MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN PROPOSAL PENELITIAN

[1]Amelia Salsa Saskia, [2]Nur Abidah, [3]Zuhda Zalzabil, [4]Bagus Sultan,

[5]Fadhilah Salsabila, [6]Nafa Tertia, [7]Satriya Pranata

[1-7]fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang,

Indonesia

E-mail : [1]ameliasalsasaskia.1307@gmail.com, [2]nurbaidahsalsabila36@gmail.com, [3]zuhdayulianti@gmail.com, [4]sultanbagus9@gmail.com, [5]fdhlhslsbl27@gmail.com, [6]nafatertiaa@gmail.com, [7]satriya_pranata@unimus.ac.id

Abstrak :
Latar belakang: Mahasiswa yang sedang menyusun proposal penelitian kerap mengalami kecemasan yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental serta performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 5 Universitas Muhammadiyah Semarang yang sedang menyelesaikan proposal penelitian.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan jumlah responden sebanyak 49 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (Zung SARS), sedangkan kualitas tidur dinilai menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman.
Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan kategori ringan (53,1%), sedang (38,8%) dan berat (8,1%). Kualitas tidur responden mayoritas berada pada kategori baik (36,7%), kurang (32,7%), sangat kurang (20,4%), dan sangat baik (10,2%). Hasil uji Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur ($\rho = 0{,}388$; $p > 0{,}05$). Meskipun demikian, terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin buruk kualitas tidur, namun kecenderungan tersebut tidak bermakna secara statistik.
Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun proposal penelitian tidak berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur mereka. Faktor lain di luar kecemasan kemungkinan berperan dalam memengaruhi pola dan kualitas tidur mahasiswa.
Kata Kunci : Mahasiswa, Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 794
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang berada di akhir studi menghadapi tantangan berat saat merampungkan skripsi atau proposal penelitian. Tahapan ini membutuhkan ketajaman intelektual, manajemen waktu yang baik, dan ketahanan mental (Murwani & Tawalili, 2021). Proses penyusunan proposal sering kali diwarnai dengan berbagai rintangan, sebab mahasiswa harus menggabungkan pengetahuan yang telah didapat.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Berbagai hambatan yang muncul dapat menyebabkan perasaan cemas, suatu kondisi emosional yang ditandai oleh kekhawatiran akan ketidakpastian (Fatonah et al., 2023). Rasa cemas ini dapat dipicu oleh kesulitan dalam memilih topik penelitian, keterbatasan sumber referensi, dan tekanan untuk menyelesaikan tepat waktu (Qonita et al., 2021).

Fenomena kecemasan di antara mahasiswa menunjukkan angka yang cukup tinggi, di mana 45,7% mahasiswa keperawatan mengalami tingkat kecemasan dari ringan hingga berat (Sanger & Sepang, 2020). Kecemasan ini berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk, yang krusial untuk kesehatan mental dan fisik. Penelitian mengindikasikan bahwa 60,9% mahasiswa tingkat akhir mengalami masalah dalam kualitas tidur (Murwani & Tawalili, 2021).

Keterkaitan antara kecemasan dan kualitas tidur dapat dipahami melalui mekanisme yang bersifat biologis maupun psikologis. Rasa cemas dapat mengganggu waktu tidur dan meningkatkan kadar kortisol, yang berpengaruh negati terhadap pola tidur (Alwhaibi & Al Aloola, 2023). Beberapa studi menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur (Qonita et al., 2021).

Kualitas tidur yang tidak baik dapat memengaruhi kinerja akademik, menghambat proses konsolidasi memori dan kemampuan belajar (Lestari, 2024). Dukungan sosial serta pendekatan koping yang efektif bisa membantu mahasiswa menghadapi stres yang muncul akibat akademik (Hidayathillah et al., 2023).

Universitas Muhammadiyah Semarang juga mengalami keadaan serupa, di mana mahasiswa yang sedang menyusun proposal kerap menghadapi masalah dalam hal tidur dan perasaan cemas. Penelitian ini menjadi sangat penting untuk menggali hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam konteks pengerjaan proposal, serta untuk merancang intervensi yang dapat mendukung kesehatan mental mereka.

METODE

Studi ini menerapkan metode penelitian cross sectional serta uji korelasi Spearman untuk memeriksa dan menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan proposal di Universitas Muhammadiyah Semarang. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua bagian, yaitu skala yang mengukur tingkat kecemasan (Zung SARS) dan skala yang mengevaluasi kualitas tidur (PSQI). Pengisian kuesioner dilakukan melalui g-form satu kali pada waktu tertentu tanpa adanya intervensi atau pengulangan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa semester 5 yang sedang membuat proposal di Universitas Muhammadiyah Semarang sebanyak 46 orang. Sampel diperoleh secara purposive dengan kriteria memenuhi syarat inklusi, yaitu mahasiswa aktif yang sedang dalam tahap penyusunan proposal tugas akhir.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin, Tingkat Kecemasan, Dan Kualitas Tidur

Karakteristik jenis kelamin	**Frekuensi (f)**	**Persentase (%)**
Laki-laki	7	14,3%
Perempuan	42	85,7%
Semester 5	49	100%
Kategori Kecemasan (Zung SARS)	**Frekuensi (f)**	**Persentase (%)**
Ringan	26	53,1%
Sedang	19	38,8%
Berat	4	8,1%
panik	0	0%
Kategori Kualitas Tidur (PSQI)	**Frekuensi (f)**	**Persentase (%)**
Baik	18	36,7%
Kurang	16	32,7%
Sangat kurang	10	20,4%
Sangat baik	5	10,2%

Tabel 2

Analisis Bivariat

Tingkat kecemasan	**Kualitas tidur baik**	**Kualitas tidur kurang**	**Kualitas tidur sangat kurang**	**total**	**p-value**	**P(spearman)**
Ringan	10 (38.5%)	12 (46.2%)	4 (15.3%)	26	0.009	0.388
Sedang	6 (31.6%)	8 (42.1%)	5 (26.3%)	19		
Berat	0 (0%)	2 (50%)	2 (50%)	4		
total	**16 (32.7%)**	**22 (44.9%)**	**11 (22.4%)**	**49**		

Tabel 1 menyajikan data karakteristik demografi responden berdasarkan jenis kelamin dan tingkat semester. Dari total 49 responden, proporsi responden laki-laki sebanyak 7 orang (14,3%). Sebaliknya mayoritas sampel penelitian didominasi oleh perempuan, yaitu 42 orang dengan presentase (85,7%) dari keseluruhan sampel. Kemudian menyajikan data distribusi frekuensi tingkat kecemasan berdasarkan metode Zung SARS. Dari total 49 responden, data menunjukkan bahwa sekitar 26 orang (53,1%) berada dalam kategori kesemasan ringan, 19 orang (38,8%) berada dalam kategori sedang, 4 orang (8,1%) berada dalam kategori berat, dan tidak ada data yang menunjukkan responden dengan kategori panik (0%). Serta menyajikan data distribusi frekuensi kualitas tidur berdasarkan metode PSQI. Dari total 49 responden, data menunjukkan bahwa sekitar 18 orang (36,7%) mempunyai kualitas tidur baik, 16 orang (32,7%) mempunyai kualitas tidur kurang, 10 orang (20,4%) mempunyai kualitas tidur sangat kurang, dan 5 orang (10,2%) mempunyai kualitas tidur sangat baik.

Tabel 2, terlihat bahwa mayoritas responden dengan kecemasan ringan memiliki kualitas tidur kurang (46,2%), sedangkan responden dengan kecemasan sedang juga didominasi kualitas tidur

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

kurang (42,1%). Pada kategori kecemasan berat, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur kurang hingga sangat kurang (masing-masing 50%).

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai p = 0.388, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur (p > 0.05). Hal ini berarti tingkat kecemasan responden tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur mereka dalam konteks penelitian ini.

Meskipun demikian, pola distribusi menunjukkan kecenderungan bahwa semakin berat tingkat kecemasan, semakin banyak responden yang memiliki kualitas tidur kurang dan sangat kurang. Namun kecenderungan ini tidak cukup kuat untuk menghasilkan hubungan yang signifikan secara statistik. Faktor lain seperti beban akademik, kebiasaan tidur, kondisi kesehatan, dan faktor lingkungan kemungkinan turut memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Kecemasan secara teoritis mengaktifkan sistem saraf simpatik, meningkatkan sekresi hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan norepinefrin. Pola tidur dipengaruhi secara langsung oleh peningkatan hormon-hormon ini, terutama dengan memperpendek fase non-REM dan meningkatkan frekuensi terbangun di malam hari. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi terus merasa lelah meskipun mereka memiliki jumlah tidur yang cukup. Mekanisme ini menjelaskan hal ini. Teori ini sejalan dengan model neuroendokrin yang diusulkan oleh Alwhaibi & Al Aloola (2023) yang menekankan bahwa ada hubungan erat antara gangguan ritme tidur dan stres emosional.

Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini sangat mungkin berkaitan langsung dengan proses penyusunan proposal penelitian. Penyusunan proposal merupakan salah satu tahap paling menantang dalam proses akademik, karena menuntut mahasiswa untuk menentukan topik, melakukan penelusuran literatur yang intensif, memahami metodologi penelitian, serta menghadapi proses bimbingan yang terkadang berjalan lambat atau penuh revisi.

Melihat berbagai hasil penelitian sebelumnya, dan melihat data yang kami dapatkan menunjukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang serta memiliki kualitas tidur yang baik, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini kurang sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Murwani & Tawalili (2021) yang menemukan bahwa tekanan akademik yang muncul pada tahap penyusunan tugas akhir merupakan pemicu utama kecemasan mahasiswa. tetapi dalam penelitian ini kecemasan terbukti kurang berdampak langsung terhadap kualitas tidur, hal ini menunjukkan bahwa penyusunan proposal penelitian kurang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 49 mahasiswa semester 5 di Universitas Muhammadiyah Semarang, diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan pada kategori ringan hingga sedang, dan mayoritas mengalami kualitas tidur yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur (ρ = 0,388; p = 0,009).

Hal ini menunjukkan bahwa pengerjaan proposal penelitian tidak menjadikan mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang berat serta memiliki kualitas tidur yang buruk, dan juga kualitas tidur mahasiswa tidak semata-mata dipengaruhi oleh tingkat kecemasan, melainkan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

dapat melibatkan berbagai faktor lain seperti beban akademik, gaya hidup, kebiasaan tidur, kondisi psikologis, serta lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

Ailine Yoan Sanger, Melania Sepang KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR Online Journal: http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix

Anny Rosiana Masithoha, Heny Siswanti b, Diah Ayu Puji Lestaric, HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.14 No.1 (2023) 227-234

Ariska Putri Hidayathillah, Denis Farida, Priska Arlinda Permata Putri. HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN IKBIS SURABAYA Jurnal Info Kesehatan Vol. 13, No. 2, 2023

Fathekha Ilham Intan Mega Putri, Arlina Dhian Sulistyowati. Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten Prosiding Seminar Nasional UNIMUS Volume 7, 16 Oktober 2024 e-ISSN: 2654-3168 | p-ISSN: 2654-3257

Husna Sri Utari A.G. Tawalili, Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta Arita Murwani, Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas RespatiVol. 6, No. 2, Oktober 2021, pp. 129-13

Lutfiatul Qonita, Romdiyah, Anisa Ell Raharyani, Fifi Alviana. HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNSIQ

Monira Alwhaibi dan Noha A Al Aloola . Jurnal Kedokteran Klinis MDPI Hubungan antara Stres, Kecemasan, Depresi, dan Kualitas Tidur di Kalangan Mahasiswa Kesehatan J Clin Med 2023, 12. 4340 12. 4340. https://doi.org/10.3390/jcm12134340 Nopianti Sari Fatonah, Tita Barriah Siddiq, Caecielia Makaginsar, Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Jurnal Riset Kedokteran (JRK) e-ISSN 2798-6594 p-ISSN 2808-3040 DOI : https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2957

Renaldi M1, Basri1, Ina Resratu Fordatkosu1HUBUNGAN STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAKASSAR p-ISSN: 2089-2551 e-ISSN: 2615-143X https://journal.stikmks.ac.id/a

Syafika Tia Audina, Sari Narulita , Sondang Manurung HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA REGULER TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS BINAWAN JAKARTA Volume 2, Nomor 3, Desember 2020 Binawan Student Journal (BSJ)

Winda Lestari. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKKI) Vol.4, No.1 Maret 2024 p-ISSN: 2827-8488; e-ISSN: 2827-797X, Hal 111-125 DOI: https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2952