



Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Nopianti Sari Fatonah, Tita Barriah Siddiq, Caecielia Makaginsar*

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article history :

Received : 4/10/2023
Revised : 18/12/2023
Published : 24/12/2023



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 3
No. : 2
Halaman : 83-90
Terbitan : **Desember 2023**

ABSTRAK

Kualitas tidur yang tidak memadai atau buruk dapat menyebabkan gangguan pada fungsi kognitif dan psikologis serta penurunan kesehatan fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa FK Unisba yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Subyek penelitian berjumlah 134 mahasiswa yang dipilih dengan teknik simple random sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data diambil dengan menggunakan kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale untuk menilai tingkat kecemasan dan Pittsburgh Sleep Quality Index untuk menilai kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan uji statistik chi-square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas tingkat kecemasan pada kategori ringan sebanyak 49 responden (36,57%), dengan 44 orang (32,84%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis memberikan nilai p sebesar 0,003 yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa berpengaruh pada kualitas tidur. Kualitas tidur buruk diakibatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami berbagai kendala akibat penyusunan secara daring yang dapat memicu kecemasan, sehingga mahasiswa tidak mendapatkan ketenangan untuk tertidur.

Kata Kunci : Kecemasan; Kualitas tidur; Mahasiswa.

ABSTRACT

Inadequate or poor-quality sleep can cause disturbances in cognitive and psychological functioning as well as a decrease in physical health. The purpose of this study was to determine the effect of anxiety on sleep quality in FK Unisba students who were preparing their thesis during the COVID-19 pandemic for the 2021/2022 academic year. This study used an analytic observational research method with a cross-sectional design. The research subjects totaled 134 students who were selected by a simple random sampling technique and met the inclusion and exclusion criteria. Data collection was taken using the Taylor Manifest Anxiety Scale questionnaire to assess anxiety levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index to assess sleep quality. Data were analyzed using the chi-square statistical test. The results showed that the majority of anxiety levels were in the mild category, with as many as 49 respondents (36.57%), with 44 people (32.84%) experiencing poor sleep quality. The results of the value analysis give a p of 0.003 which indicates that the level of anxiety experienced by students affects the quality of sleep. Poor sleep quality causes students who are preparing their thesis to experience various obstacles due to bold preparation which can trigger anxiety so that students do not get peace to sleep.

Keywords : Anxiety; Sleep Quality; Student.

A. Pendahuluan

Kurikulum Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung (Unisba) mencantumkan persyaratan bukti kelulusan untuk program sarjana, salah satunya ialah penyusunan bukti kelulusan. Mahasiswa wajib melakukan skripsi dengan topik sesuai keinginan dan kemampuan. Hasil dari penyusunan skripsi akan dipaparkan dalam bentuk suatu karya ilmiah sebagai syarat kelulusan yang akan diuji oleh tim penguji dari fakultas [1].

Pendidikan di Fakultas Kedokteran Unisba saat ini menerapkan sistem baru akibat dari pandemi Corona virus Disease of 2019 (COVID-19) yaitu sistem perkuliahan secara daring (online). Sistem Pendidikan yang diterapkan oleh Unisba saat ini mewajibkan mahasiswa mengikuti perkuliahan melalui zoom meeting termasuk proses penyusunan skripsi. Proses penyusunan skripsi yang dilakukan secara daring tidaklah mudah bagi para mahasiswa. Berbagai masalah yang harus dihadapi oleh mahasiswa terkait dengan penyusunan skripsi yang dilakukan secara daring akibat pandemi COVID-19 antara lain miskonsepsi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing mengenai jadwal bimbingan dan revisi dari pembimbing, faktor malas dan kurangnya pengaruh dari teman sehingga tidak termotivasi untuk mengerjakan skripsi, tidak memiliki gambaran yang jelas akan penelitian yang dilakukan serta kesulitan dalam penelitian dan pengambilan data akibat situasi pandemi COVID-19. Masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menimbulkan suatu perasaan resah pada diri mereka dan akan berkembang menjadi sikap negatif yaitu suatu kecemasan [2].

Kecemasan merupakan suatu gangguan kesehatan psikologis yang umum di kalangan pelajar atau mahasiswa [3]. Kecemasan merupakan keadaan yang dialami setiap individu ketika merasakan sesuatu yang membahayakan diri mereka dan menganggap hal tersebut sebagai bagian yang melekat dari diri mereka. Kecemasan dapat ditimbulkan dari faktor internal seperti jenis kelamin, kondisi fisik, kesehatan secara mental, kepribadian seorang individu maupun dari faktor eksternal seperti seseorang yang sedang menempuh pendidikan, konflik dengan orang tua, beban ujian, status ekonomi serta ketidakpuasan dalam hasil ujian. Seperti yang dikatakan sebelumnya, penyebab kecemasan yang terjadi pada mahasiswa khususnya tingkat akhir yaitu adanya kendala atau kesulitan ketika menyusun skripsi [4], [5].

Berdasarkan penelitian di STIKes Kharisma Persada pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan tugas akhir menyatakan bahwa 25 dari 38 mahasiswa mengalami kecemasan tingkat ringan beserta kualitas tidur yang buruk [6]. Penelitian yang dilakukan di STIKes Muhammadiyah Klaten pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas skripsi juga menyatakan bahwa 15 dari 53 mahasiswa mengalami kecemasan ringan beserta kualitas tidur yang buruk. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan pola tidur yang buruk [7].

Kualitas tidur disebut sebagai keadaan tidur seseorang yang mengacu pada kesejahteraan dan kesehatan ketika bangun tidur. Kualitas tidur merupakan suatu kegiatan kompleks yang sukar untuk diartikan secara pandangan pribadi. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan efek gangguan pembelajaran, memori, emosi tidak stabil, percaya diri menurun, apatis dan respon menurun, mudah lupa serta penurunan kemampuan dalam mengambil keputusan [8]. Kualitas tidur yang buruk bisa memengaruhi akademik pada mahasiswa, salah satunya ialah hasil skripsi yang tidak maksimal. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berefek pada keadaan fungsional tubuh dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022.

B. Metode Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling dengan jenis simple random sampling. Ukuran sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin [9]:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2} \quad (1)$$

$$n = \frac{185}{1 + (185 (0,05)^2)}$$

n = 127

Keterangan :

n = Sampel

N = Populasi

e = Error margin (0,05)

Berdasarkan rumus di atas didapatkan total sampel yang dibutuhkan minimal 127 mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022.

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Unisba tahun akademik 2021/2022 yang bersedia menjadi responden dan yang sedang menyusun skripsi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa dengan waktu tidur kurang dari 6 jam dan yang sedang meminum obat pemicu tidur serta cemas sebelum melakukan penyusunan skripsi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain penelitian cross-sectional untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022. Kecemasan yaitu timbulnya perasaan gelisah pada seseorang mengenai sesuatu yang akan terjadi [10]. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS). Hasil dari TMAS yaitu tingkat kecemasan ringan bila mendapat score 0-19, tingkat kecemasan sedang bila mendapat score 20-25, tingkat kecemasan berat bila mendapat score >25. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022. Kualitas tidur adalah keadaan dari hasil tidur seseorang berupa kesegaran dan kebugaran.6 Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil dari PSQI yaitu kualitas tidur baik bila mendapat score <5 dan kualitas tidur buruk bila mendapat score >5.

Pada penelitian ini dilakukan dua analisis data yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022.

Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian yaitu beneficence, non-maleficence, justice, dan autonomy. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor surat 110/KEPK-Unisba/V/2022.

C. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	n	%
Jenis kelamin		
Laki - laki	46	34,33
Perempuan	88	65,67
Angkatan		
2018	3	2,24
2019	131	97,76
Total	134	100

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 88 mahasiswa (65,67%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah angkatan 2019 dengan jumlah 131 responden atau sebesar 97,76%.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Tingkat Kecemasan	n	%	Mean
Ringan	49	36,57	14,9
Sedang	41	30,59	22,6
Berat	44	32,84	29,3
Total	134	100,0	21,9

Mayoritas responden Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022 memiliki tingkat kecemasan dengan kategori ringan yaitu dengan total 49 responden atau sebesar 36,57% dengan rerata 14,9.

Tabel 3. Kualitas Tidur Mahasiswa

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	98	73,14
Baik	36	26,86
Total	134	100,0

Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 98 responden atau sebesar 73,14%.

Tabel 4. Tabulasi Data Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Mahasiswa

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		p-value
	Buruk		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	44	32,84	5	3,73	49	36,57	0,003
Sedang	24	17,91	17	12,68	41	30,59	
Berat	30	22,39	14	10,45	44	32,84	
Total	98	73,14	36	26,86	134	100	

Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan dengan kategori ringan yaitu dengan total 49 responden atau sebesar 36,57%, dengan 44 orang atau sebesar 32,84% dari mereka mengalami kualitas tidur buruk. Hasil uji chi-square dari penelitian ini didapatkan p-value sebesar 0,003 (<0,05). Hasil tersebut mengatakan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022.

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden didapatkan bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 88 dari 134 mahasiswa. Hal ini dikarenakan mayoritas jumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung memiliki jenis kelamin perempuan. Jenis kelamin laki – laki lebih memilih jurusan teknik dan perempuan lebih memilih jurusan ilmu kesehatan [11]. Pada tabel 1. didapatkan juga bahwa responden penelitian sebagian besar dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2019 karena saat ini angkatan 2019 yang sedang menduduki tingkat 4 dan diwajibkan mengerjakan tugas akhir skripsi.

Berdasarkan tabel 2. tingkat kecemasan, sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022 memiliki tingkat kecemasan yang ringan yaitu sebanyak 49 responden atau sebesar 36,57%. Hal ini disebabkan karena adanya suatu yang mengancam akan self image akibat masalah yang dihadapi. Kecemasan ialah perasaan ketidaknyamanan yang muncul sebagai tanggapan terhadap takut yang timbul akibat luka pada tubuh

terhadap kehilangan hal yang berharga. Beberapa kondisi sebagai faktor risiko dari gangguan kecemasan, antara lain tingkat pendidikan, pekerjaan, socioeconomy, status perkawinan, usia, jenis kelamin, motivasi dari keluarga, sahabat, dan rekan kerja, serta status sosial ekonomi [12].

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Eka N dkk pada tahun 2019 pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Pontianak dan didapatkan hasil bahwa terdapat 82 mahasiswa (83,7%) dari 98 mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat ringan. Kecemasan dapat menimbulkan sikap kewaspadaan yang tinggi yang disebabkan karena aktivitas baru yang harus dihadapi sehari-hari oleh mahasiswa yaitu penyusunan skripsi. Selain aktivitas yang baru, kecemasan juga dapat timbul diakibatkan seorang individu sedang diuji dalam kemampuan berpikir. Penyusunan skripsi yang terhambat dapat berasal dari internal factors dan external factors, seperti orang tua yang terus menuntut anaknya agar cepat lulus yang akhirnya dapat mengakibatkan kecemasan [13].

Hal ini didukung oleh penelitian Dwiana S dkk pada tahun 2020 pada mahasiswa fakultas kedokteran yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mulawarman dan didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan hingga 31 mahasiswa (50%) dari 62 mahasiswa. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa salah satunya disebabkan oleh keterbatasan atau kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa ketika sedang menyusun skripsi ialah mencari akar masalah, menentukan tema dan judul yang menarik, saran yang efektif, sulit menemukan referensi atau sumber penelitian, metode penelitian dan pengolahan data yang sukar dilakukan. Sebagian besar mahasiswa tidak memahami cara penyusunan skripsi dengan tepat dan efisien sehingga dapat mengakibatkan seorang individu mengalami kecemasan [14].

Berdasarkan tabel 3. kualitas tidur, sebagian besar kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022 memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 98 responden atau sebesar 73,14%. Hal ini disebabkan aktivitas baru yang dipelajari selama skripsi. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh faktor diri sendiri, dalam hal ini penulisan skripsi yang membuat seseorang merasakan adanya tekanan. Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi kualitas tidur dan ketika kualitas tidur seseorang buruk secara konsisten, hal itu memengaruhi kesehatan fisik dan mental [13].

Hal ini didukung oleh penelitian Dwiana S dkk pada tahun 2020 yang meneliti pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mulawarman dan didapatkan hasil bahwa kualitas tidur sebagian besar mahasiswa buruk, yaitu sebanyak 43 mahasiswa (69,4%) dari 62 mahasiswa. Kualitas tidur responden yang buruk menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental. Penyebab kualitas tidur yang buruk adalah durasi tidur sekitar 5-6 jam per malam, sleep latency sekitar 15-40 menit per malam, sering mengantuk saat beraktivitas di siang hari dan sering mengalami gangguan tidur (terbangun di tengah malam, kedinginan dan mimpi buruk) [14].

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Eka N dkk tahun 2019 pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyelesaikan skripsi di Pontianak dan didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 79 (80,6%) dari 98 mahasiswa. Hal ini disebabkan karena tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dan menyebabkan mereka sering terjaga pada malam hari. Selain tugas, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh keadaan fisik seorang individu. Jadwal yang cukup padat merupakan salah satu risiko pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang mengalami kualitas tidur buruk. Pada mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk bisa menyebabkan terjadinya penurunan nilai akademik, salah satunya seperti nilai tugas skripsi menjadi tidak sesuai harapan [13].

Berdasarkan tabel 4. tabulasi data tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa, mayoritas responden Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022 memiliki tingkat kecemasan dengan kategori ringan yaitu dengan total 49 responden atau sebesar 36,57%, dengan 44 orang atau sebesar 32,84% dari mereka mengalami kualitas tidur buruk. Hasil analisis uji chi-square menghasilkan p-value sebesar 0,003. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi tahun akademik 2021/2022 di masa pandemi COVID-19.

Hal ini disebabkan karena kecemasan yang dialami para mahasiswa berdampak pada gangguan tidur seperti insomnia dan gangguan tidur lainnya. Waktu tidur yang semakin sedikit, maka semakin besar rasa cemas yang dialami seorang individu. Kurang tidur dapat diatasi dengan berfokus pada cara-cara meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kualitas tidur dapat mengurangi kecemasan [15].

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwiana S dkk pada tahun 2020 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang sedang mengerjakan menyusun skripsi bahwa 31 (50%) dari 62 mahasiswa mengalami kecemasan ringan dengan kualitas tidur yang buruk. Respons sistem saraf otonom terhadap stres yang memicu kecemasan dapat menyebabkan tubuh bertindak tanpa sadar untuk membela diri. Sympathetic nerves mengaktifkan fungsi vital saat terkena stres. Adrenal gland melepaskan adrenalin (epinephrine), yang dapat menyebabkan tubuh membutuhkan lebih banyak oksigen, melebarkan pupil, dan meningkatkan tekanan darah dan detak jantung. Dengan tidak adanya stres parasimpatis, tubuh kembali normal.

Peningkatan norepinephrine dalam darah menyebabkan perubahan pengurangan tahap tidur NREM dan REM serta meningkatkan frekuensi terbangun selama tidur. Ketika siklus tidur lebih pendek dari biasanya dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Arita M dkk pada tahun 2021 pada mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi dan didapatkan hasil bahwa 14 (31,8%) dari 44 responden mengalami kualitas tidur buruk terkait kecemasan tingkat berat. Kecemasan yang dialami seorang individu dapat menyebabkan kualitas tidur mereka menjadi buruk. Jika cemas yang dialami seorang individu meningkat, maka semakin buruk pula kualitas tidurnya [16].

Hasil penelitian ini menunjukkan kecemasan berpengaruh terhadap kualitas tidur di masa pandemi Covid-19, hal ini disebabkan karena tahap penyusunan skripsi dilakukan secara daring. Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi penyelesaian skripsi di masa pandemi Covid-19 antara lain pelaksanaan bimbingan skripsi di masa pandemi Covid-19, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal bimbingan, dan kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing, sehingga arahan atau saran yang diberikan pembimbing terkesan tidak efektif dan menulis skripsi menjadi sulit.

Penggunaan aplikasi pembelajaran online yang merupakan pembelajaran jarak jauh dapat memisahkan mahasiswa dan dosen, sehingga tidak ada komunikasi langsung antara pembimbing dan mahasiswa. Pada saat bimbingan skripsi, mahasiswa dan dosen pembimbing menggunakan aplikasi video conference seperti Google Meets atau Zoom, sehingga interaksi selama pembimbingan skripsi tidak maksimal. Penggunaan layanan daring dalam metode pembelajaran dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi mahasiswa yang disebabkan karena ketidakstabilan internet, listrik, data seluler dan lain-lain [17].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nofi R dkk pada tahun 2022 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dan didapatkan hasil bahwa kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur di masa pandemi Covid-19 [18]. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Ewaldina Y dkk pada tahun 2020 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana yang menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur di masa pandemi Covid-19 [19].

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecemasan rendah dan kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 46 responden atau 36,57% dibandingkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan kualitas tidur baik hanya berjumlah 5 responden atau 3,73%.

Hal ini dimungkinkan karena sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tahun akademik 2021/2022 di masa pandemi Covid-19. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki banyak tanggung jawab dan memerlukan tenaga dan waktu lebih untuk penyelesaian skripsi, sehingga mahasiswa menggunakan waktu tidurnya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi yang dapat mengakibatkan kualitas tidurnya buruk. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu kuesioner TMAS memiliki jumlah soal 50 buah sehingga responden mengalami kelelahan saat mengisinya.

D. Kesimpulan

Terdapat pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 tahun akademik 2021/2022. Saran pada penelitian ini untuk penelitian selanjutnya kuesioner yang digunakan untuk kecemasan dapat menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) dengan jumlah 20 soal sehingga tidak terlalu melelahkan bagi responden ketika mengisinya.

Daftar Pustaka

- [1] Universitas Islam Bandung, *Buku Pedoman Akademik Mahasiswa*. Bandung, 2018.
- [2] G. Janura and A. Ahyanuardi, "Analisis Kendala Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*, vol. 2, no. 2, pp. 97–102, Nov. 2021, doi: 10.24036/jpte.v2i2.123.
- [3] Suchi Aulia Nur Silmi, Ieva B. Akbar, and Sara Puspita, "Perbedaan Tingkat Kecemasan Orang Tua Anak Penderita Leukemia Sebelum dengan Sesudah Kemoterapi," *Jurnal Riset Kedokteran*, pp. 12–18, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrk.vi.1875.
- [4] F. Marjan, A. Sano, and I. Ifdil, "Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi," *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, vol. 3, no. 2, p. 84, Nov. 2018, doi: 10.29210/02247jpgi0005.
- [5] A. Arisyna, F. Sustini, and N. Muhdi, "Anxiety Level and Risk Factors in Medical Students," *JUXTA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga*, vol. 11, no. 2, p. 79, Aug. 2020, doi: 10.20473/juxta.V11I22020.79-82.
- [6] T. O. Ratnaningtyas and D. Fitriani, "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 2020. [Online]. Available: <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda>
- [7] Hastuti RY, Sukandar A, and Nurhayati T, "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten," *J Motorik*, vol. 11, no. 22, pp. 9–21, 2016.
- [8] R. L. Krenek, "Louisiana Tech Digital Commons The impact of sleep quality and duration on college student adjustment and health," *B Sci Eng*, vol. 67, no. 2, 2006, [Online]. Available: <https://digitalcommons.latech.edu/dissertations/559>
- [9] Masturoh I and Anggita NT, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018.
- [10] I. Isnaini, E. N. Hayati, and K. Bashori, "Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga," *Analitika*, vol. 12, no. 2, pp. 112–122, Dec. 2020, doi: 10.31289/analitika.v12i2.3382.
- [11] A. Ismail, "Gambaran Karakteristik Mahasiswa Dan Alumni Farmasi Fkik Uin Alauddin Makassar: Sebuah Tinjauan Berbasis Gender," *Jurnal SIPAKALEBBI*, vol. 4, no. 1, pp. 275–288, Jul. 2020, doi: 10.24252/jsipakallebbi.v4i1.14490.
- [12] G. Anindyajati *et al.*, "Anxiety and Its Associated Factors During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic in Indonesia," *Front Psychiatry*, vol. 12, Mar. 2021, doi: 10.3389/fpsy.2021.634585.
- [13] E. Noor Hidayati, D. Priyono, and R. Anggraini, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, vol. 2, no. 1, Mar. 2020, doi: 10.26418/tjnpe.v2i1.40297.
- [14] D. S. palupi Teguh Saputri, D. J. Rotinsulu, and E. Fitriyani, "THE RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVELS WITH SLEEP QUALITY IN MEDICAL STUDENTS WHO ARE WORKING ON THESIS AT MULAWARMAN UNIVERSITY," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 9, no. 1, pp. 31–39, Jun. 2021, doi: 10.30650/jik.v9i1.1404.

- [15] L. Fitria and I. Ildil, “Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19,” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol. 6, no. 1, p. 1, Jul. 2020, doi: 10.29210/120202592.
- [16] A. Murwani *et al.*, “Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta,” *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respat*, vol. 6, no. 2, pp. 129–136, 2021, [Online]. Available: <http://formilkesmas.respati.ac.id>
- [17] M. A. Septiani, “Pengalaman Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Pandemi Covid-19,” *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, vol. 7, no. 1, p. 205, Jun. 2022, doi: 10.51933/health.v7i1.794.
- [18] N. R. Y. Simatupang, I. C. Lestari, M. Susanti, and S. Sari, “Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fk Uisu Pada Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, vol. 5, no. 2, pp. 72–79, Jul. 2022, doi: 10.30743/stm.v5i2.262.
- [19] E. Y. D. Ghawa, K. Lidia, and I. F. Buntoro, “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana,” *Cendana Medical Journal (CMJ)*, vol. 9, no. 2, pp. 222–230, Nov. 2021, doi: 10.35508/cmj.v9i2.5974.