

Responden tidak cemas berjumlah 23 orang (30,3%), cemas ringan 40 orang (52,6%), cemas sedang 13 orang (17,1%), dan tidak terdapat kecemasan berat maupun sangat berat.

4.3 Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023

Tabel 4.5 Analisis Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan

		Tingkat Cemas				Berat
		Tidak Cemas Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	
Kualitas Baik	Tidur Buruk	1 (1,3 %)	8 (10,5 %)	10 (13,2 %)	0 (0 %)	
		23 (30,3 %)	40 (52,6 %)	13 (17,1%)	0 (0%)	0 (0%)
	Total					76 (100 %)

Responden dengan kualitas tidur baik terdiri dari 22 mahasiswa tidak cemas (28,9%), 32 mahasiswa dengan kecemasan ringan (42,1%), dan 3 mahasiswa dengan kecemasan sedang (3,9%). Sementara itu, responden dengan kualitas tidur buruk terdiri dari 1 mahasiswa tidak cemas (1,3%), 8 mahasiswa dengan kecemasan ringan (10,5%), dan 10 mahasiswa dengan kecemasan sedang (13,2%).

4.4 Uji Hipotesis

4.4.1 Uji Analisis Data

Analisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dilakukan dengan uji *Rank Spearman*.

Tabel 4.6 Hasil Uji Rank Spearman Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi Korelasi (p)
	0,502	0.000

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada 76 responden ($p < 0,001$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,502 menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif, yang berarti semakin baik kualitas tidur maka tingkat kecemasan semakin rendah, dan sebaliknya.



BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan karakteristik kualitas tidur pada responden

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 76 responden, sebanyak 57 mahasiswa (75,0%) memiliki kualitas tidur baik dan 19 mahasiswa (25,0%) memiliki kualitas tidur buruk. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha secara umum masih mampu menjaga kualitas tidur meskipun berada dalam tekanan akademik saat ujian blok.

Kualitas tidur yang baik mahasiswa dapat mencerminkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik, seperti manajemen waktu yang baik, pola belajar terstruktur, serta kesadaran akan pentingnya istirahat. Tidur yang cukup berperan dalam pemulihan fisik dan mental sehingga mendukung aktivitas akademik secara optimal.

Namun, masih ditemukannya seperempat responden dengan kualitas tidur buruk menunjukkan adanya gangguan tidur yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan performa akademik. Gangguan ini dapat dipicu oleh kebiasaan belajar hingga larut malam, penggunaan gawai sebelum tidur, serta kecemasan terhadap ujian. Paparan cahaya biru dan peningkatan aktivitas kognitif sebelum tidur diketahui dapat menghambat sekresi melatonin dan mengganggu kualitas tidur (Walker, 2017).

Temuan ini sama dengan penelitian Jalali et al. (2022) yang melaporkan bahwa 20–40% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur buruk akibat beban akademik yang tinggi. Dengan demikian, meskipun sebagian besar mahasiswa

memiliki kualitas tidur baik, gangguan tidur tetap menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian.

5.2 Pembahasan Karakteristik Tingkat Kecemasan pada Responden

Karakteristik tingkat kecemasan menunjukkan bahwa dari 76 responden, sebanyak 23 mahasiswa (30,3%) tidak mengalami kecemasan, 40 mahasiswa (52,6%) mengalami kecemasan ringan, dan 13 mahasiswa (17,1%) mengalami kecemasan sedang. Tidak ditemukan responden dengan kecemasan berat maupun sangat berat. Menurut Kaplan dan Sadock (2015), kecemasan ringan dapat berperan sebagai motivator yang meningkatkan kewaspadaan dan kesiapan individu dalam menghadapi tantangan, termasuk ujian akademik. Namun, jika kecemasan terjadi secara terus menerus, maka dapat berkembang menjadi kecemasan yang lebih berat dan berdampak negatif terhadap fungsi sehari-hari.

Adanya 17,1% mahasiswa dengan kecemasan sedang menunjukkan bahwa terdapat kelompok mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental apabila tidak mendapatkan dukungan yang memadai. Kecemasan sedang dapat memengaruhi konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan pengambilan keputusan, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik. Kondisi ini menggambarkan bahwa ujian blok merupakan stresor yang signifikan bagi mahasiswa kedokteran. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi kecemasan yang cukup tinggi dibandingkan populasi umum mahasiswa. Tekanan akademik yang berkelanjutan, tuntutan prestasi, serta kompetisi akademik menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan

5.3 Pembahasan Tabulasi Silang Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan

Hasil tabulasi silang menunjukkan adanya pola yang jelas antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Dari 57 mahasiswa dengan kualitas tidur baik, sebanyak 22 mahasiswa (28,9%) berada pada kategori tidak cemas dan 35 mahasiswa (46,1%) berada pada kategori kecemasan abnormal. Sementara itu, dari 19 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk, sebanyak 18 mahasiswa (23,7%) berada pada kategori kecemasan abnormal dan hanya 1 mahasiswa (1,3%) yang berada pada kategori tidak cemas.

Temuan ini menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa dengan kualitas tidur buruk mengalami kecemasan, sedangkan mahasiswa dengan kualitas tidur baik memiliki proporsi tidak cemas yang lebih besar. Secara keseluruhan, terdapat 53 mahasiswa (69,7%) dengan kecemasan abnormal dan 23 mahasiswa (30,3%) yang tidak mengalami kecemasan.

Pola ini memperlihatkan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam kondisi psikologis mahasiswa. Tidur yang tidak berkualitas dapat menurunkan kapasitas individu dalam mengelola stres dan emosi, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Sebaliknya, kualitas tidur yang baik dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya kecemasan Matthew et al. (2020). Kesesuaian hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2020) yang menjelaskan bahwa gangguan tidur berkaitan dengan peningkatan hormon stres kortisol, yang berperan dalam gangguan regulasi emosi dan meningkatnya respons kecemasan.

5.4 Pembahasan Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan dengan nilai $p < 0,001$. Nilai koefisien

korelasi ini menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang berarti bahwa semakin buruk kualitas tidur, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Hubungan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme neurobiologis.

Goldstein dan Walker (2020) menjelaskan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan reaktivitas amigdala dan menurunkan kontrol korteks prefrontal terhadap emosi, sehingga individu menjadi lebih sensitif terhadap stres dan lebih rentan mengalami kecemasan. Walker (2020) juga menyatakan bahwa tidur berperan penting dalam regulasi emosi dan stabilitas psikologis. Dalam konteks mahasiswa kedokteran, kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk respons terhadap tekanan akademik, terutama pada periode ujian blok. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami kelelahan, kesulitan konsentrasi, dan penurunan daya tahan psikologis, sehingga kecemasan menjadi lebih mudah muncul dan sulit dikendalikan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2023) yang melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan, sekitar 62% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur buruk menjelang ujian blok, dan lebih dari separuh dari kelompok tersebut mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Kondisi ini dipengaruhi oleh beban akademik yang tinggi, keterbatasan waktu istirahat, serta tekanan evaluasi akademik. Rahmawati et al. juga menjelaskan bahwa gangguan tidur berkaitan dengan peningkatan hormon stres kortisol, yang berperan dalam gangguan regulasi emosi dan meningkatnya respons kecemasan. Temuan ini dapat dijelaskan melalui Teori Regulasi Tidur dan Emosi, sebagaimana dikemukakan oleh Carskadon &

Dement (2017) dalam Principles and Practice of Sleep Medicine, yang menyatakan bahwa tidur berperan penting dalam menjaga fungsi korteks prefrontal. Gangguan tidur menyebabkan penurunan kontrol emosi dan stres, individu lebih banyak mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Putri et al. (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan, lebih dari 50% mahasiswa kesehatan memiliki kualitas tidur buruk, dan sekitar 45–55% di antaranya mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Peningkatan kecemasan tersebut dipengaruhi oleh kelelahan fisik akibat kurang tidur, penurunan kemampuan coping terhadap stres akademik, serta ketidakseimbangan sistem saraf otonom. Kondisi ini memicu gejala kecemasan seperti gelisah, tegang, dan sulit relaksasi. Temuan tersebut didukung oleh Teori Sistem Saraf Otonom yang dikemukakan oleh Sadock, Sadock, & Ruiz (2022) dalam Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry, yang menjelaskan bahwa gangguan tidur menyebabkan dominasi aktivitas saraf simpatik dan penurunan aktivitas parasimpatik, sehingga meningkatkan respons kecemasan.

Penelitian Lestari et al. (2021) melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan, dimana sekitar 58–65% mahasiswa kedokteran mengalami gangguan tidur selama masa ujian, dan lebih dari 40% menunjukkan gejala kecemasan akademik. Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus menyebabkan penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi, dan ketidakstabilan emosi, sehingga mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap kecemasan saat menghadapi tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan Teori Coping dan Stres Akademik dari Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan

bahwa kurang tidur menurunkan kemampuan individu dalam melakukan coping terhadap stres, sehingga stresor akademik lebih mudah dipersepsi sebagai ancaman.

Kesesuaian hasil penelitian ini juga ditemukan pada penelitian luar negeri oleh Zhou et al. (2021), yang melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan, sekitar 60% mahasiswa universitas memiliki skor PSQI tinggi yang menunjukkan kualitas tidur buruk, dan 48–52% dari kelompok tersebut mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Zhou et al. menjelaskan bahwa kurang tidur menyebabkan disregulasi sistem saraf pusat serta peningkatan aktivitas hormon stres, yang memperburuk kestabilan emosi. Temuan ini sejalan dengan Teori Respons Stres dan Aktivasi HPA Axis yang dikemukakan oleh Guyton & Hall (2021) dalam Textbook of Medical Physiology, di mana stres psikologis kronis dan kurang tidur mengaktifkan sumbu HPA dan meningkatkan sekresi kortisol, yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan.

Penelitian Ahmed et al. (2023) juga mendukung hasil penelitian ini dengan melaporkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan, lebih dari 55% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur buruk, dan sekitar 35–45% mengalami kecemasan sedang hingga berat, terutama pada periode akademik dengan tuntutan tinggi. Faktor yang memengaruhi kondisi tersebut meliputi lingkungan akademik yang kompetitif, tekanan performa akademik, penggunaan gawai berlebihan sebelum tidur, serta kurangnya manajemen waktu. Kondisi ini memperburuk kualitas tidur dan meningkatkan kecemasan. Temuan ini kembali memperkuat peran Teori Regulasi Tidur dan

Emosi serta Teori Sistem Saraf Otonom, yang menjelaskan bagaimana gangguan tidur memengaruhi kestabilan emosi dan respons stres.

5.5 Keterbatasan Penelitian

1. Desain cross-sectional hanya menggambarkan hubungan kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada satu waktu tertentu sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara pasti.
2. Penggunaan kuesioner self-report memungkinkan terjadinya bias subjektivitas responden, seperti bias ingatan dan kecenderungan memberikan jawaban yang bersifat sosial desirability.
3. Faktor perancu seperti konsumsi kafein, aktivitas fisik, pola penggunaan gawai, dukungan sosial, dan strategi coping individu tidak dianalisis sehingga dapat memengaruhi hasil penelitian.
4. Kondisi psikologis responden saat pengisian kuesioner berpotensi memengaruhi jawaban yang diberikan dan menyebabkan variasi hasil yang tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya.
5. Ruang lingkup penelitian terbatas pada satu angkatan dan satu institusi pendidikan, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi mahasiswa kedokteran di institusi lain.