

# HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA

Anny Rosiana Masithoh<sup>a,\*</sup>, Heny Siswanti<sup>b</sup>, Diah Ayu Puji Lestari<sup>c</sup>

<sup>ab</sup>Universitas Muhammadiyah Kudus. Jalan Ganesha I Kudus. Jawa Tengah Indonesia

Email : [annyrosiana@umkudus.ac.id](mailto:annyrosiana@umkudus.ac.id) [heny Siswanti@umkudus.ac.id](mailto:heny Siswanti@umkudus.ac.id)

## Abstrak

Terdapat banyak kendala yang muncul Saat proses mengerjakan skripsi yang dihadapi mahasiswa, hal tersebutlah yang mengakibatkan mahasiswa mengalami gangguan kecemasan dikarenakan proses dalam penyusunan skripsi, Individu yang mengalami kecemasan memiliki tanda dan gejala diantaranya produktivitas menurun, selalu dan waspada, kontak mata buruk, Individu merasa gelisah dan menjadi insomnia (gangguan tidur), salah satu hal yang dapat membantu mahasiswa untuk menghadapi perasaan-perasaan negatif tersebut adalah dukungan sosial dari orang tua, dukungan orang tua memegang peranan yang penting untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dalam penyusunan tugas akhir atau skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan dukungan orang tua dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus. Jenis penelitian analitik korelasional, melibatkan 36 responden dengan teknik random sampling dan analisis data menggunakan Uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian didapatkan kecemasan ringan sebanyak 16 orang (44.4%), Sebagian besar dukungan orang tua adalah mendukung sebanyak 21 orang (58.3%) dan sebagian besar kualitas tidur responden adalah baik sebanyak 21 orang (58.3%). Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$ , dan ada hubungan dukungan Orangtua dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$

**Kata Kunci** : kecemasan, dukungan orang tua, kualitas tidur

## Abstract

*There are many obstacles that arise When the process of working on a thesis faced by students, this is what causes students to experience anxiety disorders due to the process in preparing a thesis, Individuals who experience anxiety have signs and symptoms including decreased productivity, always and alert, bad eye contact, Individuals feel restless and become insomnia (sleep disorders), one of the things that can help students to face negative feelings This is social support from parents, parental support plays an important role in improving students' abilities in facing difficulties in preparing their final project or thesis. This study aims to find out the relationship between anxiety levels and parental support with sleep quality in final level S1 nursing students who are compiling a thesis at the University of Muhammadiyah Kudus. This type of correlational analytical research, involving 36 respondents with random sampling techniques and data analysis using the Spearman Rho Test. The results of the study found mild anxiety as many as 16 people (44.4%), Most parental support was supportive as many as 21 people (58.3%) and most of the respondents' sleep quality was good as many as 21 people (58.3%). There is a relationship between the level of anxiety and sleep quality in final level S1 nursing students who are compiling a thesis at the University of Muhammadiyah Kudus with a p value = 0.000 <  $\alpha$  0.05, and there is a relationship of parental support with sleep quality in final level S1 nursing students who are compiling a thesis at the University of Muhammadiyah Kudus with a p value = 0.000 <  $\alpha$  0.05*

**Keywords** : anxiety, parental support, sleep quality

## I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang melakukan kegiatan belajar dan mempersiapkan diri untuk keahlian tingkat

sarjana ditingkat perguruan tinggi. Salah satu tuntutan terbesar dari mahasiswa adalah pada tahap semester tingkat akhir, mahasiswa wajib mengerjakan skripsi sebagai syarat untuk kelulusan dan memperoleh gelar

sarjana. Tugas akhir atau skripsi merupakan salah satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar kelulusan atau sarjana, dimana tidak semua mahasiswa punya kesiapan saat menghadapi skripsi tersebut. Fase ini biasanya menjadi stresor tersendiri di kalangan mahasiswa. Ini terjadi bukan hanya karena banyak anggapan bahwa penyusunan skripsi itu sulit tetapi juga karena proses dalam penyusunan skripsi yang panjang. Anggapan yang demikian menyebabkan beberapa mahasiswa menjadi cemas ketika harus menghadapi skripsi (Mukhayyaroh,2012). Terdapat banyak kendala yang muncul Saat proses mengerjakan skripsi yang dihadapi mahasiswa baik kendala dari dalam maupun kendala dari luar. (Hastuti et al., 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada tanggal 20 Oktober 2021 di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan 10 mahasiswa prodi S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi diperoleh permasalahan yaitu 8 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa kesulitan dalam mencari topik atau judul, merasa cemas jika dosen pembimbing sulit untuk ditemui, merasa takut untuk bertemu dosen pembimbing karena lemahnya materi yang dikuasai mahasiswa tersebut, ada juga yang mengatakan kesulitan karena literatur seperti jurnal, buku yang mereka cari sulit untuk ditemukan, kurang paham bagaimana cara menuangkan ide yang mereka pikirkan kedalam tulisan bahasa ilmiah dan mereka merasa cemas bagaimana jika tidak lulus tepat waktunya kemudian harus membayar biaya pinalti, mahasiswa mengatakan bahwa sering terbangun pada malam hari, tidur kurang nyenyak karena ada perasaan cemas, sulit untuk tidur siang, mahasiswa mengatakan semenjak mengerjakan skripsi jam tidur mulai berkurang yang awalnya sebelum mengerjakan skripsi bisa tidur pada jam 10.00 WIB Malam tapi sekarang baru bisa tidur pada jam 01.00 WIB pagi tetapi terkadang sering terbangun tiba-tiba mahasiswa mengatakan jumlah jam tidurnya hanya 4 sampai 5 jam saja padahal menurut Stores (2009) dalam (Tri Okta Ratnaningtyas, Dwi Fitriani, 2020) mengatakan bahwa untuk memperoleh

semestinya mempunyai jumlah jam tidur perhari 7 hingga 9 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur yang baik. Mahasiswa juga mengatakan bahwa ada masalah lain yaitu kurangnya dukungan orang tua dalam proses menyusun skripsi karena sebagai orang tua tidak peduli kepada mahasiswa dan tidak pernah menanyakan apa yang dirasakan mahasiswa ketika proses penyusunan skripsi, tetapi orang tua selalu menuntut kepada mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya. Hal tersebut yang menjadikan mahasiswa mengalami gangguan kecemasan dan kualitas tidur menjadi berkurang . Padahal waktu untuk tidur itu ada, tetapi mereka sulit untuk bisa tidur dikarenakan ada rasa cemas dalam dirinya dan mahasiswa merasa takut untuk bercerita dengan orang tua tentang masalah yang sedang dihadapi karena orang tua kurang perhatian kepada mahasiswa yang kemudian menjadikan mahasiswa sulit untuk tidur.

Berdasarkan data uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul dan melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dan dukungan orang tua dengan kualitas tidur pada mahasiswa

## II. LANDASAN TEORI

### A. Kecemasan

kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu

hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020).

Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikir yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

## B. Dukungan Orang Tua

Dukungan adalah suatu upaya yang diberikan kepada orang lain, baik moril maupun materil untuk memotivasi orang tersebut dalam melaksanakan kegiatan. Dalam hal ini individu yang merasa memperoleh dukungan secara emosional merasa lega karena diperhatikan. Mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. (Yuliya, 2018)

Dukungan orang tua adalah kesadaran atas tanggung jawab mendidik dan membina anak secara terus menerus dengan memberikan bantuan oleh orang tua terhadap anak untuk memenuhi kebutuhan dasar anak dalam wujud pemberian perhatian, perasaan aman dan nyaman, serta rasa

kasih sayang. (Dewi Sartika, 2019).

Dukungan orang tua adalah keberadaan, kesedian, kepedulian dari orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita, yang bertujuan untuk membantu kita dalam mengatasi atau menghadapi suatu masalah pada situasi tertentu atau peristiwa yang menekan serta membuat kita menjadi lebih berarti. Dukungan orang tua adalah sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya. (Yuliya, 2018).

## C. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan (Adrianti, 2017).

Kualitas tidur adalah suatu tindakan dimana seseorang dapat dipastikan mulai mengantuk dan mengikuti istirahatnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Menurut Potter dan Perry (2005) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur). (Serko AJi, 2018).

Kualitas tidur merupakan pemenuhan individu dengan istirahat, sehingga individu tidak menunjukkan sensasi kelesuan, efektif bersemangat dan rewel, malas dan tanpa

emosi, kegelapan di sekitar mata, kelopak mata membesar, konjungtiva merah, mata sakit, perhatian terpecah-pecah, nyeri kepala terus menerus. menguap. atau kemudian Kembali lesu (Silvana et al., n.d.)

## III. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2018). Penelitian yang dilakukan adalah Hubungan tingkat kecemasan dan dukungan orang tua dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus.

Proses penelitian ini dimulai dari pengambilan sampel dari populasi di Universitas Muhammadiyah Kudus Program Studi S1 Keperawatan yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian ditentukan sampel dari populasi tersebut dengan tehnik pemilihan sampel menggunakan *Random Sampling* yakni dengan cara di acak dan didapatkan sampel yang diambil 36 responden, responden tersebut akan dikaji mengenai tingkat kecemasan dan dukungan orang tua dengan menghubungkan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan cara menggunakan kuesioner, Kemudian data yang didapat akan diolah dengan bantuan komputerisasi dan diuji statistika menggunakan uji *Spearman Rho*.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 21 Maret 2022 sampai dengan 23 April 2022 dengan judul hubungan tingkat kecemasan dan dukungan orang tua dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### Umur

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur (n = 36)

Umur	Frequency	Percent
21	5	13.9
22	20	55.6
23	9	25.0
24	2	5.6
Total	36	100.0

\*Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas umur responden adalah 22 tahun (55.6%), sedangkan minoritas umur responden 24 tahun(5.6%).

### Jenis Kelamin

**Tabel 4.2.** Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 36)

Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Laki-laki	3	8.3
Perempuan	33	91.7
Total	36	100.0

\*Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 33 orang (91.7%), sedangkan minoritas jenis kelamin adalah laki-laki sebanyak 3 orang (8.3%)

### Analisis Univariat

#### Tingkat Kecemasan

**Tabel 4.3.** Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tingkat Kecemasan (n = 36)

Tingkat Kecemasan	Frequency	Percent
Kecemasan Ringan	16	44.4
Kecemasan Sedang	12	33.3
Kecemasan Berat	8	22.2
Total	36	100.0

\*Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan adalah kecemasan ringan sebanyak 16 orang

**Tabel 4.6.** Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Kudus (n = 36)

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur		Total	Nilai p	Nilai r
	Baik	Kurang Baik			
Kecemasan Ringan	16 (44.4%)	0 (0.0%)	16 (44.4%)	.000	.816
Kecemasan Sedang	5 (13.9%)	7 (19.4%)	12 (33.3%)	.000	.816
Kecemasan Berat	0 (0.0%)	8 (22.2%)	8 (22.2%)	.000	.816
Total	21 (58.3%)	15 (41.7%)	36 (100.0%)		

\*Sumber: Data Primer 2022

(44.4%), sedangkan minoritas kecemasan adalah berat sebanyak 8 orang (22.2%).

### Dukungan Orangtua

**Tabel 4.4.** Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Dukungan Orangtua (n = 36)

Dukungan Orangtua	Frequency	Percent
Mendukung	21	58.3
Kurang Mendukung	15	41.7
Total	36	100.0

\*Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas dukungan orangtua adalah mendukung sebanyak 21 orang (58.3%), sedangkan minoritas dukungan orangtua adalah kurang mendukung sebanyak 15 orang (41.7%).

### Kualitas Tidur

**Tabel 4.5.** Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur (n = 36)

Kualitas Tidur	Frequency	Percent
Baik	21	58.3
Kurang Baik	15	41.7
Total	36	100.0

\*Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur adalah baik sebanyak 21 orang (58.3%), sedangkan minoritas kualitas tidur adalah kurang baik sebanyak 15 orang (41.7%)

### Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Kudus

Berdasarkan tabel 4.6 uji statistik menggunakan Spearman's Rho diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$  dan memiliki nilai  $r$  (Correlation Coefficient) sebesar 0.816 yang berada diantara rentang  $r = 0.80 - 1.00$  (korelasi memiliki keeratan sangat kuat) dan memiliki arah hubungan positif, maka dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan korelasi keeratan yang sangat kuat.

**Tabel 4.7.** Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Dukungan Orangtua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Kudus (n = 36)

Dukungan Orangtua	Kualitas Tidur		Total	Nilai p	Nilai r
	Baik	Kurang Baik			
Mendukung	18 (50.0%)	3 (8.3%)	21 (58.3%)	.000	.657
Kurang Mendukung	3 (8.3%)	12 (33.3%)	15 (41.7%)	.000	.657
Total	21 (58.3%)	15 (41.7%)	36 (100.0%)		

\*Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.6 uji statistik menggunakan Spearman's Rho diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$  dan memiliki nilai  $r$  (Correlation Coefficient) sebesar 0.657 yang berada diantara rentang  $r = 0.60 - 0.799$  (korelasi memiliki keeratan kuat) dan memiliki arah hubungan positif, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan orangtua dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan korelasi keeratan yang kuat.

### Tingkat Kecemasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa frekuensi tingkat kecemasan responden adalah kecemasan ringan sebanyak 16 orang (44.4%), kecemasan sedang sebanyak 12 orang (33.3%) dan kecemasan berat sebanyak 8 orang (22.2%).

Kecemasan merupakan dimana reaksi yang normal terhadap stress, dan ancaman bahaya. Kecemasan juga reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik nyata maupun yang belum tentu ada, kecemasan atau ansietas serta ketakutan sering digunakan dan dimaknai dalam arti yang sama. Akan tetapi, jika ketakutan biasanya merujuk adanya ancaman yang spesifik, sedangkan kecemasan merujuk dalam hal adanya ancaman yang hanya berdasarkan hasil asumsi saja yang belum tentu hal

tersebut benar adanya (Priyoto, 2015). Kecemasan merupakan suatu kondisi yang dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya berbeda, ada individu yang dapat menyelesaikan masalah-masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya system syaraf pusat (Rizkiyati, 2019).

Dukungan Orangtua juga merupakan salah satu faktor yang memiliki resiko untuk terjadinya kecemasan yang berakibat pada penurunan kualitas tidur hingga penurunan kesehatan, seperti yang disebutkan dalam (Apriyanti, 2017) bahwa faktor-faktor yang memiliki resiko terjadinya gangguan kecemasan meliputi penyalahgunaan obat, perilaku, keluarga, dan sosial budaya, oleh karena itu dibutuhkan peran orang tua dan keluarga dalam memberikan dukungan kepada anak melalui hubungan baik dengan anak

Hasil penelitian ini sesuai dengan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Tri Puji Astuti dan Sri Hartati (2013) dengan judul Dukungan Sosial Orangtua Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi

Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP), jurnal penelitian ini menunjukkan hasil bahwa proses penyusunan skripsi merupakan suatu keadaan yang membuat mahasiswa mengalami stress, tekanan dan ketegangan yang dialami mahasiswa tidak membuat mereka menjadi mengalami gangguan fisik dan psikis yang serius, kondisi tersebut dikarena mereka mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang berarti di sekitar mereka, yaitu orang tua, dukungan sosial yang diberikan orangtua bisa menghindarkan mahasiswa dari masalah yang berkepanjangan dan juga bisa membantu mahasiswa untuk mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Proses pemberian dukungan sosial tidak secara otomatis diterima mahasiswa, Orang yang dianggap berarti tersebut mempertimbangkan kepentingan mahasiswa dan kelompok yang lebih besar yaitu keluarga dan lembaga perguruan tinggi. Tanpa adanya pertimbangan tersebut, dukungan sosial akan memberikan dampak negatif. Selain itu, tidak selamanya mahasiswa menjadi penerima dukungan sosial saja. Proses interaksi yang terjadi terus menerus antara mahasiswa dan sumber dukungan sosial, menyebabkan mereka juga mendapatkan manfaat dari hubungan tersebut.

Menurut opini peneliti mengenai frekuensi mayoritas dukungan Orangtua adalah mendukung sebanyak 21 orang (58.3%), hal ini mungkin disebabkan karena orangtua mahasiswa cukup mengerti mengenai pentingnya dukungan yang diberikan kepada anaknya untuk membentuk perilaku dan semangat serta motivasi terutama masalah didalam proses belajar sehingga anak mampu memecahkan setiap masalah yang dihadapi dengan baik tanpa mengalami gejala kecemasan yang berarti, sedangkan dukungan orangtua yang kurang mendukung sebanyak 15 orang (41.7%), hal ini mungkin disebabkan karena mahasiswa kurang menjaga dan menjalin hubungan baik dengan orangtua, kurang terbuka dan segan untuk meminta dukungan kepada orangtua, dan juga orangtua mungkin kurang mengerti mengenai pentingnya memberikan dukungan kepada anaknya sehingga beberapa responden kurang mendapat dukungan dari

orangtua, padahal dukungan orangtua yang kurang mendukung dapat mengakibatkan anak mengalami kesulitan dalam memecahkan permasalahan sehingga anak dapat mengalami kecemasan yang dapat berdampak pada kualitas tidur dan Kesehatan anak.

#### **Kualitas Tidur**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa frekuensi kualitas tidur responden adalah baik sebanyak 21 orang (58.3%), dan kurang baik sebanyak 15 orang (41.7%).

Tidur adalah bagian dari suatu proses untuk mempertahankan fungsi normal fisiologis. Tidur sendiri merupakan waktu yang penting berguna untuk memperbaiki dan mempersiapkan energi yang dapat digunakan setelah periode istirahat. Penggunaan energi secara penuh perlu diganti dengan istirahat pada malam hari yang berguna untuk mengurangi penggunaan energi. Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur Rapid Eye Movement (REM) dan Non Rapid Eye Movement (NREM) yang cukup. Kualitas tidur merupakan hal yang sangat penting, dikarenakan gangguan tidur berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dapat menurunkan kesehatan umum dan fungsional sehingga kualitas hidup dapat terpengaruh (ilham, 2014). Memperoleh fungsi kepuasan tidur yang baik semestinya mempunyai jumlah jam tidur perhari 7 hingga 9 jam. Akan tetapi, ada banyak kelompok dewasa awal yang kebutuhan tidurnya tidak terpengaruhi secara maksimal. (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020)

Hasil penelitian ini sesuai dengan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Dwindi Arfiyan Martfandika dan Prastiwi Puji Rahayu (2018), dengan judul Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, jurnal penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah kualitas tidur yang baik sebanyak 22 mahasiswa (13,8%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 138 mahasiswa (86,3%), hal ini dapat disimpulkan bahwa

kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah termasuk dalam kategori sangat buruk.

Menurut opini peneliti mengenai frekuensi mayoritas kualitas tidur mahasiswa adalah baik sebanyak 21 orang (58.3%), hal ini mungkin disebabkan mahasiswa cukup mengerti mengenai manfaat kualitas tidur yang baik untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun fisiologis agar tidak terjadi penurunan aktivitas, terutama manfaat meningkatkan kinerja mahasiswa dalam Menyusun skripsi, sehingga mahasiswa menjaga kualitas tidur dengan menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Sedangkan kualitas tidur kurang baik sebanyak 15 orang (41.7%) hal ini mungkin dapat disebabkan karena mahasiswa kurang mengerti pentingnya dan bagaimana menjaga kualitas tidur untuk kesehatan, sehingga mahasiswa kurang memperhatikan kualitas tidurnya, dan mungkin beberapa faktor lain seperti permasalahan yang mungkin sedang dialami sehingga menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang dapat berdampak pada kualitas tidurnya.

Menggunakan Spearman's Rho diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$  dan memiliki nilai  $r$  (Correlation Coefficient) sebesar 0.816 yang berada diantara rentang  $r = 0.80 - 1.00$  dan memiliki arah hubungan positif, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan korelasi keeratan yang sangat kuat.

Hasil penelitian ini sesuai teori dari Potter dan Perry (2013) dalam bukunya yang berjudul *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*, EGC Jakarta, yang menyatakan bahwa kecemasan menyebabkan seseorang sulit mencoba untuk tidur, namun selama siklus tidurnya klien sering terbangun atau tidak nyaman untuk tidur, kecemasan yang berkelanjutan dapat mempengaruhi kebiasaan tidur sehingga kualitas tidur klien buruk

Menurut opini peneliti mengenai hasil penelitian ini, kecemasan merupakan faktor yang sangat kuat untuk mempengaruhi kualitas

tidur pada mahasiswa, semakin berat kecemasan yang dialami akan semakin kurang kualitas tidurnya, ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kecemasan yang pada mahasiswa seperti tugas akhir atau skripsi, Kendala yang sering mahasiswa hadapi dalam mengerjakan skripsi adalah bagaimana cara menuangkan ide ke dalam bahasa ilmiah, persoalan dengan standar tata tulis ilmiah, keterbatasan referensi buku-buku yang tersedia di perpustakaan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, susah mengatur waktu, aktif dalam kegiatan organisasi, ketidakmampuan dalam menulis skripsi, kemampuan akademis yang kurang memadai, dan terlalu cepatnya proses date line yang diberikan, hal tersebutlah yang mengakibatkan mahasiswa mengalami gangguan kecemasan dikarenakan proses dalam penyusunan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami kurangnya kualitas tidur.

Penelitian ini menunjukkan uji statistik menggunakan Spearman's Rho diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$  dan memiliki nilai  $r$  (Correlation Coefficient) sebesar 0.657 yang berada diantara rentang  $r = 0.60 - 0.799$  dan memiliki arah hubungan positif, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan orangtua dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan korelasi keeratan yang kuat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dari Gottman, J. (2015) dalam bukunya yang berjudul *Kiat Kiat Membesarkan Anak Yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. PT Gramedia Utama, yang menyatakan bahwa Keberfungsian keluarga membuat suatu kerangka kerja yang didasarkan pada perasaan yang saling menjalin komunikasi (komunikasi perasaan), apabila orang tua memberikan dan menunjukkan rasa empatinya pada anaknya, secara tidak langsung orang tua menolong anak untuk mengatasi perasaan-perasaan negatif seperti marah, sedih, dan takut saat menghadapi sebuah permasalahan, sehingga anak tidak mengalami perasaan cemas yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

## V. KESIMPULAN

1. Sebagian besar tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus adalah kecemasan ringan sebanyak 16 orang (44.4%).
2. Sebagian besar dukungan orang tua pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus adalah mendukung sebanyak 21 orang (58.3%)
3. Sebagian besar kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus adalah baik sebanyak 21 orang (58.3%)
4. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$  dan memiliki nilai  $r$  (Correlation Coefficient) sebesar 0.816 yang berada diantara rentang  $r = 0.80 - 1.00$  (hubungan memiliki keeratan sangat kuat) dan memiliki arah hubungan positif.
5. Ada hubungan dukungan Orangtua dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$  dan memiliki nilai  $r$  (Correlation Coefficient) sebesar 0.657 yang berada diantara rentang  $r = 0.60 - 0.799$  (hubungan memiliki keeratan kuat) dan memiliki arah hubungan positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Ambarwati*, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan*, *X*(1), 42–46.
- Apriyanti, M. E. (2017). Peran Pendidikan Agama Dan Perhatian Orang Tua Dalam Mencegah Penyalahgunaan Narkoba. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *4*(2), 133–142.
- Asrifa, N. D., & Meilla Dwi Nurmala, A. S. P. (2021). *Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. 2(July), 1–23.
- Gunanthi, N., & Diniari, N. (2016). Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, *5*(4), 1–9.
- Hartanto, U., & Aisyah, M. N. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNY. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, *14*(1), 64–73.
- 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.
- Hidayat, aziz A. (2013). *Kebutuhan dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Salemba medika.
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Journal Pustaka Kesehatan*, *9*(2), 111–115.
- ilham, sukri afrzal. (2014). *Pengaruh Posisi Tidur Semifowler Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Asma. Skripsi: STIKES Muhammadiyah Klaten.e*.
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, *6*(2), 129.
- Notoatmodjo. (2018). Rancangan Penelitian dalam metode penelitian menggunakan Kuantitatif. *Desain Penelitian*, *53*(9), 1689–1699.
- Nurhindazah, D., & Kustanti, E. R. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Adversity Intelligence Pada Mahasiswa Yang Menjalani Mata Kuliah Tugas Akhir Di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, *5*(4), 645–652.