tidur yang cukup baik dan 5 responden mengalami kualitas tidur yang sangat baik.

Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Viona (2013), yang berjudul “Hubungan Antara Karakteristik mahasiswa Dengan kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura”, dengan hasil bahwa sebagian

besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura mengalami kualitas tidur buruk (73,5%).

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhan (Sulistyani, 2012). Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012).

Kualitas tidur buruk pada responden dikarenakan adanya faktor dari individu sendiri, dalam hal ini yaitu penyusunan skripsi sehingga responden merasa tertekan. Kualitas tidur yang buruk pada responden sebenarnya akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis. Menurut Hidayat (2013), kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan tanda fisik dan psikologis, seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing. Rendahnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun.

Kualitas tidur yang buruk juga akan berdampak pada penurunan akademik yaitu hasil penyusunan skripsi menjadi kurang maksimal. Hal ini didukung Waty (2010), bahwa pada suatu penelitian membuktikan bahwa tidur kurang dari 6 jam dapat menyebabkan defisit kognitif, juga dilaporkan remaja dengan gangguan tidur mengalami gangguan emosi, defisit akademik, kehadiran sekolah, defisit penampilan sosial.

4. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa analisis bivariat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan nilai $p = 0,014$

berarti $p < 0,05$. Jadi dalam hal ini hipotesis kerja diterima, yang berarti bahwa tingkat kecemasan sangat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan tabel korelasi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami kecemasan cenderung memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (20,8%), responden yang mengalami kecemasan ringan cenderung memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15 orang (28,3%) sedangkan responden yang mengalami kecemasan sedang seluruhnya memiliki kualitas buruk sebanyak 9 responden (17,0%). Hasil ini dapat ditarik kesimpulan yaitu semakin tidak cemas dalam menyusun skripsi maka semakin baik kualitas tidur mahasiswa dan semakin berat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

Hasil penelitian ini didukung oleh Viona (2013), "Hubungan Antara Karakteristik mahasiswa Dengan kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura", yang memperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat gejala kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Penelitian pendukung lain juga pernah dilakukan oleh Widodo Arif (2011), "Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta", menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah 0,000 kurang dari nilai p Value sebesar 0,05 ($0,000 < 0,05$), dengan korelasi nilai 29,386. Hasil tersebut dapat disimpulkan yaitu kecemasan pada seorang mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tersebut dan dalam hal ini kecemasan dapat berkurang dengan adanya peran yang baik dari dosen pembimbing.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini dikarenakan kondisi psikologis terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dihadapkan pada tugas yang begitu berat. Hal ini sangat mudah sekali

untuk memicu perasaan stres yang akan menimbulkan pola tidur seseorang dapat terganggu (Perry dan Potter, 2006).

Menurut Hariwijaya (2008), kecemasan yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan.

V. KESIMPULAN

1. Responden pada penelitian ini memiliki umur rata-rata 21,64 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 responden (79,2%).
2. Sebagian besar tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di STIKES Muhammadiyah Klaten adalah ringan yaitu sebanyak 25 responden (47,2 %).
3. Sebagian besar kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir di STIKES Muhammadiyah Klaten adalah buruk yaitu sebanyak 32 responden (60,4%).
4. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten dengan nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Widodo. 2011. *Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :Rineka Cipta
- Gaultney. 2011. *The prevalence of sleep disorders in college students: Impact on academic performance*. Journal of American College Health. USA: Taylor & Francis Inc
- Hariwijaya. 2008. *Pedoman Penulisan Ilmiah Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Tugu Publisher
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Hidayat, Alimun. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*, Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, Aziz A. 2013. *Kebutuhan dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Ilham,Sukri Afrizul. 2014. *Pengaruh Posisi Tidur Semifowler Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Asma*. Skripsi: STIKES Muhammadiyah Klaten.
- J. Daniel.1989. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* [internet], Goodmedicine.org. Available from: <http://www.goodmedicine.org.k/files/assessment,%20pittsburgh%20psqi.pdf> (Accessed 31 Maret 2015)
- Kasmonah. 2010. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Reguler dan Lintas Jalur Dalam Menyelesaikan Skrips*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang (Available from: 15 maret 2015)
- Kinansi. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Linayaningsih, F 2007. *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dalam Mengerjakan Skripsi*.

Available from: <http://www.eprints.unika.ac.id/1120/1/03.40>. 0139
(Accessed 10 maret 2015)

Maulana, A. 2012. *Cara Instan Menyusun Skripsi*. Jakarta : New Agogos

Mujiyah. 2001. *Kendala-kendala yang Dihadapi Mahasiswa Dalam Menulis Skripsi*. Available from: <http://staff.unila.ac.id/janter/2012/05/30/kendala-mahasiswa-dalam-menulis-skripsi/> (Accessed 5 maret 2015)

National Sleep Foundation. 2011. *Melatonin and sleep*. Available from: [http://www.sleepfoundation.org/site/c.hulXKjM01xF/b.4832231/k.E5A0/Melatonin and sleep/htm](http://www.sleepfoundation.org/site/c.hulXKjM01xF/b.4832231/k.E5A0/Melatonin%20and%20sleep/htm) (Accessed 2 April 2015)

Notoadmodjo, Sukidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nova Indrawati, B. 2012. *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa regular FIK UI*.

Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Ed. 2*. Jakarta: Salemba Medika

Potter, P.A. & Perry, A.G. 2006. *Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktek*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC

Putu Aristana. 2012. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur pada Pasien dengan Rawat Inap Pertama Dalam Bangsal Umum Panembahan Senopati bantul RSUD*. Available from: journal.respati.ac.id/index.php/medika/article/viewFile/41/37 (Accessed 12 Maret 2015)

Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Available from: http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pertemuan/launch_riskesdas/Riskesdas%20Launching%20Kabadan.pdf (Accessed 3 Maret 2015)

Robotham. 2010. *Kesehatan remaja problema dan solusinya*. Jakarta : Salemba medika

Stuart, Gail. W. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Terjemahan dari Pocked Guide to Psychiatric Nursing. 5th edition, diterjemahkan oleh Ramona P. Jakarta EGC

- Sulistiyani, Cicik. 2012. Beberapa Faktore Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. [internet]. Volume 1. Nomor 2. Halaman 280-292.
- Townsend, Mary. 2009. *Buku Saku DIAGNOSIS KEPERAWATAN PSIKIATRI*. Jakarta : EGC
- Ulfah, S. H. 2010. *Efikasi Diri Mahasiswa Bekerja Pada Saat Penyusun Skripsi*. Available from: www.scribd.com/doc/212000557/efikasi-diri#scribd (Accessed 10 Maret 2015)
- Viona. 2013. *Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas tidur pada Mahasiswa Program S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. Available from: (Accessed 30 Maret 2015)
- Waty, Lina. 2010. *Hubungan Migren Terhadap Terjadinya Gangguan Tidur Pada Remaja*. Available from: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/26794> (Accessed 15 Maret 2015)
- Wirartha. 2007. *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian Skripsi dan Tesis*. Jakarta : Andi publishet