

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU

Sukma Ayu Candra Kirana*, AV Sri Suhardiningsih, Septi Permatasari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, RS. TNI AL Dr. Ramelan, Jl. Gadung No.1, Jagir, Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60244, Indonesia

*sukmaayucandrakirana@stikeshangtuah-sby.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa yang memilih untuk bekerja paruh waktu memiliki alasan antara lain tingkat ekonomi, sosial dan perkembangan teknologi, mahasiswa dituntut menjadi dewasa, mandiri serta mampu bersaing dalam dunia kerja. Mahasiswa yang berperan ganda memiliki tuntutan yang lebih berat, dimana harus bisa membagi antara kuliah dengan pekerjaan, yang dapat menimbulkan kecemasan hingga berdampak pada kualitas tidur. Adapun tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Jenis penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah responden sebanyak 86 orang, kemudian disesuaikan dengan kriteria. Pengukuran variabel menggunakan e-kuesioner DASS 42 dan PSQI yang dijawab oleh responden. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman rho. Berdasarkan hasil uji statistik nilai signifikan ρ value = 0,022 yang lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05, maka hasil tersebut menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dan disarankan bagi responden untuk lebih mendisiplinkan diri dalam membagi waktu, manajemen kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur. Hasil uji statistic menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa bekerja paruh waktu; tingkat kecemasan

RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVELS WITH SLEEP QUALITY IN PART-TIME COLLEGE STUDENTS

ABSTRACT

Students work part-time due to economic, social and technological development factors. Students are required to be mature, independent and able to compete in working world. Students have dual roles and have heavier demands, they must be able to divide between lectures and work, which can cause anxiety and bad sleep quality. The purpose of this study was to analyze the relationship between anxiety levels and sleep quality in students who work part-time. This study used a cross-sectional design with simple random sampling technique. 86 respondents have completed DASS 42 e-questionnaire and PSQI. Data analysis using the Spearman rho correlation test. Based on the results of the statistical test, the significant value of ρ value = 0.022 which is smaller than the α value of 0.05, the results indicate that there is a relationship between anxiety levels and sleep quality in students who work part-time and it is recommended for respondents to be more disciplined in dividing their time, managing anxiety and improving sleep quality. The results of the statistical test show that there is a relationship between anxiety levels and sleep quality in students who work part-time.

Keywords: anxiety level; part-time working students; sleep quality

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, yang bertujuan untuk belajar dan mengembangkan pola pikir, namun disisi lain seperti tingkat ekonomi, sosial dan perkembangan teknologi, mahasiswa dituntut menjadi dewasa, mandiri serta mampu bersaing dalam dunia kerja. Upaya untuk mendapatkan pengalaman, kesiapan diri serta mengisi waktu luang menyebabkan sebagian mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang bekerja memiliki peran yang berat dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja, selain menjalani dan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, mahasiswa

tersebut juga harus melaksanakan tugas dan tanggungjawab di tempat kerjanya. Permasalahan yang sering dialami mahasiswa yang bekerja yaitu harus membagi waktu diantara kedua nya, deadline tugas perkuliahan, tuntutan oleh atasan kerja, kelelahan, dan kecemasan yang bisa menimbulkan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa. Hasil wawancara dari salah satu outlet sebanyak 6 mahasiswa terdapat 4 mahasiswa yang pernah tidak mengumpulkan tugas perkuliahan, pernah mendapat teguran dosen karena terlambat mengumpulkan tugas, mengalami penurunan nilai akademik, dan sering terlambat masuk kerja.

Kecemasan adalah perubahan situasi dan kondisi pada seseorang yang menimbulkan khawatir, ketakutan, dan gelisah dari ancaman internal dan eksternal (Anissa et al., 2018). Kecemasan adalah kejadian yang wajar dalam kondisi tertentu, seperti pada mahasiswa yang bekerja, mereka memiliki kecemasan sendiri. Kecemasan akan muncul ketika mahasiswa mulai merasa lelah, khawatir apakah bisa menyelesaikan semuanya secara bersamaan, pada titik tertentu, kecemasan dapat mengganggu kualitas tidur dan meningkatkan kejadian insomnia (Yang et al., 2020).

Kualitas tidur adalah kebutuhan akan tidur yang cukup dan ditentukan tidak hanya oleh durasi tidur (jumlah tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur dan keputusan tidur (Hardianti & Syahasti, 2021). Kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh depresi, gangguan kecemasan, dan gaya hidup baik tugas pekerjaan atau aktivitas sosial. Efek kurang tidur dapat menyebabkan konsentrasi yang buruk, kelelahan, sakit kepala, kemalasan, memori yang buruk, kebingungan, dan mempengaruhi kemampuan pengambilan keputusan (Hardianti & Syahasti, 2021).

Penelitian oleh Endsleigh and The National Union of Student (Mitchell, 2015) dalam (Tri Utami, 2020) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan pada mahasiswa yang bekerja, yaitu dari 59% menjadi 77%. Penelitian tersebut melibatkan 4,642 mahasiswa di Inggris. Beberapa responden mengatakan mereka bekerja paruh waktu, dan 14% siswa memilih untuk bekerja penuh waktu di periode perkuliahan, liburan, atau keduanya. Menurut penelitian (Fitria & Ildil, 2020) kecemasan yang dialami remaja saat ini termasuk dalam kategori yang tinggi. Hasil penelitian (Cao et al., 2020) dari 7.143 responden mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang, dan 21,3% kecemasan ringan. Penelitian Rogowska et al, (2020) dalam (Dinda & Ilahi, 2021) menunjukan sebanyak 32% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 21% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 14% mahasiswa mengalami kecemasan berat. Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia secara global menunjukan hasil yang bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Data di Indonesia menunjukan bahwa sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Keswara et al., 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan peneliti pada 10 mahasiswa yang bekerja didapatkan bahwa 60% mahasiswa yang bekerja mengalami kecemasan dan hampir 50% mengalami kualitas tidur yang buruk.

Mahasiswa yang bekerja memiliki tuntutan maupun permasalahan di perkuliahan dan tempat kerja yang mengharuskan mahasiswa memenuhinya secara bersamaan. Kesulitan lain yang di alami adalah kelelahan fisik, bekerja bersamaan kuliah dengan jeda sedikit dan pikiran untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan tuntutan kerja. Kecemasan bisa menyebabkan respon kognitif, psikomotor dan fisiologis misalnya, kesulitan buat berpikir logis, peningkatan kegiatan motorik dan peningkatan tanda-tanda vital dan adanya kesulitan ketika tidur. Kecemasan berlebih dalam seorang akan membuat seorang kesulitan saat memulai tidur, sehingga bisa mengakibatkan kualitas tidur buruk (Hotijah et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk bisa disebabkan oleh depresi, gangguan kecemasan, gaya hidup baik tuntutan pekerjaan atau kegiatan sosial yang mengakibatkan terganggunya keseimbangan tubuh baik secara fisiologis dan juga secara psikologis. Dampak secara fisiologis diantaranya kegiatan

sehari-hari menurun, kelelahan sepanjang waktu, daya tahan tubuh menurun dan tanda-tanda vital tidak stabil (Hotijah et al., 2021).

Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan penyesuaian. Melalui penyesuaian diri, mahasiswa yang berperan ganda, baik sebagai pelajar sekaligus sebagai pekerja, diharapkan dapat mencapai keselarasan dan keserasian antara dirinya dan lingkungannya. (Schneiders, 1999) dalam (Lusi, 2021). Selain itu, dengan melakukan penyesuaian diri mahasiswa yang menjalani peran ganda ini akan mampu mengatasi stres dan kecemasan, mempunyai peran diri yang positif, mampu untuk mengekspresikan emosi, serta dapat membangun hubungan interpersonal yang baik (Sitorus dan Warisot WS, 2013) dalam (Lusi, 2021). Oleh sebab itu dibutuhkan penelitian tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah responden sebanyak 86 mahasiswa. Uji validitas dan reabilitas telah terlebih dahulu dilakukan pada kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman rho.

HASIL

Tabel 1.
 Karakteristik Data Demografi

Karakteristik	f	%
Usia		
18-20	30	34,9
21-23	54	62,8
>23	2	2,3
Jenis Kelamin		
Laki laki	30	34,9
Perempuan	56	65,1
Universitas		
Universitas Negeri	47	54,7
Universitas Swasta	39	45,3
Semester		
Semester 1-4	25	29,1
Semester 5-8	53	61,6
>Semester 8	8	9,3
Pendidikan		
SMA/SMK Sederajat	86	100
Pendapatan orang tua		
Rp. 1.000.000 – Rp. 2.000.000	12	14
Rp. 3.000.000 – Rp. 4.000.000	44	51,2
Rp. 5.000.000 – Rp. 6.000.000	27	31,4
Rp. 7.000.000 – Rp. 8.000.000	2	2,3
> Rp. 8.000.000	1	1,2
Tempat Tinggal		
Rumah orang tua	79	91,9
Rumah kontrakan	1	1,2
Kost	6	7
Jarak Rumah ke Tempat Kerja		
< 1 Km	12	14
1 – 3 Km	38	44,2
4 – 6 Km	27	31,4
7 – 9 Km	7	8,1
>9 Km	2	2,3

Karakteristik	f	%
Jarak tempat kerja ke kampus		
< 1 Km	12	14
1 – 3 Km	27	31,4
4 – 6 Km	26	30,2
7 – 9 Km	12	14
>9 Km	9	10,5
Lama Bekerja		
1 – 3 Bulan	13	15,1
4 – 6 Bulan	24	27,9
7 – 9 Bulan	14	16,3
10 – 12 Bulan	13	15,1
>12 Bulan	22	25,6
Penyakit yang Pernah Dialami Selama 6 Bulan Terakhir		
Tidak pernah sakit	75	87,2
Pernah sakit	11	12,8
Riwayat Kesulitan Tidur		
Tidak	45	52,3
Ya	41	47,7
Kebiasaan Merokok		
Tidak	66	76,7
Ya	20	23,3
Kebiasaan Mengopi		
Tidak	56	65,1
Ya	30	34,9
Kebiasaan Sebelum Tidur		
Melihat TIKTOK	23	26,7
Melihat sosmed	22	25,6
Nonton TV	13	15,1
Mendengarkan musik	4	4,7
Nonton Drakor	3	3,5
<i>Overthinking</i>	10	11,6
<i>Sleepcall</i>	3	3,5
Nonton Youtube	8	9,3

Berdasarkan tabel 1 mayoritas mahasiswa yang bekerja berusia 21-23 tahun yaitu sebanyak 54 orang (62,8%), mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 56 orang (65,1%), mayoritas mahasiswa yang bekerja berkuliah di universitas negeri yaitu sebanyak 47 orang (54,7%), mahasiswa yang bekerja paruh waktu mayoritas sedang menjalani semester 5-8 yaitu sebanyak 53 orang (61,6%), seluruh mahasiswa yang bekerja menempuh pendidikan terakhir SMA/SMK Sederajat. Mayoritas orang tua dari mahasiswa yang bekerja paruh waktu berpendapatan Rp. 3.000.000 – Rp. 4.000.000 yaitu sebanyak 44 orang (51,2%), hampir keseluruhan mahasiswa bertempat tinggal di rumah orang tua yaitu sebanyak 79 orang (91,9%), jarak tempat tinggal mahasiswa dengan tempat kerja lebih banyak berjarak 1-3 km sebanyak 38 orang (44,2%), jarak tempat kerja mahasiswa dengan kampus lebih banyak yang berjarak 1-3 km sebanyak 27 orang (31,4%), mahasiswa yang bekerja selama 4-6 bulan sebanyak 24 orang (27,9%), mayoritas mahasiswa tidak pernah mengalami sakit selama 6 bulan terakhir yaitu sebanyak 75 orang (87,2%), mahasiswa yang bekerja paruh waktu mayoritas tidak memiliki riwayat kesulitan tidur yaitu sebanyak 45 orang (52,3%), mahasiswa yang bekerja paruh waktu mayoritas tidak memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 66 orang (76,7%), mayoritas tidak memiliki kebiasaan mengopi yaitu sebanyak 56 orang (65,1%), Mahasiswa lebih banyak memiliki kebiasaan sebelum tidur melihat Tiktok yaitu sebanyak 23 orang (26,7%).

Berdasarkan tabel 2 mayoritas mahasiswa yang bekerja mengalami kecemasan normal yaitu sebanyak sebanyak 31 orang (36%), kecemasan sedang 27 orang (31,4%), kecemasan berat 17 orang (19,8%), kecemasan sangat berat sebanyak 10 orang (11,6%) sedangkan yang

mengalami kecemasan ringan hanya 1 orang (1,2%). Mahasiswa yang bekerja di mayoritas memiliki kualitas tidur sedang yaitu sebanyak 45 orang (52,3%) sedangkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk hanya sebanyak 2 orang(2,3%), yang memiliki kualitas tidur cukup baik sebanyak 32 orang (37,2%) dan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 7 orang (8,1%).

Tabel 2.
 Karakteristik Data Khusus

Karakteristik	f	%
Kecemasan		
Normal	31	36
Ringan	1	1,2
Sedang	27	31,4
Berat	17	19,8
Sangat berat	10	11,6
Kualitas Tidur		
Baik	7	8,1
Cukup baik	32	37,2
Sedang	45	52,3
Buruk	2	2,3

Tabel 3.
 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur								Jumlah	
	Baik		Cukup Baik		Sedang		Buruk			
	f	%	f	%	f	%	f	%	Σ	%
Normal	2	6,5%	14	45,2%	15	48,4%	0	0%	31	100%
Ringan	0	0%	1	100%	0	0%	0	0%	1	100%
Sedang	4	14,8%	11	40,7%	12	44,4%	0	0%	27	100%
Berat	1	5,9%	6	35,3%	9	52,9%	1	5,9%	17	100%
Sangat berat	0	0%	0	0%	9	90%	1	10%	10	100%

Nilai Uji *Spearman Rho* 0,022

Berdasarkan tabel 3 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan normal mayoritas menunjukkan kualitas tidur sedang 48,4% (15 orang), mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur yang cukup baik 45,2% (14 orang), mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur yang baik 6,5% (2 orang), dan tidak ada mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan ringan menunjukkan kualitas tiduryang cukup baik 100% (1 orang). Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sedang mayoritas menunjukkan kualitas tidur sedang 44,4% (12 orang), mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur cukup baik 40,7% (11 orang), mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur baik 14,8% (4 orang), dan tidak ada mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat mayoritas menunjukkan kualitas tidur sedang 52,9% (9 orang), mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur cukup baik 33,5% (6 orang), mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur baik 5,9% (1 orang) dan mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur buruk 4,2% (1 orang). Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat berat mayoritas menunjukkan kualitas tidur sedang 90% (9 orang), mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur buruk 10% (1 orang), tidak ada mahasiswa yang menunjukkan kualitas tidur cukup baik dan baik.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Berdasarkan tabel 2 mayoritas mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami kecemasan kecemasan normal yaitu sebanyak sebanyak 31 orang (36%), kecemasan sedang 27 orang (31,4%), kecemasan berat 17 orang (19,8%), kecemasan sangat berat sebanyak 10 orang (11,6%) sedangkan yang mengalami kecemasan ringan hanya 1 orang (1,2%). Penilaian

tingkat kecemasan didapatkan dari perhitungan hasil kuesioner yang dijawab oleh responden. Tingkat kecemasan di pengaruhi oleh banyak faktor seperti lingkungan, emosi, dan sebab fisik seperti usia dan jenis kelamin. Menurut Haynes dalam (Malfasari et al., 2018) mengatakan bahwa usia yang muda lebih mudah terkena tekanan psikologis dan kecemasan, karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman. Hasil dalam penelitian ini kecemasan yang paling tinggi berada pada usia 21-23 tahun yang di buktikan dengan tabulasi silang antara tingkat kecemasan dengan usia yakni kecemasan sangat berat 14,8% (8 orang), kecemasan berat 20,4% (11 orang), dan kecemasan sedang 33,3% (18 orang). Menurut asumsi peneliti usia remaja cenderung mengalami kecemasan karena secara psikologis masih belum matang, apalagi ditambah dengan peran ganda yang dijalani mahasiswa yang bekerja, tentu hal ini akan menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa.

Responden dalam penelitian mayoritas berjenis kelamin perempuan yakni 56 orang (65,1%). Perempuan akan lebih mudah merasakan cemas dikarenakan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitive sehingga perempuan lebih peka terhadap respon cemas yang terjadi (Nadia, 2008) dalam (Malfasari et al., 2018). Dibuktikan dengan tabulasi silang antara jenis kelamin dan tingkat kecemasan di dapatkan hasil kesemasan sangat berat 16,1% (9 orang), kecemasan berat 23,2% (13 orang), kesemasan sedang 25% (14 orang), kecemasan ringan 1,8% (1 orang) dan kecemasan normal 33,9% (19 orang). Menurut asumsi peneliti perempuan lebih mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih emosional dan cenderung menggunakan perasaan, sedangkan laki-laki cenderung memandang sesuatu masalah secara logika dan rasional.

Hasil tabulasi silang dalam penelitian ini antara lama bekerja dengan tingkat kecemasan menunjukkan hasil dimana mahasiswa yang masih baru bekerja mengalami kecemasan yang sangat berat. Lama bekerja 1-3 bulan mengalami kecemasan berat 30,8% (4orang), kecemasan sangat berat 23,1% (3 orang). Masa kerja adalah rentang waktu yang telah ditempuh oleh seorang dalam melaksanakan tugasnya Semakin lama seseorang bekerja pada suatu organisasi maka akan semakin berpengalaman orang tersebut sehingga kecakapan kerjanya semakin baik. Kaitan antara lama kerja dengan tingkat kecemasan yang tinggi adalah, jika seseorang sudah lama menggeluti salah satu pekerjaan maka seseorang tersebut sudah terbiasa dan berpengalaman dalam menyelesaikan tugasnya sehingga kecemasan yang di alami dalam bekerjapun akan menjadi lebih ringan atau berkurang. Mahasiswa yang sambil bekerja memiliki tanggung jawab yang lebih berat, dimana harus membagi waktu bekerja, berkuliah dan istirahat. Peneliti melakukan wawancara di salah satu *outlet* didapatkan hasil 4 dari 6 mahasiswa pernah tidak mengumpulkan tugas perkuliahan, pernah mendapat teguran dosen karena terlambat mengumpulkan tugas dan mengalami penurunan nilai akademik

Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Berdasarkan tabel 2 mahasiswa yang bekerja paruh waktu mayoritas memiliki kualitas tidur sedang yaitu sebanyak 45 orang (52,3%) sedangkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk hanya sebanyak 2 orang(2,3%), yang memiliki kualitas tidur cukup baik sebanyak 32 orang (37,2%) dan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 7 orang (8,1%). Penilaian kualitas tidur didapatkan dari perhitungan hasil kuesioner yang dijawab oleh responden. Kualitas tidur seseorang dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status kesehatan, lingkungan, kondisi fisik dan aktifitas, psikologis, nutrisi, obat-obatan, dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok dan mengonsumsi kopi. Responden dalam penelitian ini mayoritas mahasiswa tidak memiliki kebiasaan merokok 74,3% (81 orang) menunjukkan hasil kualitas tidur yang mayoritas dalam kategori sedang 49,4% (40 orang) dan tidak ada yang menunjukkan kualitas tidur buruk, namun pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan merokok didapatkan hasil mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk sebanyak 7,1% (2 orang). Merokok

bisa mempengaruhi jam alami tubuh secara langsung. Kandungan nikotin dan bahan berbahaya di dalamnya bisa mempengaruhi kualitas tidur dan membuat seseorang mengalami kecemasan dan depresi. Merokok dapat terjadi karena beberapa faktor, diantaranya ikut-ikutan teman, coba-coba, sekedar ingin merasakan atau penasaran, kesepian karena tidak memiliki teman, agar terlihat gaya, lambang kedewasaan, sebagai penghilang stres, dan yang terakhir adalah meniru orang tua (Prayogi, 2016) dalam (Supit et al., 2018). Menurut asumsi peneliti gaya hidup sehat dan tidak merokok menunjukkan kualitas yang lebih baik, namun disisi lain mahasiswa yang merokok memiliki alasan sendiri seperti untuk mengurangi stres dan kecemasan.

Responden dalam penelitian ini mayoritas tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi 64,2% (70 orang) menunjukkan hasil kualitas tidur yang mayoritas dalam kategori sedang 50% (35 orang) dan tidak ada yang menunjukkan kualitas tidur buruk, namun pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi didapatkan hasil mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk sebanyak 5,1% (2 orang). Kafein bertindak sebagai antagonis reseptor adenosin. Adenosin adalah zat dalam tubuh yang menyebabkan kantuk. Kafein memblokir reseptor adenosin agar tidak merasa mengantuk (Shakina et al., 2021). Menurut asumsi peneliti kebiasaan mengonsumsi kopi berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa yang dibuktikan dengan tabulasi silang, mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik, namun mahasiswa yang mengonsumsi kopi pasti memiliki alasan salah satunya sebagai penenang di saat stres dan cemas muncul dan sebagai teman begadang saat mengerjakan tugas di malam hari. Hasil dari kuesioner menunjukkan mayoritas mahasiswa mengantuk di siang hari >3 kali seminggu sebanyak 43% (37 orang). Menurut teori kebutuhan tidur manusia pada usia 18-30 tahun jumlah kebutuhan tidur 7-8 jam, namun dari hasil kuesioner mahasiswa yang berkuliah dan bekerja memiliki waktu tidur yang lebih singkat yaitu 5 jam 29,1% (25 orang) dan 6 jam 26,7% (23 orang). Kurangnya tidur memiliki berbagai macam dampak salah satunya mengantuk disiang hari dan waktu tidur yang lebih singkat membutuhkan adaptasi.

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik Spearman's Rho dengan menggunakan aplikasi SPSS 22.0 for windows menunjukkan nilai significant p value = 0,022 yang lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05 ($p < 0,05$) artinya bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka hasil tersebut menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan nilai coefficient correlations $r = 0,247$ artinya memiliki hubungan korelasi rendah. Kecemasan bisa menyebabkan respon kognitif, psikomotor dan fisiologis misalnya, kesulitan buat berpikir logis, peningkatan kegiatan motorik dan peningkatan tanda-tanda vital dan adanya kesulitan ketika tidur. Kecemasan berlebih dalam seorang akan membuat seorang kesulitan saat memulai tidur, sehingga bisa mengakibatkan kualitas tidur buruk (Hotijah et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk bisa disebabkan oleh depresi, gangguan kecemasan, gaya hidup baik tuntutan pekerjaan atau kegiatan sosial yang mengakibatkan terganggunya keseimbangan tubuh baik secara fisiologis dan juga secara psikologis. Dampak secara fisiologis diantaranya kegiatan sehari-hari menurun, kelelahan sepanjang waktu, daya tahan tubuh menurun dan tanda-tanda vital tidak stabil (Hotijah et al., 2021).

Tabel 3 menunjukkan hasil tingkat kecemasan sangat berat memiliki kualitas tidur sedang. Berdasarkan data yang diperoleh melalui e-kuesioner mayoritas responden memiliki waktu tidur kurang dari 7-8 jam per hari, dikarenakan harus membagi waktu berkuliah, bekerja dan mengerjakan tugas, hal tersebut membuat mahasiswa cemas apakah bisa menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Kecemasan yang dialami seseorang karena

masalah yang dihadapinya menyebabkan ketegangan dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang memiliki kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2005) dalam (Wicaksono et al., 2009). Berdasarkan hasil peneliti terdapat 15 orang (48,4%) yang mengalami kecemasan pada tingkat normal namun memiliki kualitas tidur sedang. Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi, mayoritas responden sering terbangun di malam hari dan ada yang memiliki riwayat kesulitan tidur sehingga waktu tidur mereka kurang dari 7-8 jam perhari. Hal ini dapat disebabkan karena faktor selain kecemasan yang dialami responden yang dapat mengganggu kualitas tidur, seperti kelelahan, lingkungan, diet, obat, penyakit maupun gaya hidup (Wicaksono et al., 2009). Menurut asumsi peneliti responden ini dapat manajemen kecemasannya namun masih kurang dalam manajemen kualitas tidurnya sehingga meskipun tingkat kecemasan yang dialami masih normal tetapi kualitas tidur sudah dalam tingkat sedang.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 7 responden yang mengalami kecemasan dalam tingkat berat namun dengan kualitas tidur baik 1 orang (5,9%) dan cukup baik 6 orang (35,3%). Berdasarkan kuesioner yang diisi diketahui bahwa responden masih bisa memenuhi waktu tidurnya meskipun sering terbangun dimalam hari. Koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Upaya yang dilakukan dapat berupa perubahan cara berpikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah atau kecemasan yang dihadapi (Hawari, 2001) dalam (Wicaksono et al., 2009). Menurut asumsi peneliti, responden tersebut memang mengalami tingkat kecemasan yang berat, namun masih memiliki kualitas tidur yang baik dan cukup baik, hal ini dimungkinkan karena responden memiliki koping individu yang sangat kuat sehingga dapat mengontrol stresor yang ada agar tidak mengganggu kualitas tidurnya, sehingga responden ini masih mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Hasil uji kolerasi menunjukkan bahwa hanya beberapa mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk, dan mahasiswa yang mengalami cemas sangat berat memiliki kualitas tidur sedang. Menurut asumsi peneliti, kecemasan dan kualitas tidur memiliki hubungan namun variabel tersebut dipengaruhi berbagai faktor, dimana mahasiswa yang bekerja memiliki latar belakang yang berbeda seperti ingin menambah penghasilan, mendapat pengalaman, membantu keluarga dalam membiayai perkuliahan dan lain sebagainya, karena itulah yang membuat mahasiswa memiliki faktor pendorong tersendiri sehingga bisa beradaptasi dengan cepat dan mengalihkan kecemasan dengan cara beristirahat.

SIMPULAN

Tingkat kecemasan pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu mayoritas mengalami kecemasan sedang. Kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu mayoritas dalam tingkat sedang. Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains*, 16(2), 67. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>

Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). 5(2).

- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>
- Ario, T. S. (2020). Problematika Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu “Part Time.” Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 3.
- Asmadi. (2008). Konsep Dasar Keperawatan. EGC.
- Awaluddin. (2020). Hubungan Pendidikan Dan Lama Kerja Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Dalam Penanganan Pasien Gawat Darurat. 6(2), 5–12.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Candra, V. A., & Kusmaningtyas, A. (2020). Pengaruh Kepuasan Kerja Karyawan Terhadap Turnover Intention Pt. Prodia Widyahusada Tbk, Wilayah Vi Divisi Pelayanan. 5, 73–88.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.112934>
- Clariska, W. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Pendahuluan Stres adalah keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial , lingkungan , dan tuntutan fisik yang tidak terkon. 1(November 2020), 94–102.
- Demur, D. R. D. N. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Terpasang Infus Di Ruang Rawat Inap Interne RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukitinggi. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis’s Health Journal)*, 5(2), 150–155. <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.141>
- Dinda, A., & Ilahi, W. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic : Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. 1(1), 1–6.
- Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>
- Dwiandini, R. P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Significant Others Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Rantau Anggota Himpunan–Himpunan Daerah Sumatera Di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(1), 84–91. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20150/0>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2012). Teori Kepribadian, Theories Of Personality (7th ed.). Salemba Humanika.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>

- Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat. 5.
- Hidayat, A., & Alimul, A. (2008). Pengantar Kebutuhan Manusia. Salemba Medika.
- Hidayat, A., Alimul, A., & Uliyah, M. (2015). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia (2nd ed.). 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.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. 13(3), 233–239.
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model For Assessment Of Depression , Anxiety And Stress Disorders BASED ON DASS-42. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. 7(1), 5–16.
- Malfasari, E., Devita, Y., Fitry, E., & Filer. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa. 8(2).
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Mardjan. (2016). Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja. Abrori Institute.
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., Fadjarin, N. N., Pradana, T. A., & RidwanMuhammad. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Pardede, J. A. (2018). Teori Dan Model Adaptasi Sister.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan (4th ed.). EGC.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Of Nursing* (7th ed.). Salemba Medika.
- Ramaiah, S. (2003). Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Pustaka Populer.
- Schwartz, S., & Motte, A. (2009). Are Student Employment and Academic Success Linked? *Millennium Scholarships*, April. www.millenniumschorships.ca
- Shakina, A. H., Sabrina, A. F., & Nabila, S. (2021). Keterkaitan Antara Konsumsi Minuman Berkafein dengan Pola Tidur Mahasiswa di Berbagai Universitas Indonesia The Relationship Between Caffeinated Drink Consumption and Student Sleep Patterns at Various Indonesian Universities. 3, 14–25.

- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Supit, I. C., Langi, F. L. F. G., Wariki, W. M. V, Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Tidur, K. (2018). Hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pelajar. 7(5).
- Susanti, S., Joan, G. A., & Ricky, D. (2016). Tingkat stres perawat kritis berdasarkan unit, posisi, dan jenjang karir rumah sakit advent bandung. 2(2), 175–181.
- Tri Utami, A. (2020). Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111–132. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2009). Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. 2006.
- Wulantari, H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas Xi Dan Xii Sma Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yang, L., Yu, Z., Xu, Y., Liu, W., Liu, L., & Mao, H. (2020). Mental status of patients with chronic insomnia in China during COVID-19 epidemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(8), 821–826. <https://doi.org/10.1177/0020764020937716>
- Yustinus, S. (2006). Kesehatan Mental. Kanisius. *Patients. Jurnal Ners*, 13(1), 93. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i1.8373>
- Kusnanto, K., Pradanie, R., & Alifi Karima, I. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kualitas Hidup Penderita Tuberkulosis Paru. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n3), 213–224. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n3.1>
- Lesmana, D. (2014). Kecerdasaan Spiritual Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun. *Journal Imiah Psikologi Terapan*, 02(01), 168–183.
- Luana NA, Sahala Panggabean, Joyce VM Lengkong, I. C. (2012). *Hubungan Kecemasan Pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RS Universitas Kristen Indonesia*.
- Marsinova Bakara, D., Ibrahim, K., & Sriati, A. (n.d.). *Volume 1 Nomor 1 April 2013 48 Efek Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Cemas dan Depresi, Sindrom Koroner Akut. 1(April 2013), 1–8*.
- Perdana, M., & Niswah, Z. (2011). *Pengaruh Bimbingan Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operatif Di Ruang Rawat Inap RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan*.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A:Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Rohmi, F., Soeharto, S., & Lestari, R. (2015). *Pengaruh Psikoedukasi Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Penderita Tb Di*

Puskesmas Sumbermanjing Wetan Kecamatan Sumbermanjing Kabupaten Malang.
5(2), 255–270.

Sadipun, D. K., Dwidiyanti, M., & Andriany, M. (2018). Effect of Spiritual Based Mindfulness Intervention on Emotional Control in Adult Patients With Pulmonary Tuberculosis. *Belitung Nursing Journal*, 4(2), 226–231. <https://doi.org/10.33546/bnj.357>

Santos, A. paula cere dos, Lazzari, tassia kirchmann, & Silva, D. rossato. (2017). Health - related quality of life, depression and anxiety in hospitalized patients with tuberculosis. *Tuberculosis and Respiratory Disease*, 80, 69–76.