

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember

(Correlation of Anxiety Levels with Sleep Quality of New Students from Outside Java Island of University of Jember)

Siti Hotijah, Erti Ikhtiarini Dewi*, Enggal Hadi Kurniyawan
Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Jl. Kalimantan No. 37 Kampus Tegal Boto, Jember 68121
e-mail korespondensi: erti_i.psik@unej.ac.id

Abstract

New students have anxiety because of new social and cultural conditions. Excessive anxiety will make it difficult for a person to start sleeping, so it can cause bad sleep habits. The purpose of the study was to analyze the relationship between anxiety levels and sleep quality in new students outside Java. The study design used correlative research with a cross-sectional approach and used the total sampling technique for 103 respondents. Data collection used the Zung Self Rating Anxiety Scale (ZRAS) questionnaire and the Pittsburgh sleep quality index (PSQI). Data analysis using the Spearman's Correlation test with a significance level of 0.05. The results showed that the respondents who had the most moderate anxiety were 69 people (67.0%), and those who had poor sleep quality were 91 people (88.3%). There is a significant relationship between anxiety and sleep quality in new students outside Java (p -value 0,000; $r = 0.453$), which has a positive relationship or the higher the level of anxiety, the worse the quality of sleep. New students must be able to control anxiety experienced not to affect the quality of their sleep.

Keywords: *anxiety levels, sleep quality, new students from outside of Java*

Abstrak

Mahasiswa baru mengalami kecemasan karena kondisi sosial dan budaya yang baru. Kecemasan yang berlebihan akan membuat seseorang sulit untuk mulai tidur, sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada siswa baru di luar Jawa. Desain penelitian menggunakan penelitian korelatif dengan pendekatan cross sectional dan menggunakan teknik sampling Total sampling untuk 103 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZRAS) dan indeks kualitas tidur Pittsburgh (PSQI). Analisis data menggunakan uji Korelasi Spearman dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki kecemasan sedang paling banyak yaitu 69 orang (67,0%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk sejumlah 91 orang (88,3%). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada siswa baru di luar Jawa (nilai p 0,000; $r = 0,453$), memiliki hubungan positif atau semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin buruk kualitas tidur. Mahasiswa baru harus mampu mengendalikan kecemasan yang dialami agar tidak mempengaruhi kualitas tidur mereka.

Kata kunci: tingkat kecemasan, kualitas tidur, siswa baru dari luar Pulau Jawa

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta ataupun sebuah lembaga yang tingkatannya sama seperti perguruan tinggi [1]. Mahasiswa baru akan dituntut untuk bisa beradaptasi dengan dunia yang baru, lingkungan baru, suasana yang awalnya menjadi senior di sekolah menengah atas, sekarang menjadi mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. Perbedaan sifat pendidikan yang dilihat dari kurikulum, aturan kedisiplinan, hubungan sosial dengan dosen dan teman sebaya, pemilihan bidang studi dan jurusan, perubahan gaya belajar dari SMA ke perguruan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, sistem mata kuliah yang menggunakan SKS (sistem kredit semester) dan masalah akademik lainnya yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan di tahun pertamanya [2].

Mahasiswa baru yang pertama kali ke daerah baru berpotensi mengalami tekanan dan kecemasan karena kondisi sosial dan budaya yang baru [3]. Kecemasan dapat menimbulkan respon kognitif, psikomotor dan fisiologis misalnya, kesulitan untuk berpikir logis, peningkatan aktivitas motorik dan peningkatan tanda-tanda vital serta adanya kesulitan saat tidur [4]. Kecemasan berlebihan pada seseorang akan membuat seseorang kesulitan dalam memulai tidur, sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk [5].

Pola tidur yang buruk pada individu akan menyebabkan terganggunya keseimbangan tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Dampak secara fisiologis antara lain aktivitas sehari-hari menurun, kelelahan sepanjang waktu, daya tahan tubuh menurun dan tanda-tanda vital tidak stabil [6]. Pola tidur yang teratur dapat memberikan efek yang bagus untuk kesehatan tubuh, sehingga dapat melakukan aktivitas secara optimal. Seseorang akan mengalami perasaan yang tenang baik secara fisik maupun mental ketika tidur [7].

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan penelitian korelatif dengan pendekatan cross sectional dan menggunakan teknik sampling Total sampling untuk 103 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZRAS) dan indeks kualitas tidur Pittsburgh (PSQI). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman's* diperoleh *p value* 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) artinya terdapat

hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. Nilai kekuatan korelasi sedang dengan *r value* = 0,453 artinya memiliki hubungan positif atau searah, yakni semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk pula kualitas tidurnya.

Hasil

Karakteristik responden

Berdasarkan hasil analisis, karakteristik responden penelitian ini sebagian besar merupakan mahasiswa baru luar Jawa dengan usia 18 tahun, berjenis kelamin perempuan, berasal dari suku melayu, dan bertempat tinggal di tempat kost (Tabel.1).

Tabel 1. Distribusi karakteristik mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
17	7	6,8
18	64	62,1
19	24	23,3
20	7	6,8
21	1	1,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	35,9
Perempuan	66	64,1
Suku		
Jawa	23	22,3
Madura	1	1,0
Bali	15	14,6
Minang	2	1,9
Bugis	3	2,9
Batak	12	11,7
Papua	9	8,7
Sasak	4	3,9
Sunda	2	1,9
Melayu	24	23,9
Sumba	2	1,9
Dayak	4	3,9
Makasar	1	1,0
Ambon	1	1,0
Tempat tinggal sekarang		
Kos	95	92,2
Asrama/Pesantren	6	5,8
Rumah Saudara	2	1,9
Total	103	100

Hasil analisis terkait tingkat kecemasan menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang berasal dari luar Jawa sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang (Tabel.2)

Tabel 2. Tingkat kecemasan pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	34	33,0
Sedang	69	67,0
Total	103	100

Tabel 3 menunjukkan persentase terkait kualitas tidur mahasiswa baru yang berasal dari luar Pulau Jawa dimana hasil menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tabel 3. Distribusi data mahasiswa baru berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	12	11,7
Buruk	91	88,3
Total	103	100

Jika ditinjau dari kualitas tidur, sebagian besar mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa memiliki kualitas tidur yang cukup baik dengan durasi tidur <5 jam dan efisiensi tidur sebesar >85%. Selain itu Sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan tidur dengan rentang 1-9, disfungsi tidur dengan rentang 5-6. Selanjutnya, dalam penggunaan obat tidur hanya 2 mahasiswa yang mengkonsumsi obat tidur untuk membantu memperbaiki kualitas tidurnya. (Tabel 4).

Tabel 4. Indikator kualitas tidur pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember

Indikator	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kualitas Tidur		
Subjektif		
Sangat Baik	1	1,0
Cukup Baik	42	40,8
Buruk	46	44,7
Sangat Buruk	14	13,6
Durasi Tidur (jam)		
> 7	11	10,7
6-7	18	17,5
5-6	35	34,0
<5	39	37,9

Latensi Tidur		
0	36	35,0
1-2	43	41,7
3-4	19	18,4
5-6	5	4,9
Efisiensi Tidur		
>85%	93	90,3
75-84%	7	6,8
65-74%	2	1,9
<65%	1	1,0
Gangguan Tidur		
0	1	1,0
1-9	77	74,8
10-18	23	22,3
19-27	2	1,9
Disfungsi Tidur		
0	2	1,9
1-2	7	6,8
3-4	46	44,7
5-6	48	46,6
Penggunaan Obat Tidur		
0	101	98,1
<1	1	1,0
1-2	1	1,0
>2	-	-

Tabel 5 menunjukkan tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru yang berasal dari Luar Pulau Jawa. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tersebut.

Tabel 5. Distribusi data dan Analisa hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember

	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Baik		Baik				
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Kecemasan Ringan	11	10,7	23	22,3	34	33,0	
Kecemasan Sedang	1	1,0	68	66,0	69	67,0	0,453
Jumlah	12	11,7	91	88,3	103	100	

Pembahasan

Mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember paling banyak mempunyai tingkat kecemasan sedang yaitu sejumlah 69 orang (67,0%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nelam terhadap 31 mahasiswa

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa mahasiswa paling banyak mengalami kecemasan akademik sedang yakni sebanyak 70,96% [8]. Penelitian Yusuf, S menunjukkan hasil yang berbeda yaitu mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan paling banyak mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 14,41% [9].

Mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember mengalami kecemasan sedang karena faktor lingkungan dan budaya yang berbeda dengan tempat asalnya, misalnya mayoritas mahasiswa Universitas Jember memiliki budaya dan bahasa Jawa dan Madura. Mahasiswa baru dituntut untuk melakukan penyesuaian diri terhadap teman baru dan lingkungan kampus yang berbeda dengan tempat tinggal asal.

Mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember paling banyak mempunyai kualitas tidur buruk yaitu sejumlah 91 orang (88,3%). Mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember paling banyak mempunyai tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur buruk sejumlah 68 orang (66,0%). Sejalan dengan penelitian Yaqin terhadap 86 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember didapatkan hasil bahwa kualitas tidur responden memiliki rata-rata skor kualitas tidur dalam kategori kualitas tidur buruk [10]. Didukung penelitian Anwar terhadap 15 mahasiswa Keperawatan Universitas Jember didapatkan hasil bahwa seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk [11].

Hasil uji statistik *Spearman's* diperoleh p value 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember. Nilai kekuatan korelasi sedang atau r value = 0,453 artinya memiliki hubungan positif atau searah, yakni semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk pula kualitas tidurnya. Mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember paling banyak mempunyai tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur buruk sejumlah 68 orang (66,0%). Perasaan cemas akan mengakibatkan seseorang kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur, sehingga dapat menyebabkan kualitas tidur buruk [5].

Simpulan dan Saran

Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada

mahasiswa baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember.

Mahasiswa baru harus mampu mengatasi kecemasan yang dialami dan mampu memenuhi kebutuhan tidurnya agar menciptakan kualitas tidur yang baik. Mahasiswa baru dapat melakukan teknik relaksasi dan distraksi berupa latihan tarik nafas dalam, mendengarkan murottal qur'an atau mendengarkan musik yang bisa membuat tubuh tenang dan nyaman.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua Direktorat Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang telah memberikan dukungan finansial melalui program Beasiswa Bidik Misi tahun 2015-2019.

Daftar Pustaka

- [1] Siswoyo D. dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- [2] Sasmita, dan Rustika IM. 2015. Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol 2 No. 2, 280-289 ISSN: 2354 5607
- [3] Odera P. 2003. *Culture Shock in A Foreign Land: Rwandan Experience*. (Online). Dari: journals.sfu.ca/kigali/viewarticle.php?id=8. (Diakses pada 05 Desember 2018)
- [4] Videbeck SL. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- [5] Potter P. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- [6] Potter P. 2010. *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: EGC
- [7] Potter P. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- [8] Neelam. 2013. *Academic Anxiety and Achievment of Secondary School Students – A Study on Gender Different*. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*. 2 : 27-31
- [9] Syamsu Y. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- [10] Yaqin UFN. 2016. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*

Universitas Jember. Jember: PS Ilmu Keperawatan UNEJ
[11] Anwar AD. 2017. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap

Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jember . Jember: PS Ilmu Keperawatan UNEJ.