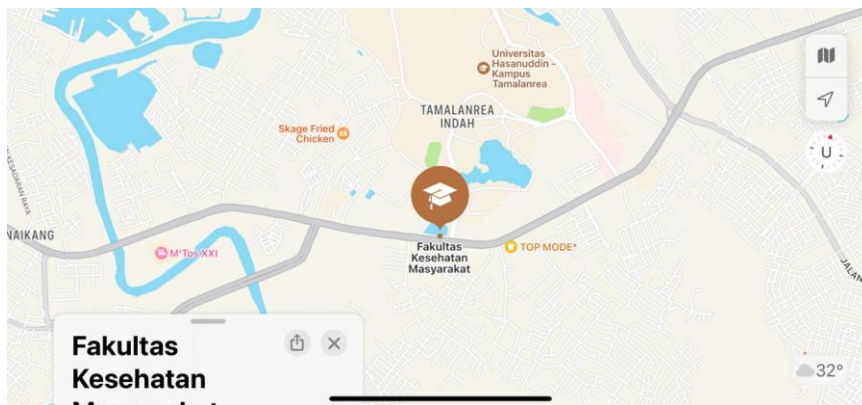


BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Geografi Fakultas Kesehatan Masyarakat



Gambar 5.1
Letak Geografis Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin (FKM Unhas), yang berlokasi di Kampus Universitas Hasanuddin, Jalan Perintis Kemerdekaan Km.10, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Kode Pos 90245.

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu fakultas di bawah naungan Universitas Muslim Indonesia memiliki fokus utama dalam pendidikan dan pengembangan ilmu kesehatan masyarakat. Fakultas ini memiliki berbagai program studi, antara lain: Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, S1 Gizi Kesehatan, serta program Magister dan Doktor di bidang yang relevan.

FKM Universitas Muslim Indonesia memiliki visi menjadi pusat pendidikan dan pengembangan ilmu kesehatan masyarakat yang unggul dan berdaya saing di tingkat nasional maupun internasional. Dalam mendukung proses

akademik, fakultas ini dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang seperti ruang kelas, laboratorium, perpustakaan, ruang dosen, fasilitas komputer, dan jaringan internet yang memadai.

Lokasi fakultas yang strategis dan suasana akademik yang kondusif menjadikan FKM Universitas Muslim Indonesia sebagai tempat yang tepat untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan isu-isu kesehatan masyarakat, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif.

Pemilihan lokasi ini didasarkan atas kemudahan akses data, kesesuaian objek penelitian dengan bidang kesehatan masyarakat, serta dukungan dari pihak fakultas untuk pelaksanaan kegiatan penelitian.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
22 Tahun	93	87,7
23 Tahun	12	11,3
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.1, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Muslim Indonesia (UMI) yang berada pada rentang usia muda, yaitu 22 hingga 23 tahun. Dari total 105 responden, sebanyak 93 orang (87,7%) berusia 22 tahun, sementara sisanya, yaitu 12 orang (11,3%), berusia 23 tahun.

Temuan ini menunjukkan bahwa responden yang dilibatkan dalam penelitian sebagian besar merupakan mahasiswa tingkat akhir atau yang sedang berada pada tahap penyelesaian studi. Usia 22 hingga 23 tahun adalah

rentang usia umum bagi mahasiswa semester akhir di program sarjana, terutama di jurusan kesehatan masyarakat.

Dominasi responden usia 22 tahun juga dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa FKM UMI cenderung menyelesaikan studinya secara tepat waktu, mengikuti jalur pendidikan reguler selama 4 tahun. Usia ini juga berada pada tahap perkembangan awal dewasa, di mana individu mulai memiliki tanggung jawab lebih besar dalam hal pengambilan keputusan, pengelolaan waktu, serta penyesuaian terhadap tekanan akademik dan sosial.

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Umur	n	%
Perempuan	83	78,3
Laki-laki	22	21,3
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan data pada Tabel 5.2, diketahui bahwa dari total 105 responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia (FKM UMI), mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 83 orang (78,3%), sementara 22 orang (21,3%) lainnya berjenis kelamin laki-laki.

Distribusi ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan mendominasi jumlah responden dalam penelitian ini. Kondisi ini sejalan dengan tren umum di berbagai perguruan tinggi, khususnya pada program studi di bidang kesehatan masyarakat, di mana jumlah mahasiswa perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh minat yang lebih besar dari perempuan dalam bidang studi yang berkaitan dengan pelayanan, perawatan, dan kesejahteraan masyarakat, yang

merupakan fokus utama dari ilmu kesehatan masyarakat.

2. Analisis Univariat

a. Kualitas Tidur

Tabel 5. 3
Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Pekerja

Kualitas Tidur	n	%
Baik	54	51,4
Cukup	47	44,8
Buruk	4	3,8
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.3, diketahui bahwa dari total 105 responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia (FKM UMI), mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 54 orang (51,4%). Sementara itu, sebanyak 47 orang (44,8%) memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup, dan hanya 4 orang (3,8%) yang mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini berada dalam kondisi tidur yang relatif baik, meskipun terdapat proporsi yang cukup besar (hampir separuh responden) dengan kualitas tidur yang hanya cukup. Sementara itu, proporsi responden dengan kualitas tidur yang buruk tergolong sangat kecil.

b. Penggunaan Gadget

Tabel 5. 4
Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget	n	%
Sedang	58	55,2
Berat	47	44,8
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.4, diketahui bahwa dari total 105 responden, tidak terdapat satupun responden yang termasuk dalam kategori penggunaan gadget ringan, yaitu sebesar 0 responden (0%). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini memiliki intensitas penggunaan gadget yang tergolong sedang hingga berat.

Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 58 orang (55,2%), tergolong dalam kategori penggunaan gadget sedang. Sementara itu, 47 responden (44,8%) termasuk dalam kategori penggunaan gadget berat. Perbandingan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden menggunakan gadget dalam tingkat sedang, persentase pengguna gadget berat juga cukup tinggi dan hampir sebanding.

c. Pola Tidur

Tabel 5. 5
Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur

Pola Tidur	n	%
Baik	60	57,1
Buruk	45	42,9
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.5 menunjukkan distribusi responden berdasarkan pola tidur mereka. Dari total 105 responden, mayoritas memiliki pola tidur yang dikategorikan baik, yaitu sebanyak 60 orang (57,1%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan tidur yang dinilai cukup sehat atau teratur.

Namun demikian, masih terdapat 45 responden (42,9%) yang memiliki pola tidur buruk. Persentase ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami masalah atau gangguan dalam pola tidur mereka, seperti jam tidur yang tidak teratur, tidur terlalu larut, atau durasi tidur yang tidak mencukupi.

d. Tingkat Stres

Tabel 5. 6
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
Baik	60	57,1
Buruk	45	42,9
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.6, dari total 105 responden, mayoritas menunjukkan Tingkat Stres yang baik, yaitu sebanyak 60 responden (57,1%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kebiasaan tidur yang dinilai sehat dan teratur.

Namun demikian, masih terdapat 45 responden (42,9%) yang memiliki pola tidur buruk. Persentase ini cukup signifikan dan mengindikasikan bahwa hampir separuh dari responden mengalami gangguan pola tidur, seperti tidur larut malam, jam tidur yang tidak konsisten, atau durasi tidur yang tidak mencukupi.

e. Kecemasan Akademik

Tabel 5. 7
Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Akademik

Kecemasan Akademik	n	%
Ringan	51	48,6
Sedang	54	51,4
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.7 menggambarkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh 105 responden. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan akademik sedang, yaitu sebanyak 54 orang (51,4%). Sementara itu, 51 responden (48,6%) mengalami kecemasan akademik pada tingkat ringan.

Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini mengalami kecemasan akademik dalam berbagai tingkat, meskipun tidak ada yang tergolong dalam kategori berat. Tingginya jumlah responden dengan tingkat kecemasan sedang mengindikasikan bahwa tekanan akademik menjadi isu yang cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam konteks beban tugas, ujian, atau tekanan pencapaian akademik.

3. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Tabel 5.8
Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur						Total		Uji Statistik
	Baik		Cukup		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Berat	32	54,2	23	39,0	4	6,8	59	100	0,115
Sedang	22	47,8	24	52,2	0	0	46	100	
Total	54	51,4	47	44,8	4	3,8	105	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.8 Pada kelompok mahasiswa dengan penggunaan gadget yang berat, mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 32 orang (54,2%), diikuti oleh kualitas tidur cukup sebanyak 23 orang (39,0%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 4 orang (6,8%). Sementara itu, pada kelompok dengan penggunaan gadget sedang, sebanyak 22 orang (47,8%) memiliki kualitas tidur baik, dan 24 orang (52,2%) memiliki kualitas tidur cukup, serta tidak ada yang mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,115$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa akhir (karena $p > 0,05$). Artinya, tingkat penggunaan gadget tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa yang menggunakan gadget secara berat cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget secara sedang.

- b. Hubungan Pola Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Tabel 5.9
Hubungan Pola Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Pola Tidur	Kualitas Tidur						Total		Uji Statistik
	Baik		Cukup		Buruk				
	N	%	n	%	n	%	N	%	
Buruk	21	46,7	20	55,0	4	8,9	45	100	0,050
Baik	33	44,4	27	45,0	0	0	60	100	
Total	54	100	47	91,2	4	6,8	105	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.9 menunjukkan distribusi kualitas tidur berdasarkan pola tidur dari total 105 responden, dengan pola tidur buruk sebanyak 21 orang (46,7%) memiliki kualitas tidur baik, 20 orang (55,0%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (8,9%) mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok dengan pola tidur baik, mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 33 orang (44,4%), dan 27 orang (45,0%) memiliki kualitas tidur cukup, serta tidak ada yang memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,050$, yang berada tepat pada batas signifikansi ($\alpha = 0,05$). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan kualitas tidur secara statistik. Artinya, terdapat kecenderungan bahwa pola tidur memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, meskipun hubungan ini masih tergolong marginal atau lemah secara statistik.

- c. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Tabel 5.10
Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Tingkat Stres	Kualitas Tidur						Total		Uji Statistik
	Baik		Cukup		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Rendah	46	47,4	47	48,5	4	8,9	97	100	0,017
Sedang	8	48,5	0	0	0	0	8	100	
Total	54	91,9	47	48,5	4	8,9	105	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.10 menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Dari total 105 responden, mayoritas berada pada kategori stres rendah sebanyak 97 orang (92,4%), dan hanya 8 orang (7,6%) yang mengalami stres sedang. Pada kelompok mahasiswa dengan tingkat stres rendah, sebanyak 46 orang (47,4%) memiliki kualitas tidur baik, 47 orang (48,5%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (8,9%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada mahasiswa dengan tingkat stres sedang, sebanyak 8 orang (100%) memiliki kualitas tidur baik, dan tidak ada yang mengalami kualitas tidur cukup maupun buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,017$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur (karena $p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Secara umum, mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih rendah cenderung memiliki distribusi kualitas tidur yang lebih bervariasi (baik, cukup, hingga buruk), sedangkan mereka yang mengalami stres sedang justru seluruhnya tercatat memiliki kualitas tidur baik.

- d. Hubungan Kecemasan Akademik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Tabel 5.11
Hubungan Kecemasan Akademik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Kecemasan Akademik	Kualitas Tidur						Total		Uji Statistik
	Baik		Cukup		Buruk				
	N	%	n	%	n	%	N	%	
Ringan	29	56,9	18	35,3	4	7,8	51	100	0,034
Sedang	25	46,3	29	53,7	0	0	54	100	
Total	54	51,4	48	44,8	4	7,8	105	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.11 menunjukkan distribusi kualitas tidur berdasarkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Dari total 105 responden, sebanyak 51 orang (48,6%) mengalami kecemasan akademik ringan, dan 54 orang (51,4%) mengalami kecemasan sedang.

Pada kelompok dengan kecemasan akademik ringan, sebanyak 29 orang (56,9%) memiliki kualitas tidur baik, 18 orang (35,3%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (7,8%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada mahasiswa dengan kecemasan akademik sedang, sebanyak 25 orang (46,3%) memiliki kualitas tidur baik, 29 orang (53,7%) memiliki kualitas tidur cukup, dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,034$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dan kualitas tidur mahasiswa akhir (karena $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik berkorelasi dengan kualitas tidur; semakin tinggi tingkat kecemasan akademik, cenderung semakin menurun kualitas tidur mahasiswa, meskipun dalam data ini tidak ditemukan kualitas tidur buruk pada kelompok kecemasan sedang.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 22–23 tahun. Sebagian besar, yaitu 93 orang (87,7%), berusia 22 tahun, sedangkan sisanya, 12 orang (11,3%), berusia 23 tahun. Rentang usia ini menunjukkan bahwa responden merupakan kelompok mahasiswa tingkat akhir yang umumnya sedang berada pada tahap penyelesaian studi sarjana. Usia 22 tahun yang dominan mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu sesuai masa studi normal, sementara kelompok usia 23 tahun kemungkinan berasal dari mahasiswa yang mengalami perpanjangan masa studi atau memiliki keterlambatan penyelesaian tugas akhir.

Jika dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 83 orang (78,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 22 orang (21,3%). Dominasi responden perempuan ini sejalan dengan tren umum di program studi kesehatan masyarakat, di mana minat perempuan untuk melanjutkan pendidikan di bidang pelayanan dan kesehatan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini juga dapat memengaruhi faktor-faktor penelitian, misalnya persepsi dan kebiasaan tidur, karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki pola tidur yang berbeda dan lebih sensitif terhadap gangguan tidur dibandingkan laki-laki.

Kombinasi usia dan jenis kelamin responden ini memberikan gambaran bahwa penelitian dilakukan pada kelompok mahasiswa yang relatif homogen dalam usia, namun memiliki distribusi gender yang timpang. Hal ini penting untuk dipertimbangkan dalam interpretasi hasil, karena faktor biologis dan sosial pada kelompok yang berbeda jenis kelamin berpotensi memengaruhi kualitas tidur, tingkat stres, maupun kecemasan akademik.

a. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Penggunaan gadget merupakan segala bentuk aktivitas individu dalam mengoperasikan perangkat elektronik portabel berbasis teknologi digital, seperti smartphone, tablet, laptop, komputer genggam, smartwatch, dan perangkat sejenis, untuk memenuhi berbagai kebutuhan, termasuk komunikasi, pencarian informasi, hiburan, pekerjaan, pendidikan, transaksi, serta pengendalian perangkat lain, kemudian erat kaitannya dengan durasi waktu pemakaian, jenis aktivitas digital, serta frekuensi interaksi dengan perangkat digital yang berdampak pada aspek kognitif, fisik, maupun psikologis pengguna. (Haryanto, 2021)

Penggunaan gadget dalam penelitian ini diartikan sebagai aktivitas mahasiswa menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel, tablet, atau laptop sebelum tidur, dengan kategori sedang (3–5 jam/hari) dan berat (>5 jam/hari). Gadget, terutama yang memancarkan cahaya biru, dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, menekan produksi hormon melatonin, dan membuat seseorang sulit untuk tertidur nyenyak. Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 5.7, diketahui bahwa pada kelompok mahasiswa dengan penggunaan gadget yang berat, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 32 orang (54,2%). Selanjutnya, sebanyak 23 orang (39,0%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (6,8%) mengalami kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada kelompok mahasiswa dengan penggunaan gadget sedang, sebanyak 22 orang (47,8%) memiliki kualitas tidur baik dan 24 orang (52,2%) memiliki kualitas tidur cukup. Menariknya, tidak terdapat responden dengan kualitas tidur buruk pada kelompok ini.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa nilai p adalah sebesar 0,115. Karena nilai ini lebih besar dari batas signifikansi 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Tidak signifikkannya hubungan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, meskipun intensitas penggunaan gadget tinggi, sebagian mahasiswa mungkin memiliki strategi kompensasi seperti tidur lebih lama di siang hari atau menerapkan pengaturan cahaya layar malam (night mode) untuk mengurangi efek cahaya biru. Kedua, persepsi subjektif terhadap kualitas tidur tidak selalu selaras dengan durasi atau intensitas penggunaan gadget.

Meskipun secara statistik tidak ditemukan hubungan yang bermakna, pola distribusi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan penggunaan gadget berat cenderung memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget secara sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan tetap berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kualitas tidur, walaupun tidak signifikan pada data penelitian ini.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Findi Septiani et al. (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget menjelang waktu tidur dapat menurunkan kualitas tidur melalui efek cahaya biru yang menghambat sekresi hormon melatonin, hormon yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur. Penelitian lain dari Universitas Nasional juga menemukan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan secara signifikan berkorelasi dengan gangguan kualitas

tidur ($p = 0,001$).

Salah satu studi yang tidak sejalan dengan hasil penelitian ini berasal dari dosen-dosen FKM UMI yaitu Lamang et. al (2023) yang membahas mengenai “Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia”. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan bermakna antara penggunaan gadget dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai $p = 0,003 (< 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin berat penggunaan gadget, semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami kualitas tidur buruk.

Meskipun hasilnya tidak signifikan, temuan ini tetap memberikan implikasi praktis bahwa penggunaan gadget harus dibatasi, khususnya pada malam hari menjelang tidur. Edukasi mengenai “sleep hygiene” atau kebersihan tidur yang baik perlu ditingkatkan, misalnya dengan mengurangi paparan layar 30–60 menit sebelum tidur, menggunakan fitur night mode pada perangkat elektronik, serta mengelola waktu dengan baik agar mahasiswa tidak terbiasa begadang karena penggunaan gadget.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan data dan literatur yang relevan, maka dapat disimpulkan bahwa meskipun secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna, penggunaan gadget secara berlebihan tetap memiliki potensi untuk menurunkan kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mulai memperhatikan kebiasaan penggunaan gadget, terutama pada malam hari, agar kualitas tidur tetap terjaga dan kesehatan fisik maupun mental tetap optimal dalam menyelesaikan studi akhir mereka.

b. Hubungan Pola Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas

Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Pola tidur adalah kebiasaan dan keteraturan seseorang dalam melakukan aktivitas tidur, yang mencakup waktu mulai tidur, durasi tidur, waktu bangun, serta kualitas tidur dalam suatu periode tertentu, pola tidur yang sehat ditandai dengan waktu tidur yang konsisten, durasi yang mencukupi (6–8 jam/hari), dan tidak terganggu oleh aktivitas eksternal seperti penggunaan gadget atau stres akademik. Pola tidur dalam penelitian ini diartikan sebagai kebiasaan individu terkait waktu tidur, durasi, dan keteraturan tidur, dikategorikan menjadi baik (waktu tidur konsisten) dan buruk (tidur larut, waktu tidur tidak teratur). Pola tidur yang baik membantu tubuh menjaga siklus tidur-bangun alami sehingga meningkatkan kualitas tidur (Nurhayati, 2002)

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 5.8, diketahui bahwa dari 45 responden yang memiliki pola tidur buruk, sebagian besar memiliki kualitas tidur cukup (55,0%), kemudian baik (46,7%), dan buruk (8,9%). Sementara itu, dari 60 responden yang memiliki pola tidur baik, mayoritas menunjukkan kualitas tidur baik (44,4%), diikuti oleh cukup (45,0%), dan tidak ada yang mengalami kualitas tidur buruk (0%).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,050$, yang berada tepat pada batas nilai signifikansi ($\alpha = 0,05$). Ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kualitas tidur mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki pola tidur baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik, sedangkan mereka yang memiliki pola tidur buruk cenderung mengalami gangguan dalam kualitas tidur.

Hubungan ini dapat dijelaskan bahwa pola tidur yang konsisten membantu sinkronisasi ritme sirkadian, mempermudah proses tidur, dan meningkatkan

kualitas tidur. Pola tidur tidak teratur berkorelasi dengan kelelahan dan kualitas tidur yang menurun pada mahasiswa tingkat akhir.

Secara teori, pola tidur yang teratur memainkan peranan penting dalam mengatur ritme sirkadian tubuh, yaitu jam biologis yang mengontrol siklus tidur dan bangun. Ketika pola tidur tidak konsisten—misalnya sering tidur larut malam, tidur siang berlebihan, atau waktu tidur yang berubah-ubah—hal ini dapat mengganggu proses restoratif selama tidur. Akibatnya, walaupun durasi tidur mencukupi, kualitasnya tetap bisa terganggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari Nurfadillah dan Rahmawati (2023) dalam jurnal "Kebiasaan Tidur dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan". Dalam penelitian tersebut yang dilakukan di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI, mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan pola tidur tidak teratur cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih rendah secara signifikan ($p < 0,05$). Penelitian tersebut menegaskan bahwa kebiasaan tidur yang teratur dapat memperbaiki kualitas tidur dan berdampak positif terhadap kesehatan mental serta performa akademik mahasiswa.

Namun demikian, temuan ini tidak sepenuhnya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi Nurhayati (2022) dalam jurnalnya yang berjudul "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Perkuliahan Online". Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa pola tidur tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kualitas tidur ($p > 0,05$). Nurhayati menjelaskan bahwa pada masa perkuliahan daring, faktor seperti kecemasan akademik dan stres memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap kualitas tidur dibandingkan pola tidur itu sendiri. Ketidakstabilan emosi akibat beban tugas dan kurangnya interaksi sosial menjadi penyebab utama gangguan tidur yang dialami mahasiswa dalam masa tersebut.

Meskipun terdapat perbedaan temuan, hasil penelitian ini tetap menekankan pentingnya keteraturan pola tidur dalam menjaga kualitas tidur mahasiswa. Ketika mahasiswa dapat menjaga waktu tidur dan bangun secara konsisten serta menghindari penggunaan gadget menjelang tidur, maka kualitas tidur mereka cenderung akan lebih baik. Dengan kualitas tidur yang baik, mahasiswa akan lebih optimal dalam menjalankan aktivitas akademik maupun sosial sehari-hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola tidur berperan penting dalam menentukan kualitas tidur mahasiswa akhir. Intervensi promotif seperti edukasi pola tidur sehat dan manajemen waktu tidur perlu ditingkatkan oleh institusi pendidikan, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami perubahan pola tidur akibat tekanan akademik.

c. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Tingkat stres adalah ukuran sejauh mana seseorang mengalami tekanan fisik, emosional, atau mental sebagai respons terhadap tuntutan, tekanan, atau ancaman yang dirasakan, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Stres akademik terjadi ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik seperti tugas akhir atau skripsi lebih besar dari sumber daya atau kemampuan yang mereka miliki. (Lazaru, 2021)

Stres dalam penelitian ini diukur berdasarkan persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik, khususnya saat menyelesaikan tugas akhir. Stres dikategorikan menjadi rendah dan sedang. Stres dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan kadar hormon kortisol, yang dapat mengganggu

proses tidur.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5.9, diketahui bahwa dari 97 responden dengan tingkat stres rendah, sebanyak 46 orang (47,4%) memiliki kualitas tidur baik, 47 orang (48,5%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (8,9%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, dari 8 responden dengan tingkat stres sedang, sebanyak 8 orang (100%) memiliki kualitas tidur baik, dan tidak terdapat responden dengan kualitas tidur cukup atau buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,017$, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Secara umum, hasil ini sejalan dengan teori bahwa stres tinggi cenderung menurunkan kualitas tidur. Namun, fenomena di mana stres sedang justru disertai kualitas tidur baik mungkin disebabkan oleh adanya eustress (stres positif) yang memotivasi mahasiswa untuk mengatur waktu istirahatnya agar tetap produktif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa stres berperan penting dalam memengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak. Sebaliknya, mahasiswa yang berada dalam kondisi psikologis lebih tenang atau tingkat stres rendah cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Ini relevan dengan kondisi mahasiswa akhir yang umumnya menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan skripsi, tuntutan kelulusan, serta kekhawatiran akan masa depan karier.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi oleh Khaerunnisa dan Nursyamsi

(2023) dalam jurnal *"Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan"*, yang dilakukan di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI. Mereka menemukan bahwa terdapat korelasi signifikan antara stres akademik dengan penurunan kualitas tidur ($p = 0,014$). Dalam studi tersebut dijelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan tidur seperti insomnia, durasi tidur yang lebih pendek, dan kualitas tidur yang buruk.

Lebih lanjut, Khaerunnisa dan Nursyamsi menekankan bahwa stres yang berlangsung terus-menerus memicu produksi hormon kortisol yang mengganggu keseimbangan siklus tidur dan bangun. Hal ini memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa stres bukan hanya berdampak pada psikologis, namun juga berdampak langsung pada fisiologi tidur mahasiswa.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Lestari (2022) dalam jurnal *"Kesehatan Mental dan Tidur pada Mahasiswa selama Perkuliahan Hybrid"*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p = 0,216$). Mereka berargumen bahwa pada masa perkuliahan hybrid atau campuran daring dan luring, mahasiswa memiliki fleksibilitas waktu yang lebih tinggi, sehingga stres tidak secara langsung memengaruhi tidur. Sebaliknya, penggunaan gadget, durasi layar, dan kebiasaan begadang justru lebih berperan dalam menurunkan kualitas tidur mahasiswa.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengaruh stres terhadap kualitas tidur bersifat kontekstual, tergantung pada lingkungan belajar, beban akademik, dan strategi coping mahasiswa dalam mengelola tekanan.

Berdasarkan temuan ini, penting bagi institusi pendidikan, khususnya

Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI, untuk memberikan dukungan psikologis dan edukasi manajemen stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Program seperti konseling akademik, pelatihan mindfulness, dan manajemen waktu dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

d. Hubungan Kecemasan Akademik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Kecemasan akademik adalah kondisi emosional negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, atau takut berlebihan terkait kegiatan atau tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, presentasi, nilai, atau beban belajar, yang dapat memengaruhi kemampuan berpikir, konsentrasi, dan performa belajar seseorang. Kecemasan akademik merupakan respon emosional negatif yang dialami oleh siswa atau mahasiswa saat menghadapi tekanan belajar, seperti rasa takut gagal, atau tidak mampu memenuhi harapan akademik (Anggraeni, 2002)

Kecemasan akademik dalam penelitian ini diartikan sebagai perasaan khawatir, takut, atau tegang terkait pencapaian akademik, ujian, dan penyelesaian skripsi, dengan kategori ringan dan sedang. Kecemasan dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf pusat dan menghambat proses relaksasi sebelum tidur.

Berdasarkan data pada Tabel 5.10, dari 51 mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik ringan, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik (56,9%), diikuti dengan cukup (35,3%), dan buruk (7,8%). Sementara itu, dari 54 mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik sedang, mayoritas justru memiliki kualitas tidur cukup (53,7%), kemudian baik (46,3%), dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur buruk (0%).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,034$, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan kualitas tidur mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Hasil ini mendukung teori bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar kemungkinan kualitas tidur menurun. kecemasan akademik sedang–tinggi berhubungan dengan penurunan durasi tidur dan peningkatan keluhan insomnia. Meski tidak ada responden dengan kecemasan sedang yang mengalami kualitas tidur buruk, proporsi kualitas tidur cukup lebih besar dibandingkan pada kelompok kecemasan ringan, menunjukkan bahwa kecemasan tetap berdampak pada penurunan kualitas tidur.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa dengan kecemasan akademik yang lebih rendah cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik, sementara mereka yang mengalami kecemasan akademik sedang cenderung memiliki kualitas tidur yang cukup atau bahkan terganggu. Hal ini dapat dijelaskan secara psikologis dan fisiologis, bahwa kecemasan memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan denyut jantung, dan menyebabkan kesulitan tidur atau tidur tidak nyenyak.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Hasyim dan Asmaul (2023) dalam jurnal "*Kecemasan Akademik dan Gangguan Tidur Mahasiswa Kesehatan*" yang terbit di Jurnal Kesehatan Masyarakat UMI. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik sedang hingga berat memiliki risiko 2,3 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur dibandingkan mereka yang tingkat kecemasannya ringan ($p < 0,05$). Dalam

penelitian itu dijelaskan bahwa tekanan tugas akhir, presentasi skripsi, serta beban akademik menjadi sumber utama kecemasan mahasiswa akhir, yang kemudian berdampak negatif terhadap kualitas tidur.

Namun, hasil ini berbeda dengan temuan Fitriani dan Nurhaliza (2022) dalam jurnal *"Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Adaptasi New Normal"*, yang menemukan bahwa kecemasan akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur ($p = 0,118$). Mereka berpendapat bahwa sebagian besar mahasiswa telah menemukan mekanisme coping yang cukup efektif, seperti dukungan sosial, relaksasi, dan manajemen waktu yang baik, sehingga kecemasan akademik tidak lagi menjadi faktor dominan yang memengaruhi kualitas tidur.

Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh kecemasan akademik terhadap kualitas tidur bisa sangat tergantung pada konteks, termasuk tahap studi mahasiswa, tingkat dukungan lingkungan, dan kemampuan coping individu.

Temuan dalam penelitian ini mendukung bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecemasan akademik perlu mendapat perhatian khusus. Edukasi terkait manajemen stres dan kecemasan, serta penyediaan layanan konseling akademik dan psikologis di lingkungan fakultas, menjadi hal yang penting untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan mental dan kualitas tidur yang baik.