

Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Saat Menghadapi Uji Skill Pada Mahasiswa Semester VI Di STIKes Maharani Malang

Fadilatus Sifa Salsabila¹, Achmad Dafir Firdaus²

^{1,2} Universitas Eka Harap

Email: fadilatussifasalsabila@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan respon psikologis yang sering dialami mahasiswa, terutama saat menghadapi ujian praktik seperti uji skill, yang dapat berdampak pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI di STIKES Maharani Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 89 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Zung Self Rating Anxiety Scale (ZARS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (30,3%), diikuti kecemasan berat (27,0%), panik (20,2%), dan ringan (22,5%). Selain itu, mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (85,4%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,000$; $r = -0,545$), dengan kekuatan hubungan sedang dan arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka kualitas tidur semakin buruk. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, mahasiswa disarankan untuk menerapkan strategi pengelolaan kecemasan agar kualitas tidur dapat terjaga dengan baik.

Kata kunci: kecemasan, kualitas tidur, mahasiswa, uji skill

Abstract

Anxiety is a psychological response commonly experienced by students, especially when facing practical examinations such as skill tests, which may affect sleep quality. This study aimed to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality among sixth-semester students at STIKES Maharani Malang. This study employed a quantitative approach with a correlational analytic design and a cross-sectional method. The sample consisted of 89 respondents selected using total sampling technique. The instruments used were the Zung Self Rating Anxiety Scale (ZARS) to measure anxiety levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data were analyzed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents experienced moderate anxiety (30.3%), followed by severe anxiety (27.0%), panic (20.2%), and mild anxiety (22.5%). In addition, the majority of respondents had poor sleep quality (85.4%). Statistical analysis revealed a significant relationship between anxiety levels and sleep quality ($p\text{-value} = 0.000$; $r = -0.545$), indicating a moderate negative correlation. This means that higher anxiety levels are associated with poorer sleep quality. It is concluded that anxiety is significantly related to sleep quality among students. Therefore, efforts to manage anxiety are needed to improve students' sleep quality.

Keywords: anxiety, sleep quality, nursing students, skill test

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu respon psikologis yang dapat dialami mahasiswa ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Tekanan untuk mencapai prestasi, menyelesaikan tugas, serta menghadapi evaluasi dapat menimbulkan rasa khawatir, takut gagal, dan kurang percaya diri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi keadaan psikologis mahasiswa serta kemampuan dalam menjalankan aktivitas akademik secara optimal [1].

Pada mahasiswa keperawatan, salah satu kondisi yang dapat memicu kecemasan adalah pelaksanaan uji skill atau ujian keterampilan klinik. Uji skill menuntut mahasiswa untuk

mampu melakukan prosedur keperawatan secara tepat dan sesuai standar dalam waktu tertentu serta berada di bawah pengawasan penguji. Situasi tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran melakukan kesalahan, takut memperoleh penilaian yang kurang baik, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Kecemasan yang meningkat dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menampilkan keterampilan secara optimal [2].

Selain memengaruhi kondisi psikologis, kecemasan juga dapat berdampak terhadap kualitas tidur. Kekhawatiran mengenai hasil ujian, ketakutan melakukan kesalahan saat praktik, serta tekanan untuk memperoleh nilai yang baik dapat menyebabkan mahasiswa sulit menenangkan pikiran ketika akan tidur. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa tidur lebih larut, sering terbangun pada malam hari, mengalami penurunan durasi tidur, serta merasa tidak segar ketika bangun [3]. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan fokus, dan menurunnya kemampuan mahasiswa dalam menerima maupun mengingat materi pembelajaran [4].

Kondisi tersebut juga ditemukan pada mahasiswa semester VI di STIKES Maharani Malang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa, sebanyak 9 mahasiswa menyatakan mengalami kecemasan menjelang uji skill. Kecemasan yang dirasakan berupa kekhawatiran tidak mampu melakukan keterampilan dengan baik, takut melakukan kesalahan prosedur, serta cemas terhadap penilaian dosen penguji. Kondisi tersebut terutama dirasakan pada malam hari sebelum ujian dan disertai keluhan sulit memulai tidur, sering terbangun, berkurangnya durasi tidur, serta rasa lelah ketika bangun [5].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester VI mengalami kecemasan sedang sebanyak 27 responden (30,3%), diikuti kecemasan berat sebanyak 24 responden (27,0%), kecemasan ringan sebanyak 20 responden (22,5%), dan panik sebanyak 18 responden (20,2%). Selain itu, mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 76 responden (85,4%) [6]. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ dan koefisien korelasi $r = -0,545$. Hubungan tersebut memiliki kekuatan sedang dan arah negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, maka kualitas tidur cenderung semakin buruk [7].

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur saat menghadapi uji skill pada mahasiswa semester VI di STIKES Maharani Malang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan, mahasiswa, dan tenaga keperawatan dalam meningkatkan upaya pengelolaan kecemasan serta menjaga kualitas tidur mahasiswa agar lebih siap menghadapi uji skill dan mampu mencapai performa akademik secara optimal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur saat menghadapi uji skill pada mahasiswa semester VI di STIKES Maharani Malang [8]. Populasi penelitian berjumlah 114 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 89 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* [9]. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZARS), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) [10].

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner setelah responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan *informed consent* [11]. Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden,

tingkat kecemasan, dan kualitas tidur. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* karena data berskala ordinal untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian dan dinyatakan layak etik dengan nomor 3268/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026. Kerahasiaan identitas dan data responden dijaga serta data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	10	11,2 %
Perempuan	79	88,8 %
Total	89	100 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 89 responden, sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 79 orang (88,8%)

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
6A	27	30,3 %
6B	31	34,8 %
6C	31	34,8%
Total	89	100 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 89 responden, sebagian besar memiliki kelas 6B dan 6C sebanyak 31 orang (34,8%)

Karakteristik Responden Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester VI

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester VI

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Ringan	20	22,5%
Sedang	27	30,3 %
Berat	24	27,0%
Panik	18	20,2 %
Total	89	100 %

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 89 responden, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 27 orang (30,3%)

Karakteristik Kualitas Tidur Pada Saat Menghadapi Uji Skill

Tabel 4 Karakteristik Kualitas Tidur Pada Saat Menghadapi Uji Skill

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Baik	13	14,6 %
Buruk	76	85,4 %
Total	89	100 %

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 89 responden, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 76 orang (85,4%)

Tabulasi Silang Perbandingan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Saat Menghadapi Uji Skill Pada Mahasiswa Semester VI Di STIKES Maharani Malang

Tabel 5 Tabulasi Silang Perbandingan

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk			
	F	%	F	%	F	%
Ringan	12	60%	8	40%	20	100%
Sedang	1	3,7%	26	96,3%	27	100%
Berat	0	0,0%	24	100%	24	100%
Panik	0	0,0%	18	100%	18	100%
Total	13	14,6%	76	85,4%	89	100%

Tabel 5 mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yang mengalami kualitas tidur buruk 26 responden (96,3%). Selain itu, seluruh mahasiswa yang mengalami kecemasan berat sebanyak 24 responden (100%) dan tingkat panik sebanyak 18 responden (100%) juga memiliki kualitas tidur buruk.

Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur saat menghadapi uji skill pada mahasiswa semester VI di STIKES Maharani Malang

Tabel 6 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Saat Menghadapi Uji Skill Pada Mahasiswa Semester VI di STIKES Maharani Malang

Variabel Penelitian	N	Koefisiensi Korelasi (r)	P Value
Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur	89	-0,545	0,000

Nilai Uji Statistik Korelasi *Rank Spearman* = 0,000 ($p < 0,05$)

Nilai $r = -0,545$ (Kekuatan Hubungan Sedang)

Hasil uji Spearman Rank terhadap 89 responden menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,545$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang dan arah negatif antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa saat menghadapi uji skill. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kusnadi dan Aulia (2025) yang menunjukkan bahwa kecemasan dan gangguan tidur dapat saling berkaitan pada mahasiswa keperawatan. Kualitas tidur mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi psikologis dan tekanan akademik [8].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa semester VI di STIKES Maharani Malang mengalami kecemasan sedang dan memiliki kualitas tidur yang buruk saat menghadapi uji skill. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dengan $p\text{-value} = 0,000$ dan $r = -0,545$. Hubungan tersebut berkekuatan sedang dan berarah negatif, sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, semakin buruk kualitas tidurnya. Dipersilakan untuk menambah bab sesuai dengan kebutuhan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aninda, P., Savitri, C., Luh, N., & Desira, I. (2023). *Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review*. 4(1), 42–54.
- Chang, J., Ji, Y., Li, Y., Pan, H., & Su, P. (2021). *Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis*. 292(May), 242–254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>
- Dede, E. V. B., Mola, S. A. S., dkk. (2022). *Implementasi Hamilton Anxiety Rating Scale untuk Mendiagnosis Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi*. 10(1), 55–64. <https://doi.org/10.35508/jicon.v10i1.6353>
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., dkk. (2021). *The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis*. *Psychiatry Research*, 301, 113863. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863>
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2022). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan*. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2, 77–89.
- Intan, V. A., Putri, R. M., & Nisa, H. (2022). *Sosiodemografi dan tingkat kecemasan mahasiswa pada masa pandemi COVID-19*. 20(01), 16–24. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.04>
- Kurnia, T. A., Rista, B., Pratiwi, A., Sumartini, N. P., dkk. (2023). *Bima Nursing Journal*, 5(1), 56–64.
- Kusnadi, R., & Aulia, N. (2025). *Kecemasan dan Gangguan Tidur Meningkatkan Risiko Burnout Akademik pada Mahasiswa Keperawatan*. 2(1).
- Maharani, G. F., Noveni, N. A., Aeni, N., & Wulandari, D. A. (2024). *Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi: Dampak Stres Akademik dan Efikasi Diri Saat Skripsi*. 8(1), 27–33.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). *Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan*. 4(1).
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). *Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka. Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2). <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Ayu Citra Mayasari, Andra Eka Putri, Hidayatus Sya'diyah, Sukma Ayu Candra Kirana, & Diyan Mutyah. (2023). *Kecemasan Mengerjakan Tugas Kuliah terhadap Kualitas Tidur dan Pola Makan Mahasiswa di Era Pandemi COVID-19*.