

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Keadaan Demografis

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Muslim Indonesia yang terletak di Jl. Urip Sumoharjo No. Km.5, Panaikang, Kec. Panakukang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Kode Pos 90231

2. Visi dan Misi Prodi Teknik Elektro

- a. Visi : “Menghasilkan lulusan Sarjana Elektro yang unggul Profesi dan bermartabat serta berakhlak Islami dalam merespon dinamika kebutuhan Masyarakat di Bidang Rekayasa Teknik Elektro yang bereputasi Nasional Tahun 2020 dan International 2035”
- b. Misi :
 1. Menyelenggarakan pendidikan yang unggul Profesional untuk membentuk manusia berilmu Amaliah, Beramal Ilmiah dan Berakhlakul Qarimah Adaptif Transformative dan Inovatif.
 2. Melakukan kegiatan pengembangan dan penyebarluasan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Khususnya di Bidang Rekayasa Elektro.

3. Melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Khususnya di Bidang Teknik Elektro untuk merespon dinamika kebutuhan Masyarakat.

3. Visi dan Misi Prodi Teknik Mesin

- a. Visi : “Menjadi Program Studi Teknik Mesin terkemuka dalam menghasilkan lulusan yang profesional dan berkarakter islami serta mampu menghasilkan karya penelitian berkualitas nasional dan internasional tahun 2030.”
- b. Misi :
 1. Menyelenggarakan pendidikan teknik mesin yang berkualitas untuk menjawab tantangan kebutuhan sarjana teknik mesin yang terampil, kompeten, dan profesional.
 2. Menyelenggarakan kegiatan pengembangan ilmu teknik mesin melalui riset berkelas dan pengkajian ilmiah yang berorientasi pada teknologi terapan.
 3. Memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat terutama di kawasan timur Indonesia melalui pembimbingan, penyuluhan dan penelitian bersama dengan pihak terkait dalam bidang keilmuan.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknik kurang lebih satu bulan dengan memberikan kuesioner dan membagikan google form dengan jumlah sampel 73 mahasiswa dengan penelitian secara kuantitatif dengan cara pendekatan observasional dengan menggunakan metode pengambilan sampel secara acak stratifikasi (*Proportional Stratified Random Sampling*).

Adapun hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel yang dilengkapi dengan penjelasan, yaitu sebagai berikut.

1. Karakteristik Responden

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Angkatan 2019 Teknik Elektro dan Teknik Mesin UMI Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	11	15.1
Laki-Laki	62	84.9
Total	73	100.0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 73 responden, jenis kelamin laki-laki lebih banyak 62 responden (84.9%), dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan 11 responden (15.1%).

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Jurusan pada
Mahasiswa Angkatan 2019 Teknik Elektro
dan Teknik Mesin UMI Tahun 2023

Jurusan	n	%
Teknik Elektro	31	42.5
Teknik Mesin	42	57.5
Total	73	100.0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 73 responden, jurusan teknik mesin lebih banyak 42 mahasiswa (57.5%), dibandingkan dengan jurusan teknik elektro 31 mahasiswa (42.5%).

2. Analisis Univariat

a. Kualitas Tidur

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur pada
Mahasiswa Angkatan 2019 Teknik Elektro dan
Teknik Mesin UMI Tahun 2023

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	40	54.8
Baik	33	45.2
Total	73	100.0

Sumber: Data Primer

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 73 responden, mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 40 responden (54.8%), dan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 33 responden (45.2%).

b. Tingkat Stress

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress pada
Mahasiswa Angkatan 2019 Teknik Elektro dan
Teknik Mesin UMI Tahun 2023

Tingkat Stress	n	%
Normal	6	8.2
Ringan	14	19.2
Sedang	34	46.6
Berat	16	21.9
Sangat berat	3	4.1
Total	73	100.0

Sumber: Data Primer

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa tingkat stress pada responden yang terbanyak yaitu tingkat stress sedang 34 responden (46.6%), dan yang terendah yaitu tingkat stress sangat berat 3 responden (4.1%).

c. Tingkat Kecemasan

Tabel 5.5
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada
Mahasiswa Angkatan 2019 Teknik Elektro dan
Teknik Mesin UMI Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	n	%
Normal	3	4.1

Ringan	19	26.0
Sedang	38	52.1
Berat	12	16.4
Sangat berat	1	1.4
Total	73	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada responden yang terbanyak yaitu tingkat kecemasan sedang 38 responden (52.1%) dan yang terendah yaitu tingkat kecemasan sangat berat 1 responden (1.4%).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan antara Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur

Tabel 5.6
Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Terhadap
Mahasiswa Angkatan 2019 Teknik Elektro dan
Teknik Mesin UMI Tahun 2023

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Buruk		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Stres	32	43.8	21	28.7	53	100.0	0.035
Tidak stres	8	11.0	12	16.5	20	100.0	
Total	40	54.8	33	45.2	73	100.0	

Sumber: Data Primer

Tabel 5.6 menunjukkan jawaban terbanyak yakni mahasiswa yang mengalami tingkat stress 53 mahasiswa (72,6%) dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 40 mahasiswa (54.8%).

Hasil analisis data dengan menggunakan uji *chi square*, menunjukkan diperoleh nilai signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur responden sebesar $p = 0,035$ lebih kecil dari $0,05$ ($p < \alpha$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur.

b. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Tabel 5.7 menunjukkan jawaban terbanyak yakni mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sebanyak 51 mahasiswa (69.8%) dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 40 mahasiswa (54.8%).

Hasil analisis data dengan menggunakan uji *chi square*, menunjukkan diperoleh nilai signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur responden sebesar $p = 0,023$ lebih kecil dari $0,05$ ($p < \alpha$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

Tabel 5.7
Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2019 Teknik Elektro dan Mesin UMI Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Buruk		Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Cemas	34	46.6	17	23.2	51	100.0	0.023
Tidak Cemas	6	8.2	16	22.0	22	100.0	
Total	40	54.8	33	45.2	73	100.0	

Sumber: Data Primer

c. Pembahasan

a. Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur

Stress merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami ketidakmampuan mengatasi ancaman. Jika stres yang dirasakan berlebihan maka berdampak pada gangguan tidur saat menyusun skripsi banyak hambatan yang membuat tingkat stres meningkat sehingga dapat memicu gangguan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam, dan sering terbangun di awal. Keadaan tersebut bisa berlangsung selama beberapa hari atau beberapa minggu yang dialami oleh anak usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun yang aktif kuliah dan sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) (Ayu et al., 2022).

Berdasarkan data penelitian ini menunjukkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *chi square*, diperoleh nilai signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur responden sebesar $p = 0,035$ lebih kecil dari $0,05$ ($p < \alpha$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada responden.

Menurut saya adanya hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir angkatan 2019 disebabkan karena banyak yang mengalami tingkat stres sedang dan kualitas tidur buruk. Tingkat stres disebabkan karena banyaknya mahasiswa khawatir dalam

menyelesaikan tugas akhir dan hal-hal lainnya seperti tugas kuliah, tuntutan orang tua, banyaknya pikiran dan dimana masa-masa seperti ini mahasiswa rentang oleh perasaan emosi yang tak stabil suasana hati dan pikiran yang tak stabil memikirkan skripsi selesai dengan tepat waktu.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ireyn O.P. Sulana, dkk (2020) mengenai Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat universitas Sam Ratulangi yang menyatakan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang sebanyak 104 mahasiswa (67,5%) dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 128 mahasiswa (83,1%) dengan hasil uji *chi square* yaitu *p value* = 0,000 (<0,05).

Penelitian ini juga serupa dengan yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Dwi (2019) mengenai Hubungan Stress dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, menyatakan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, yaitu diketahui responden yang mengalami stres pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 21 dari 27 responden (77,8%), begitu juga dengan responden yang mengalami stress pada tingkat berat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu

sebesar 100 dari 106 responden (94,3%) dengan hasil uji *chi square* yaitu nilai *p value* = 0,016 < 0,05.

Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur juga sejalan dengan teori Sherwood yang mengatakan bahwa keadaan stres menyebabkan terjadinya peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi saraf pusat dan meningkatkan kewaspadaan dan kewaspadaan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Perubahan hormon juga mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) sehingga dapat membuat seseorang sering terbangun pada waktu tidur dan mengalami mimpi buruk (Bessie et al., 2021).

Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur NREM dan REM sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Handoko, 2022).

Jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, perempuan juga sering menggunakan perasaannya yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman. Konflik ini dapat memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki pada umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan

menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif untuk dapat menyelesaikan sebuah masalah (Fasya et al., 2019)

Gejala stress fisik dapat berupa sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), bangun terlalu awal, sakit punggung, terutama dibagian bawah, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, selera makan yang berubah, mudah lelah atau kehilangan daya energi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan kerja dan hidup (Kaunang et al., 2019).

Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat namun dari tahap remaja awal ke remaja akhir terjadi perbaikan pada perilaku emosionalnya dan lebih mampu mengontrol stres. Menurut Kumalasari tentang perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap yang pertama tahap remaja awal usia 10-12 tahun, yang kedua remaja pertengahan usia 13-15 tahun, dan yang ketiga remaja akhir 16-19 tahun (Rahmawati et al., 2019).

Mahasiswa dalam menyusun tugas akhir yang mengalami stres berat cenderung bereaksi berlebihan pada situasi. Mereka juga mudah kesal dan cemas apabila mendapatkan masukan dari pembimbing terkait dengan tugas akhir yang dikerjakannya. Mereka juga tidak sabar ketika mengalami penundaan atau antrian untuk

melakukan konsultasi, dimana ketika mereka tidak bisa mengendalikannya mereka akan marah atau membatalkan bimbingan (Dini & Iswanto, 2019).

Tingginya stres dan beragam penyebab stres pada mahasiswa dapat dikurangi dengan menggunakan manajemen stres, seperti pendekatan dukungan sosial, dukungan psikologis, dan pemeriksaan kesehatan secara teratur. Kaur (2019) menyatakan strategi yang dapat membantu siswa mengatasi stres, yaitu makan dengan baik, tidur dengan teratur, tidak menggunakan obat-obatan, alkohol atau merokok, menetapkan pencapaian, mempelajari teknik relaksasi, jangan menjadwalkan aktivitas secara berlebihan, mencari waktu untuk bersantai, bersikap optimis, dan tidak mudah menyerah.

Stres pada mahasiswa penting untuk dihindari dan dikelola karena menurut Bressert (2016) stres dapat berdampak terhadap empat aspek dari individu yaitu fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Salah satunya dampak stres pada aspek emosi, diantaranya mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi dan merasa tidak berdaya serta dampak stres pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran dan kepanikan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa hal yang sering dirasakan oleh mahasiswa adalah tidak sabaran, mudah merasa kesal, mudah gelisah dan kesulitan untuk tenang setelah terjadi sesuatu yang mengganggu

individu tersebut. Hal ini tentu saja dapat menyebabkan mahasiswa akan memiliki masalah dalam kehidupan sehari-hari, yang tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, juga dapat menurunkan prestasi akademik dan kualitas hidup.

b. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Kecemasan merupakan hal yang lumrah terjadi pada siapa pun dan dalam kondisi apapun tergantung pada kemampuan seseorang menghadapi stressor. Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol kecemasan, maka akan berdampak pada fisik dan psikis orang tersebut. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

Kecemasan atau kekhawatiran yang berlebihan adalah gejala yang di ekspresikan. Penegakan diagnosis kecemasan apabila terdapat kekhawatiran berlebihan dengan adanya dua gejala atau lebih dan berlangsung selama 6 bulan atau lebih lama. Gejala kecemasan sesuai dengan DSM-IV-TR terdapat 18 gejala kecemasan, antara lain kegelisahan, mudah lelah, kesulitan konsentrasi, lekas marah, ketegangan otot dan gangguan tidur.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada umumnya merasa cemas. Kurangnya motivasi dan kreativitas, serta masih banyak mahasiswa yang sulit membuat tulisan ilmiah menjadi penyebab utama timbulnya kecemasan. Kecemasan ini perlu segera ditangani agar tidak berdampak pada waktu pengerjaan skripsi yang akan menjadi semakin lama (Beka Dede et al., 2022).

Kecemasan yang semakin meningkat dapat menghambat komunikasi antara dosen pembimbing dan mahasiswa dalam bimbingan skripsi. Interaksi dosen pembimbing dengan mahasiswa dalam bimbingan skripsi memerlukan peranan komunikasi yang dapat mempengaruhi kognitif, afektif, dan perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya.

Dalam proses penyusunan skripsi, tentunya mahasiswa memiliki rasa kecemasan karena manusia mempunyai hati dan perasaan. Bentuk kecemasan tersebut dapat berupa ketidakpastian apakah ia mampu menyusun, dan menyelesaikan skripsi sebelum batas akhir kuliah. Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa berbeda-beda, rasa cemas akan sangat mempengaruhi konsentrasi dan daya pikir mahasiswa.

Menurut Untari (2014) dampak kecemasan pada respon fisiologis pada kecemasan ringan dan sedang adalah meningkatnya kapasitas seseorang. Pada kecemasan berat dan panic akan

melemahkan atau meningkatkan kapasitas yang berlebihan. Respon fisiologis yang berhubungan dengan kecemasan diatur oleh otak melalui sistem saraf autonomik, dimana reaksi autonomik ini mempunyai 2 jenis respon, yaitu respon parasimpatis yang akan menghemat respon tubuh dan respon simpatis yang akan mengaktifkan respon tubuh. Pada respon simpatis seseorang akan menjadi pendiam atau banyak mengurangi aktifitasnya sedangkan respon kedua adalah sebaliknya, dimana seseorang akan menjadi lebih aktif atau disebut dengan hiperaktif. Keadaan keduanya tidak menguntungkan tubuh, hal ini dapat dilihat secara nyata pada seseorang dengan kecemasan, dapat menimbulkan berupa gangguan baik secara kognitif, efektif, maupun psikomotor. Salah satu contoh pada bagian kognitif, orang tidak dapat berkonsentrasi yang baik. Apabila itu terjadi dalam menghadapi ujian atau tes maka tentulah hasil prestasi suatu tes tidak akan mendapatkan nilai yang maksimal. Akibat dari pikiran yang tidak dapat berpusat dan tidak dapat berpikir nyata, menyebabkan hasil prestasi belajar mahasiswa tidak maksimal.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan hasil uji *chi square*, diperoleh nilai signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2019 sebesar $p = 0,023$ lebih kecil dari $0,05$ ($p < \alpha$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2019.

Dalam hal ini mayoritas mahasiswa yang mengalami kecemasan sebanyak 51 mahasiswa (69.8%) dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 40 mahasiswa (54.8%). Hal ini disebabkan jika seseorang mengalami kecemasan maka seseorang akan sulit memulai tidur yang dapat menyebabkan durasi tidur memendek, terbangun saat malam atau dini hari, bahkan menggunakan obat tidur yang menyebabkan seseorang akan dapat mengalami kualitas tidur yang buruk.

Hal ini sejalan dengan penelitian Alda Vania Sugiarta tahun 2019 dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana dengan hasil penelitian yang didapatkan yaitu perempuan 73 orang (68%), laki-laki 33 orang (31%), dengan total responden yang mengalami kecemasan berat adalah 2 responden (0,02%), mayoritas responden melaporkan adanya kecemasan ringan 83 orang (78%). Sebanyak 74 responden (70%) melaporkan buruknya kualitas tidur sedangkan 32 responden (30%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Berdasarkan uji *chi square*, didapat nilai *p value* = 0,016 < 0,05 yang mana dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana Angkatan 2018.

Penelitian ini juga serupa dengan yang dilakukan oleh Aulia Ersya Rahayu, (2022) mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Angkatan 2018 Yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19, dengan hasil penelitian mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan dalam kategori normal 76 orang (72%), 15 orang (14%) mengalami kecemasan ringan, 10 orang (10%) mengalami kecemasan sedang, dan 4 orang (4%) mengalami kecemasan berat. Sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 98 orang (93%) dan 7 orang (7%) lainnya memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dengan $p = 0,035 < 0,05$.

Berdasarkan analisa sepuluh pernyataan tertinggi pada penelitian ini variabel depresi-kecemasan paling banyak dirasakan oleh mahasiswa junior keperawatan. Masalah yang ditunjukkan adalah tidak sabar Ketika mengalami penundaan, mudah merasa kesal, menjadi marah karena hal-hal sepele, merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal, mudah marah karena hal-hal sepele, mudah tersinggung dan kelelahan karena cemas.

Berdasarkan jurnal penelitian yang ada dan teori yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk salah satu faktor

penyebabnya adalah kecemasan yang dimiliki seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Stikes Surya Global Yogyakarta mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk hal ini bersamaan dengan kecemasan yang berat pada responden. Peneliti berasumsi bahwa kecemasan yang berat akan berdampak pada kualitas tidur seseorang dimana asumsi peneliti ini didukung dengan penelitian-penelitian sebelumnya dan teori-teori yang ada. Sehingga apabila seseorang tersebut memiliki kecemasan yang tinggi maka akan semakin buruk pula tidur seseorang.