



## HUBUNGAN MEKANISME KOPING DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS INDONESIA MAJU TAHUN 2023

**Sri Wulan Lidia Hia**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

**Astrid Novita**

Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

**Bambang Suryadi**

Universitas Indonesia Maju

Korespondensi penulis : [hiasriwulan@gmail.com](mailto:hiasriwulan@gmail.com)

**ABSTRACT Introduction :** Based on the results of a preliminary study, 80% of students said they often experienced anxiety, had difficulty sleeping and had difficulty concentrating when working on their final assignments, and 20% of students said that anxiety appeared occasionally. Final year students who are writing a thesis are characterized by the fact that they are starting to feel inferior, feeling stupid, feeling unable to complete the thesis, thinking starting to feel uneasy, feeling sad, not feeling confident about what they are doing, often having headaches, and often feeling irritated or irritable to get angry. **Objective:** To determine the relationship between coping mechanisms and sleep quality and anxiety levels in final year nursing students who are working on their thesis at the University of Indonesia Maju in 2023. **Method:** This research uses quantitative methods with a descriptive correlation design with a cross sectional approach. The population taken was final year nursing students at the University of Indonesia Maju, class of 2020, totaling 144 respondents. The sampling technique used a non-probability sampling technique, namely purposive sampling, using the lemeshow formula so that a sample of 66 respondents was obtained. Data analysis used the chi-square test with the help of the SPSS application on the computer. **Results :** 1. The Pearson Chi Square results of the relationship between coping mechanisms and anxiety levels in final year nursing students were ( $p$  value=0.001)  $\alpha < 0.05$ . 2. Pearson Chi Square results of the relationship between sleep quality and anxiety levels in final year nursing students are ( $p$  value=0.000)  $\alpha < 0.05$ . **Conclusion:** In this study there was a relationship between coping mechanisms, sleep quality and anxiety levels.

**Keywords :** Anxiety, Coping Mechanisms, Sleep Quality

**ABSTRAK Pendahuluan :** Tingginya kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir berdasarkan hasil studi pendahuluan di dapatkan 80% mahasiswa mengatakan sering mengalami kecemasan, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas akhir dan 20% mahasiswa mengatakan bahwa kecemasan itu muncul kadang-kadang. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di tandai berupa dirinya mulai minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu menyelesaikan skripsi, pikiran mulai tidak tenang, perasaan sedih, merasa tidak percaya diri apa yang dikerjakan, sering sakit kepala, dan sering merasa tersinggung ataupun mudah marah. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara mekanisme koping dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. **Metode :** Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi yang diambil adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju angkatan 2020 sebanyak 144 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *Non-probability Sampling* yaitu purposive sampling, dengan menggunakan rumus lemeshow sehingga di dapatkan hasil sampel 66 responden. Analisis data menggunakan uji chi-square dengan bantuan aplikasi SPSS pada

komputer. **Hasil :1.** Hasil pearson Chi Square dari hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir terdapat ( $p \text{ Value}=0,001$ )  $a < 0,05$ . **2.** Hasil pearson Chi Square dari hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir terdapat ( $p \text{ Value}=0,000$ )  $a < 0,05$ . **Kesimpulan :** Dalam penelitian ini terdapat hubungan mekanisme koping, kualitas tidur dengan tingkat kecemasan.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Mekanisme Koping, Kualitas Tidur

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang terdaftar di suatu lembaga pendidikan tertentu. Mahasiswa juga harus menyelesaikan pendidikannya dalam jangka waktu paling lama 3,5 tahun atau 7 semester. Secara umum, mahasiswa harus menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar sarjana. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pasal 25 ayat 1 tentang sistem pendidikan di Indonesia, mahasiswa harus memenuhi kriteria kelulusan yang ditetapkan oleh Universitas Indonesia untuk memperoleh gelar sarjana (S1). Dalam hal ini, mahasiswa diharuskan memenuhi salah satu kriteria kelulusan dengan melakukan penelitian ilmiah yang akan dipresentasikan di hadapan penguji untuk memperoleh gelar sarjana (S1) yang disebut juga dengan skripsi. (Amarangani dkk., 2021).

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan. Mahasiswa menghadapi beberapa tantangan saat mengerjakan tesisnya, termasuk manajemen waktu, mengidentifikasi topik yang membosankan, proses pengumpulan data yang panjang, kesulitan mengekspresikan ide dalam bentuk tulisan, dan keterbatasan kemampuan membaca buku literatur dalam bahasa Inggris yang baik dan benar (Azzahra, 2017). Tantangan-tantangan tersebut berdampak buruk bagi mahasiswa, termasuk gangguan memori, panik, cemas, putus asa, sedih, marah, isolasi sosial, penyalahgunaan zat, pola tidur terganggu, makan tidak teratur, dan menangis tanpa alasan (Oktaviani & Cahyawulan, 2022). Dengan demikian, mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tantangan dan keadaan skolastik yang menantang, yang terkadang disebut sebagai ketahanan akademis.

Gejala kecemasan yang umum termasuk pusing, kedinginan, tremor, dan jantung berdebar-debar. Mekanisme koping mengacu pada strategi yang digunakan untuk mengelola stres dan kecemasan dengan meningkatkan pemberdayaan pribadi.

Kecemasan sering kali menyebabkan individu menggunakan strategi koping yang secara khusus menargetkan kesulitan, proses kognitif, dan emosi (Sumoked et al., 2019a). Mekanisme koping dapat dikenali dengan menganalisis berbagai reaksi manifestasi (tanda dan gejala). Mekanisme koping ini dapat dikaji dari berbagai perspektif, yaitu fisiologis dan psikologis, yang mengungkap strategi koping adaptif dan maladaptif. Dengan menggunakan strategi koping adaptif, individu dapat berhasil menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya. Sebaliknya, jika mereka tidak menggunakan strategi koping yang efektif, mereka berisiko mencapai adaptasi yang tidak memadai.

Tidur merupakan mekanisme penanganan metabolisme yang vital dalam tubuh yang berperan penting dalam mendukung fungsi fisiologis dan mengatur ritme sirkadian. Tidur yang cukup sangat penting untuk meningkatkan kemampuan psikologis, sosial, spiritual, dan budaya seseorang (Murwani et al., 2021). Kesehatan kualitas tidur mahasiswa dapat dievaluasi menggunakan banyak penanda, termasuk kualitas, durasi, efisiensi, rutinitas, dan waktu. Mahasiswa yang terlibat dalam penulisan tesis dapat mengalami kesulitan tidur, termasuk insomnia, periode gelisah di malam hari, dan sering terbangun di malam hari. Bagi mahasiswa yang terlibat dalam penyelesaian tugas akhir mereka, situasi tersebut terkadang dapat berlangsung selama beberapa hari atau bahkan minggu (Wijiyanti & Linggardini, 2020).

Temuan penelitian awal menunjukkan bahwa sejumlah besar mahasiswa tingkat akhir menderita kecemasan. Para peneliti memberikan kuesioner kepada 10 mahasiswa di Universitas Indonesia Maju. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% responden melaporkan mengalami kecemasan, gangguan tidur, dan kesulitan berkonsentrasi. Sebanyak 20% peserta menyatakan bahwa kecemasan kadang-kadang muncul. Saat memasuki semester 6, mahasiswa melaporkan mengalami gejala kecemasan dan insomnia. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa meliputi mengerjakan tugas yang diberikan, memikirkan tugas akhir, dan melakukan aktivitas yang menimbulkan stres. Mahasiswa melaporkan bahwa mekanisme penanganan kecemasan mereka meliputi berdoa, bermain, mendengarkan musik, dan berlatih teknik relaksasi napas dalam. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa sejumlah besar

mahasiswa merasa cemas dan insomnia saat mengerjakan tesis mereka. Oleh karena itu, peneliti mengambil topik penelitian yaitu “Hubungan Mekanisme Koping dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Akhir di Universitas Indonesia Maju.”

## METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, yaitu desain korelasi deskriptif, dengan pendekatan cross-sectional, Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 144 mahasiswa semester akhir angkatan 2020 di Universitas Indonesia Maju, Untuk penelitian ini, sampel yang dipilih adalah 66 mahasiswa keperawatan tingkat akhir dari Universitas Indonesia Maju

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisa Univariat

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

*Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik*

*Responponden Berdasarkan Jenis Kelamin*

| Karateristik  | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin |               |                |
| Laki-laki     | 12            | 18.2           |
| Perempuan     | 54            | 81.8           |
| Total         | 66            | 100.0          |

Pada tabel 4.1 menunjukan bahwa karateristik Responden menurut jenis kelamin terdapat 12 responden berjenis kelamin laki-laki (18,2%) dan 54 responden berjenis kelamin perempuan (81,8%).

Karateristik responden berdasarkan usia

*Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia*

| Karakteristik | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Usia          |               |                |
| 20 tahun      | 3             | 4,5            |
| 21 tahun      | 35            | 53,0           |
| 22 tahun      | 21            | 31,8           |

|          |    |       |
|----------|----|-------|
| 23 tahun | 4  | 6,1   |
| 24 tahun | 3  | 4,5   |
| Total    | 66 | 100,0 |

pada tabel 4.1 menunjukan bahwa penelitian ini terdapat responden yang 20 tahun berjumlah 3 responden (4,5), 21 tahun berjumlah 35 responden (53,0%), 22 tahun berjumlah 21 responden (31,8%), 23 tahun berjumlah 4 responden (6,1%) dan 24 tahun berjumlah 3 responden (4,5%).

#### Mekanisme Koping

*Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping*

| Mekanisme Koping | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| Adaptif          | 45            | 68,2           |
| Maladaptif       | 21            | 31,8           |
| Total            | 66            | 100,0          |

Hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukan bahwa 66 responden sebagian mahasiswa tingkat akhir memiliki mekanisme koping yang adaptif dengan jumlah 45 mahasiswa (68,2%) dan sisanya memiliki mekanisme koping yang maladaptif dengan jumlah 21 mahasiswa (31,8%). Mekanisme koping ini dapat dipelajari sejak awal timbulnya kecemasan dalam diri seseorang. Kemampuan koping dalam diri seseorang tergantung dari temperamen, budaya dan norma yang ada dilingkungan sekitarnya (Setyaningsih, 2012).

*Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden*

#### *Berdasarkan Kualitas Tidur*

| Kualitas Tidur | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| Buruk          | 53            | 80,3           |
| Baik           | 13            | 19,7           |
| Total          | 66            | 100,0          |

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki frekuensi dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 13 mahasiswa (19,7%) dan frekuensi dengan kualitas buruk sebanyak 53 mahasiswa (80,3%).

### Tingkat Kecemasan

*Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan*

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Cemas ringan      | 13            | 19,7           |
| Cemas sedang      | 45            | 68,2           |
| Cemas berat       | 8             | 12,1           |
| Total             | 66            | 100,0          |

Hasil penelitian pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa 66 responden dimana yang mengalami cemas ringan sebanyak 13 responden (19,7%), cemas sedang sebanyak 45 responden (68,2%), cemas berat sebanyak 8 responden (12,1%).

## 2. Analisa Bivariat

1. Hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas indonesia maju tahun 2023

*Tabel Hubungan Mekanisme Koping Dengan*

### Tingkat Kecemasan

| Mekanisme Koping |         |        |            |       |        |        |                      |
|------------------|---------|--------|------------|-------|--------|--------|----------------------|
| Kecemasan        | Adaptif |        | Maladaptif |       | Jumlah |        | Asymp. Sig (2-sided) |
|                  | N       | %      | N          | %     | N      | %      |                      |
| Cemas ringan     | 13      | 19,6%  | 0          | 0     | 13     | 19,6%  | 0,001                |
| Cemas sedang     | 24      | 36,3%  | 21         | 31,8% | 45     | 68,2 % |                      |
| Cemas berat      | 8       | 12,2 % | 0          | 0     | 8      | 12,2 % |                      |
| Jumlah           | 45      | 68,2 % | 21         | 31,8% | 66     | 100    |                      |

Berdasarkan hasil dari tabel terdapat 13 responden (19,6%) memiliki tingkat kecemasan yang ringan dengan mekanisme koping adaptif sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan mekanisme koping maladaptif terdapat 0 responden (0,0%). Selanjutnya proposi responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan mekanisme koping adaptif terdapat 24 responden (36,3%) sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan mekanisme koping maladaptif terdapat 21 responden (31,8%). Proposi responden yang memiliki tingkat

kecemasan berat dengan mekanisme koping adaptif terdapat 8 responden (12,2%) sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan mekanisme koping maladaptif terdapat 0 responden (0,0%). Berdasarkan analisis uji statistika dengan menggunakan uji chi square di katakan adanya hubungan  $p\text{-value} < 0,05$  dan di peroleh hasil dengan nilai  $p\text{-value} < 0,001$ , maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima artinya bahwa ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan. Hubungan Kualitas Tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas indonesia maju tahun 2023

*Tabel Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan*

| Kualitas Tidur |       |        |      |       |        |        |                       |  |
|----------------|-------|--------|------|-------|--------|--------|-----------------------|--|
| Kecemasan      | Buruk |        | Baik |       | Jumlah |        | Asymp. Sig. (2-sided) |  |
|                | N     | %      | N    | %     | N      | %      |                       |  |
| Cemas ringan   | 5     | 0,7%   | 8    | 12,1% | 13     | 19,6%  | 0,000                 |  |
| Cemas sedang   | 45    | 68,2%  | 0    | 0     | 45     | 68,2 % |                       |  |
| Cemas berat    | 3     | 0,4%   | 5    | 0,7%  | 8      | 12,2 % |                       |  |
| Jumlah         | 53    | 68,2 % | 13   | 12,8% | 66     | 100    |                       |  |

Berdasarkan hasil dari tabel terdapat 5 responden (0,7%) memiliki tingkat kecemasan yang ringan dengan dengan kualitas tidur buruk sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan kualitas tidur baik terdapat 8 responden (12,1%). Selanjutnya proposi responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur buruk terdapat 45 responden (68,1%) sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur baik terdapat 0 responden (0,0%). Proposi responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan kualitas tidur buruk terdapat 3 responden (0,4%) sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan kualitas tidur baik terdapat 5 responden (0,7%). Berdasarkan analisis uji statistika dengan menggunakan uji chi square di katakan adanya hubungan  $p\text{-value} < 0,05$  dan di peroleh hasil dengan nilai  $p\text{-value} < 0,000$ , maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima artinya bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan.

## **PEMBAHASAN**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 66 responden, karakteristik menurut usia yang paling banyak adalah umur 21 tahun sebanyak 35 responden (53,0) sedangkan karakteristik menurut jenis kelamin yang paling dominan sebanyak 54 responden (81,8%) adalah perempuan.

### **Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping**

Berdasarkan hasil penelitian dari 66 responden didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 45 responden (68,2%) dan mekanisme koping maladaptif sebanyak 21 responden (31,8%).

Hasil penelitian ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan (Sumoked et al., 2019c) dalam penelitiannya di dapatkan hasil bahwa responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 43 responden (58,9%) sedangkan responden dengan mekanisme koping maladaptif sebanyak 30 responden (41,1%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan (Yulianti Wulandari, dkk. tahun 2021) dimana dalam penelitiannya didapatkan responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 25 responden (83,3%) sedangkan responden dengan mekanisme koping maladaptif sebanyak 5 responden (16,7%). Dapat disimpulkan dari hasil penelitian di atas bahwa mahasiswa tingkat akhir banyak yang memiliki mekanisme koping adaptif. Penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa laki-laki maupun perempuan menggunakan mekanisme koping adaptif ketika kecemasan muncul pada individu agar dapat beradaptasi dengan lingkungan, memikirkan masa depan dan dapat memiliki ikatan sosial yang baik sehingga dapat mengatasi permasalahan yang terjadi dengan baik. Mekanisme koping dapat dipelajari ketika kecemasan pertama kali muncul sehingga seseorang akan menyadari akibat dari kecemasan tersebut. Kekuatan koping mahasiswa bergantung pada kepribadian, persepsi dan kognisi seseorang serta latar belakang budaya dan norma yang ada di lingkungan sekitar. Mekanisme koping adaptif ini dapat membantu fungsi integrasi, perkembangan dalam mempelajari hal-hal baru, mampu memecahkan suatu masalah secara efektif dan mampu melakukan aktivitas yang bersifat konstruktif untuk mengatasi kecemasan sedangkan mekanisme koping maladaptif dapat menghambat fungsi integrasi, mengurangi otonomi dan cenderung

mendominasi misalnya mengerjakan tugas secara berlebihan, selalu menghindar dan kehilangan kontrol (Stuart, 2013). Mekanisme koping adaptif yang digunakan mahasiswa dapat menciptakan hal-hal yang baru dan dapat menghadapi segala situasi dan permasalahan seperti mekanisme koping adaptif yang digunakan mahasiswa dengan menggunakan self-compassion yang secara langsung ditunjukkan sehingga motivasi yang ada tetap terjaga. Menurut asumsi penelitian dari hasil distribusi frekuensi mekanisme koping dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 45 responden (68,2%). Responden memiliki mekanisme koping adaptif lebih banyak karena mahasiswa dapat menyelesaikan masalah yang terjadi padanya secara efektif, selalu berpikir positif, selalu menceritakan permasalahannya kepada orang tua atau teman terdekat.

#### Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Pada hasil penelitian kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia maju tahun 2023 dari 66 responden, bahwa terdapat 53 responden (80,3%) memiliki kualitas tidur buruk dan 13 responden (19,7) memiliki kualitas tidur baik.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, khususnya (Resti et al., 2018), mengungkapkan bahwa dari total responden, 33 orang (52,4%) melaporkan kualitas tidur buruk, sedangkan 30 responden (47,6%) melaporkan kualitas tidur baik.

Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Reski et al. (2022), 53 responden (89,8%) melaporkan kualitas tidur buruk, sedangkan 6 responden (10,2%) melaporkan kualitas tidur baik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nopianti Sari Fatonah et al., 2023) mengungkapkan bahwa 98 responden (73,14%) melaporkan kualitas tidur buruk, sedangkan 36 responden (26,86%) melaporkan kualitas tidur baik. Kualitas tidur yang tinggi ditandai dengan tidak adanya indikasi kurang tidur dan tidak adanya gangguan saat tidur, sehingga memastikan terpenuhinya kebutuhan tidur harian 7-8 jam secara teratur. Berdasarkan analisis distribusi frekuensi kualitas tidur, dapat disimpulkan bahwa 53 responden (8,3% dari total) terutama menggambarkan kualitas tidur yang buruk. Manifestasi kualitas tidur yang buruk dapat diidentifikasi melalui indikator

fisiologis dan psikologis. Rendahnya kualitas tidur yang dialami responden dapat dikaitkan dengan beberapa variabel internal.

#### Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian yang telah dilakukan dari 66 responden, di dapatkan hasil bahwa terdapat 13 responden (19,7%) yang mengalami kecemasan ringan, 45 responden (68,2%) mengalami kecemasan sedang dan 8 responden (12,1%) yang mengalami kecemasan berat.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian peneliti lain, yaitu (Manurung & Siagian, 2020) yang melaporkan bahwa sebanyak 4 responden (5,6%) mengalami kecemasan ringan, 34 responden (44,4%) mengalami kecemasan sedang, 32 responden (47,2%) mengalami kecemasan berat, dan 2 responden (2,8%) mengalami kecemasan berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Maria Puji Lestari dkk. pada tahun 2019 menghasilkan temuan yang menunjukkan bahwa sebanyak 21,4% responden tidak mengalami kecemasan, 43,4% mengalami kecemasan ringan, 24,5% mengalami kecemasan sedang, dan 5,7% mengalami kecemasan berat. Dalam kasus kecemasan berat, individu tidak mampu mengatur kesadaran atau emosi mereka, sehingga menyebabkan orang lain di sekitarnya tidak dapat berpikir dengan tenang. Berdasarkan analisis distribusi frekuensi tingkat kecemasan, dapat disimpulkan bahwa 45 responden (68,2% dari total) terutama mengalami kondisi kecemasan sedang. Menunjukkan indikasi dan manifestasi kecemasan, mual, keringat berlebih, dan gangguan konsentrasi, sehingga menghambat aktivitas sehari-hari.

#### Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 13 responden (19,6%) memiliki tingkat kecemasan yang ringan dengan mekanisme koping adaptif sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan mekanisme koping maladaptif terdapat 0 responden (0,0%). Selanjutnya proposi responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan mekanisme koping adaptif terdapat 24 responden (36,3%) sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan mekanisme koping maladaptif terdapat 21 responden (31,8%). Proposi responden yang memiliki tingkat

kecemasan berat dengan mekanisme koping adaptif terdapat 8 responden (12,2%) sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan mekanisme koping maladaptif terdapat 0 responden (0,0%). Berdasarkan analisis uji statistika dengan menggunakan uji chi square di katakan adanya hubungan p-value  $<0,05$  dan di peroleh hasil dengan nilai p-value  $<0,001$ , maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima artinya bahwa ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat

#### Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan pada penelitian terdapat 5 responden (0,7%) memiliki tingkat kecemasan yang ringan dengan dengan kualitas tidur buruk sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan kualitas tidur baik terdapat 8 responden (12,1%). Selanjutnya proposi responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur buruk terdapat 45 responden (68,1%) sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur baik terdapat 0 responden (0,0%). Proposi responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan kualitas tidur buruk terdapat 3 responden (0,4%) sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan kualitas tidur baik terdapat 5 responden (0,7%). Berdasarkan analisis uji statistika dengan menggunakan uji chi square di katakan adanya hubungan p-value  $<0,05$  dan di peroleh hasil dengan nilai p-value  $<0,000$ , maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima artinya bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan.

Penelitian ini meneliti pengaruh beberapa faktor internal dan lingkungan terhadap kecemasan. Kualitas tidur mengacu pada tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya, termasuk faktor-faktor seperti waktu mulai tidur, durasi tidur, dan perasaan segar saat bangun tidur. Beberapa faktor penentu kualitas tidur meliputi faktor biologis, psikologis, lingkungan, dan gaya hidup. Berdasarkan hipotesis peneliti tentang korelasi antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berdampak signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa pascasarjana keperawatan di tahun terakhir mereka. Kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa dapat dikaitkan dengan berbagai faktor. Faktor fisiologis, seperti aktivitas harian yang berkepanjangan seperti mengerjakan tesis hingga pagi tanpa istirahat, kelelahan, daya tahan tubuh yang menurun sehingga tanda-tanda vital tidak stabil, dan faktor psikologis,

seperti kecemasan dan kesulitan berkonsentrasi, dapat berkontribusi terhadap masalah ini.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian terkait “Hubungan Mekanisme Koping Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023” Didapatkan gambaran tentang mekanisme Koping pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Univeristas Indonesia Maju Tahun2023

1. Didapatkan gambaran tentang Kualitas Tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Univeristas Indonesia Maju Tahun 2023
2. Didapatkan gambaran tentang kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Univeristas Indonesia Maju Tahun 2023
3. Adanya hubungan mekanisme Koping dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas Indonesia Maju tahun 2023. Berdasarkan analisis uji statistika dengan menggunakan uji chi square di katakan adanya hubungan  $p\text{-value} < 0,05$  dan di peroleh hasil dengan nilai  $p\text{-value} < 0,001$ , maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima artinya bahwa ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan.
4. Adanya hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas Indonesia Maju tahun 2023. Berdasarkan analisis uji statistika dengan menggunakan uji chi square di katakan adanya hubungan  $p\text{-value} < 0,05$  dan di peroleh hasil dengan nilai  $p\text{-value} < 0,000$ , maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima artinya bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah :

1. Bagi Universitas

Pembangunan ruang konseling ini diharapkan dapat memudahkan mahasiswa dalam

memberikan konsultasi kepada mereka yang menghadapi berbagai kendala, terutama kecemasan dalam penyelesaian tugas akhirnya.

2. Bagi Mahasiswa

Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang korelasi antara strategi penanggulangan, kualitas tidur, dan tingkat kecemasan.

3. Bagi orang tua

Prakarsa ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman keluarga tentang cara mengelola kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir mereka.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Harapannya dapat menjadi data pelengkap atau pelengkap penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

## DAFTAR REFERENSI

- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An- Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Asti Musman. (n.d.). *Psikologi Abnormal*.
- Azzahra, F. (2017). *PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA* (Vol. 05, Issue 01).
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Endra Pramanda Susilo, T., Pendidikan Jasmani, E., dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). *TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI PRODI PENJASKESREK FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG*. 4, 105–113. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- garuda1214163. (n.d.).
- Maimun, N., Arini, D., Hang, S., & Pekanbaru, T. (2016). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI BEDAH UMUM DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI. In *Jurnal Photon* (Vol. 7, Issue 1).
- Manurung, E., & Siagian, N. (n.d.). *Volume 3 Nomor 1 Desember 2020 Nursing Inside Community Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Siswa SMA Swasta Advent Pematang Siantar terhadap Pandemi Covid-19*.
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan

- konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Murwani, A., Sri, H., Tawalili, U. A. G., Keperawatan, D., Surya, S., Yogyakarta, G., & Keperawatan, M. (2021). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta*. 6(2), 129–136. <http://formilkesmas.respati.ac.id>
- Nilifda, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 5, Issue 1). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Nopianti Sari Fatonah, Tita Barriah Siddiq, & Caecelia Makaginsar. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Riset Kedokteran*, 83–90. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2957>
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2022). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- Reski, N., Simatupang, Y., Penelitian, A., Lestari, I. C., Susanti, M., Sari, S., & Artikel, H. (n.d.). *THE RELATIONSHIP OF ANXIETY WITH SLEEP QUALITY OF FK UISU STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC*. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm>
- Resti, D., Nanda, D., Stikes, D., & Padang, P. (n.d.). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN TERPASANG INFUS DI RUANG RAWAT INAP INTERNE RSUD DR. ACHMAD MOCHTAR BUKITINGGI. *Perintis's Health Journal*, 5, 30–42.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. In *JOM* (Vol. 2, Issue 2).
- Studi, P. D., & Farmasi dan Kesehatan, F. (2020). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS Veronica Anggreni Damanik. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1).
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 7).
- Sumoked, A., Wowiling, F., Rompas, S., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019a). *HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER III PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN YANG AKAN MENGIKUTI PRAKTEK KLINIK KEPERAWATAN* (Vol. 7, Issue 1).
- Sumoked, A., Wowiling, F., Rompas, S., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran,

- F. (2019b). *HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER III PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN YANG AKAN MENGIKUTI PRAKTEK KLINIK KEPERAWATAN* (Vol. 7, Issue 1).
- Sumoked, A., Wowiling, F., Rompas, S., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019c). *HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER III PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN YANG AKAN MENGIKUTI PRAKTEK KLINIK KEPERAWATAN* (Vol. 7, Issue 1).
- Tri Wijayanti, E., DIII Keperawatan, P., & PGRI Kediri, U. (2015). Endah Tri Wijayantii Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Semester II D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Jurnal Nomor 27 Oktober Tahun*.
- Yuanita, R. S., Sutriningsih, A., Catur W, R. A., Ilmu Keperawatan, M. P., Ilmu Kesehatan, F., Tribhuwana Tunggadewi, U., & Ilmu Keperawatan, D. P. (2015). *MEKANISME KOPING KELUARGA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN KELUARGA PASIEN STROKE* (Vol. 3, Issue 2).