

Analisis hubungan perilaku *sleep hygiene* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir

Risma Silviana Agustin*, Iwan Ardian, Nutrisia Nu'im Haiya

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Korespondensi penulis: Risma Silviana Agustin. *Email: 30902200007@std.unissula.ac.id

Abstract

Background: Students in their final phase of study frequently experienced demands and stress stemming from academic obligations that triggered anxiety and affected their sleep patterns. Poor sleep hygiene was known to elevate anxiety levels, whereas good sleep hygiene behavior could help reduce anxiety levels.

Purpose: To analyze the relationship between sleep hygiene behavior and anxiety levels among final-year students.

Method: This study employed a quantitative research design with a correlational method using a cross-sectional approach. A total of 140 students in their final study phase participated as respondents, selected through purposive sampling method. Data analysis was conducted using Spearman Rank correlation test at a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: The majority of respondents were 21 years old (54.3%) and female (79.3%). The research findings indicated that 43.6% of respondents demonstrated moderate sleep hygiene behavior, 35.7% poor, and 20.7% good. The respondents' anxiety levels were predominantly in the moderate category (38.6%), followed by mild anxiety (33.6%), and severe anxiety (27.9%). The Spearman Rank test revealed a significant correlation between sleep hygiene behavior and anxiety levels ($p = 0.001$; $r = 0.534$), indicating a positive relationship direction with a moderate correlation strength.

Conclusion: Data analysis demonstrated a meaningful correlation between sleep hygiene behavior and anxiety levels among students in their final year of study.

Keywords: Anxiety Level; Final Year Students; Sleep Hygiene.

Pendahuluan: Mahasiswa pada fase akhir studi sering merasakan tuntutan dan stres yang bersumber dari kewajiban perkuliahan yang dapat memicu kecemasan dan memberikan dampak terhadap pola tidur. *Sleep hygiene* yang buruk diketahui dapat meningkatkan kecemasan, sementara perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode: Studi ini menerapkan rancangan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional melalui pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Jumlah responden yang terlibat sebanyak 140 mahasiswa pada tahap akhir studi yang ditentukan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengolahan data dilaksanakan dengan uji korelasi *Spearman Rank* pada taraf signifikansi α sebesar 0,05.

Hasil: Sebagian besar responden berada pada rentang usia 21 tahun (54.3%) dan berjenis kelamin perempuan (79.3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43.6% responden memiliki perilaku *sleep hygiene* sedang, 35.7% buruk, dan 20,7% baik. Tingkat kecemasan responden mayoritas berada pada kategori sedang (38,6%), diikuti kecemasan ringan (33.6%), dan kecemasan berat (27.9%). Uji *Spearman Rank* menunjukkan ditemukan keterkaitan yang signifikan antara perilaku *sleep hygiene* dan tingkat kecemasan ($p = 0.001$; $r = 0.534$) menunjukkan arah hubungan positif dengan derajat kekuatan korelasi sedang.

Simpulan: Analisis data menunjukkan keterhubungan yang bermakna antara perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di akhir studi.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir; *Sleep Hygiene*; Tingkat Kecemasan.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan fenomena psikologis yang umum dialami dalam berbagai situasi kehidupan. Kondisi ini menjadi masalah ketika respons yang diberikan berlebihan, mempengaruhi

rutinitas harian, dan berhubungan dengan gangguan psikologis yang sering muncul pada usia muda (Amalia, Abdilah, & Tarwati, 2023). Kecemasan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan,

termasuk suasana hati, fungsi kognitif, dan perilaku individu. Gejala umum yang sering timbul meliputi gangguan tidur, rasa khawatir berlebihan, mudah tersinggung, hingga kesulitan berkonsentrasi. Apabila dilihat dari sisi psikologis, kecemasan juga berpengaruh terhadap pola tidur, dimana individu cenderung mengalami tidur tidak nyenyak (Savitri & Swandi,, 2023).

Kecemasan masih menjadi salah satu masalah gangguan psikis yang mempunyai tingkat kejadian tertinggi di seluruh dunia. Studi Epidemiological Catchment Area menunjukkan bahwa sepertiga dari populasi pernah merasakan masalah kecemasan sepanjang hidup mereka (Sari, Nugroho, & Iskandar, 2021). Berdasarkan WHO pada tahun 2021, prevalensi gangguan kecemasan tertinggi terjadi pada usia 20-24 tahun (Gustina, Badri, & Putri, 2023). Prevalensi di Indonesia sebanyak 71.6% mahasiswa merasakan kecemasan ringan, 18.7% kecemasan sedang, dan 9.7% kecemasan berat dengan 70.8% dari mereka memiliki kualitas tidur yang buruk (Amiin & Rosyid, 2022).

Mahasiswa di tahap akhir perkuliahan merupakan populasi yang mudah mengalami kecemasan karena menghadapi tekanan akademik yang tinggi (Lestari, 2021). Tugas akhir atau skripsi menjadi salah satu faktor pemicu kecemasan karena tuntutan akademik, keterbatasan waktu, dan hambatan dalam penyusunan karya ilmiah. Mahasiswa sering mengeluhkan cemas, lelah, dan sulit tidur ketika menghadapi skripsi (Nazirah, Syukriadi, & Amna, 2024). Mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam fase awal perkembangan dewasa pada usia 18-40 tahun, dimana seseorang dituntut untuk memulai kemandirian hidup sehingga periode ini dianggap sebagai salah satu tahap kehidupan yang penuh tantangan (Syuhadak, Hardjono, & Mardhiyah, 2023). Perasaan cemas berkepanjangan dapat mengganggu *sleep hygiene* seseorang, dan banyak mahasiswa mengalami pola tidur tidak teratur (Lestari, Hamidah, & Abdillah, 2024).

Sleep hygiene adalah serangkaian rutinitas yang dianjurkan untuk memperbaiki kualitas tidur yang sehat dan konsisten. Kebiasaan ini mencakup menghindari konsumsi kafein sebelum tidur, membatasi penggunaan gadget, serta menjaga jam tidur yang teratur (Rositianti, 2024). *Sleep hygiene* adalah upaya untuk menciptakan suasana yang mendukung tidur yang nyenyak setiap malam, melalui pengaturan waktu tidur yang konsisten, rutinitas menjelang tidur, dan kondisi kamar yang nyaman. National Sleep Foundation pada tahun 2023, meningkatkan kebersihan tidur berkontribusi pada perbaikan kualitas tidur (Fakhrurrozi, Afrina, &

Rukiah, 2024). Komponen *sleep hygiene* terdiri dari empat elemen utama, yaitu waktu tidur teratur, kegiatan sebelum tidur, gaya hidup sehat harian, dan kenyamanan lingkungan tidur (Fakhrurrozi et al., 2024). Kualitas *sleep hygiene* dipengaruhi oleh kebiasaan hidup, perilaku individu, serta kondisi lingkungan seperti cahaya, suara, serta suhu ruangan tidur (Damanik, Fauza, & Achmad, 2022). Penggunaan perangkat digital lebih dari dua jam dalam sehari diketahui dapat menurunkan kualitas tidur secara signifikan (Hamim, Roisah, & Khuirunnisa, 2023).

Hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dan tingkat kecemasan melibatkan proses fisiologis yang kompleks, dimana sistem saraf pusat, neurotransmitter, hormon stres, serta mekanisme regulasi tidur, dan emosi saling berinteraksi. Kebiasaan tidur yang buruk berdampak langsung pada fungsi otak, terutama pada area amigdala dan korteks prefrontal yang bertanggung jawab dalam mengelola emosi dan kecemasan (Amalia & Asih, 2023). Neurotransmitter seperti serotonin, GABA, dan adenosin yang berperan dalam pengaturan tidur dan kecemasan dapat menjadi tidak seimbang ketika seseorang mengalami gangguan tidur, sehingga memperburuk gejala kecemasan yang dialami (Atmaja & Rafelia, 2022).

Secara hormonal, kurang tidur memicu peningkatan kadar kortisol yang mengaktifkan sistem saraf simpatis dan memicu gejala fisik kecemasan. Hal ini membentuk suatu siklus negatif, dimana buruknya *sleep hygiene* menyebabkan gangguan tidur yang mengganggu regulasi emosi dan meningkatkan stres, sehingga memicu kecemasan. Kecemasan itu sendiri akan memperburuk gangguan tidur yang dialami, membentuk hubungan dua arah yang berkelanjutan (Atmaja & Rafelia, 2022). *Sleep hygiene* yang buruk diketahui dapat meningkatkan kecemasan (Salim, Hutahaeen, & Sitohang, 2024). Sebaliknya pelatihan *sleep hygiene* pada mahasiswa berhasil menurunkan tingkat kecemasan (Manzar, Alghadir, Khan, Salahuddin, Albougami, Maniago, Vasquez, Pandi-Perumal, & Bahammam, 2021).

Studi sebelumnya menjelaskan adanya keterkaitan negatif antara perilaku *sleep hygiene* dengan gangguan tidur yang berdampak langsung pada tingkat kecemasan (Rachmawaty, Hisni, & Widowati, 2024). Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara *sleep hygiene* dan kecemasan, namun belum banyak yang mengeksplorasi secara spesifik mekanisme dan kekuatan hubungan ini pada populasi mahasiswa keperawatan tingkat akhir di

Indonesia, khususnya dalam konteks penyelesaian tugas akhir yang menjadi sumber kecemasan utama.

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang muncul adalah tingginya prevalensi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang disertai dengan buruknya kualitas tidur. Namun, belum banyak penelitian yang mengkaji secara spesifik hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya di lingkungan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Kontribusi dari penelitian ini adalah menyajikan bukti empiris mengenai hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi berbasis *sleep hygiene* sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa, serta menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan dan program kesehatan mental mahasiswa khususnya pada gangguan kecemasan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). SHI merupakan kuesioner pengukuran yang terdiri dari 13 item pernyataan dengan lima pilihan respons berbasis skala Likert 1-5, yang bertujuan untuk mengevaluasi kebiasaan *sleep hygiene* dalam aktivitas sehari-hari (Sianipar, 2022). SHI menunjukkan reliabilitas internal tertinggi dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,66 dan terbukti memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kualitas tidur seseorang (Sianipar, 2022). Sementara itu, ZSAS merupakan instrumen yang dirancang tahun 1997 oleh William W.K. Zung untuk menilai tingkat kecemasan pada individu berdasarkan gejala-gejala kecemasan yang mengacu pada DSM-II (Mardiah, Hastuti, & Nugraha, 2022). ZSAS terdiri dari 20 item pertanyaan yang dinilai menggunakan skala 1 hingga 4, dengan total skor berkisar antara 20-80 (Aisya, Bakti, Pudjijuniarto, & Dewi, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel dalam penelitian ini mencakup variabel independen yaitu perilaku *sleep hygiene* dan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan. Terdapat kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini, kriteria

inklusi meliputi mahasiswa aktif tingkat akhir S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang cuti semester dan mahasiswa yang tidak bersedia mengisi kuesioner saat pelaksanaan penelitian.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 215 mahasiswa dengan total sampel pada penelitian 140 mahasiswa tingkat akhir dari S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (Unissula). Responden penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula yang mempunyai motivasi menjadi responden. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan Oktober 2025 di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara membagikan link *Google Form* yang berisi kuesioner kepada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengukur perilaku *sleep hygiene* dengan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), kedua instrumen ini sudah valid dan reliabel sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas (Sianipar, 2022).

Kuesioner SHI terdiri dari 13 item pernyataan dengan interpretasi skor baik (13-30), sedang (31-40), dan buruk (41-65) (Sabila, Widayati, & Setiawan, 2023). Kuesioner ZSAS terdiri dari 20 item pertanyaan dengan interpretasi skor kecemasan ringan (20-44), sedang (45-59), berat (60-74), dan panik (75-80) (Aisya et al., 2023). Penelitian ini telah mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian dan lolos uji etik serta disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang dengan Nomor : 864/A.1-KEPK/FIK-SAVI/2025 yang meliputi *informed consent*, *respect for persons*, *beneficence*, *non-maleficence*, dan *justice* (Amila, 2021).

Penelitian ini menggunakan uji koefisien korelasi *Rank Spearman* untuk membuktikan apakah ada hubungan antara variabel bebas dan terikat dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (Yasril & Fatma, 2021). Pengolahan data menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 22 melalui tahapan *editing*, *coding*, *processing data*, dan *cleaning data*.

HASIL

Tabel 1. Data Karakteristik Responden (N=140)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)	(21.39±1.59)(19-26)
19-20	40/28.5
21-22	76/54.3
23-26	24/17.2
Jenis Kelamin (n%)	
Laki-laki	29/20.7
Perempuan	111/79.3
Sleep hygiene (n%)	
Baik	29/20.7
Sedang	61/43.6
Buruk	50/35.7
Tingkat Kecemasan (n%)	
Ringan	47/33.6
Sedang	54/38.6
Berat	39/27.9

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia (n=140) dengan dominasi usia 21 tahun, yaitu sebanyak 76 responden (54.3%) dengan jenis kelamin responden mayoritas adalah perempuan sebanyak 111 responden (79.3%). Selain itu pada kategori *sleep hygiene* mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 61 responden (43.6%) dengan tingkat kecemasan berada pada kategori sedang sebanyak 54 responden (38.6%).

Tabel 2. Tabulasi Silang Dan Hasil Uji Spearman Rank Analisis Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir (N=140)

Perilaku <i>Sleep Hygiene</i>	Ringan		Tingkat Kecemasan Sedang		Berat		r	P-value
	n	%	n	%	n	%		
Baik	25	17.9	4	2.9	0	0.0	0.534	0.001
Sedang	22	15.7	34	24.3	5	3.6		
Buruk	0	0.0	16	11.4	34	24.3		

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh bahwa responden dengan perilaku *sleep hygiene* baik sebanyak 29 (20,7%), di antaranya 25 responden (17.9%) mengalami kecemasan ringan, 4 responden (2.9%) mengalami kecemasan sedang. Selanjutnya, responden dengan perilaku *sleep hygiene* sedang berjumlah 61 responden (43,6%), terdiri dari 22 responden (15.7%) dengan kecemasan ringan, 34 responden (24.3%) dengan kecemasan sedang, dan 5 responden (3.6%) dengan kecemasan berat. Sedangkan mahasiswa dengan perilaku *sleep hygiene* buruk sebanyak 50 responden (35.7%), 16 mahasiswa (11.4%) kecemasan sedang, dan 34 responden (24.3%) merasakan kecemasan berat.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *Spearman Rank* diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0.001 ($\alpha=0.05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat dipahami bahwa ada hubungan yang bermakna antara perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0.534

menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif, artinya semakin baik perilaku *sleep hygiene* yang diterapkan mahasiswa, maka tingkat kecemasan yang dialami cenderung semakin ringan.

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden berusia 21 tahun (54.3%), diikuti usia 19-20 tahun (28.5%), dan 22-26 tahun (17.2%). Distribusi ini mencerminkan karakteristik mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam fase awal dewasa (18-40 tahun). usia 20-24 tahun merupakan fase implementasi perkembangan karier dimana individu mempersiapkan diri untuk dunia kerja (Pratama & Hadi, 2022). Fase ini, mahasiswa menghadapi tuntutan akademik tinggi termasuk penyelesaian skripsi yang menjadi syarat kelulusan (Indriyani & Musslifah, 2024). Rentang usia responden menunjukkan mereka berada pada tahap dimana kemampuan kognitif dan emosional cukup matang untuk mengelola stres, namun kelompok usia muda masih rentan mengalami gangguan kecemasan (Ningrum, 2023). Berbagai hambatan seperti kesulitan menentukan judul, pekerjaan sampingan, dan keterbatasan menulis dapat mempengaruhi kualitas tidur dan meningkatkan kecemasan (Saputra, Ratumbuang, Rahmattullah, & Hasanah, 2024).

Responden didominasi perempuan (79.3%) dibanding laki-laki (20.7%), mencerminkan karakteristik demografis mahasiswa keperawatan yang diasosiasikan dengan karakteristik feminim (Inayati & Harismah, 2022). Perbedaan proporsi ini memiliki implikasi penting terhadap interpretasi hasil, karena wanita cenderung lebih rentan terhadap kecemasan akibat kepekaan emosi yang kuat dan kesadaran emosional yang lebih tinggi (Ningrum, 2023). Berdasarkan perspektif fisiologis, perempuan lebih sensitif terhadap perubahan fisiologis akibat kecemasan dan cenderung lebih ekspresif dalam mengungkapkan gejala dibanding laki-laki (Akbar, Anissa, Hariyani, & Rafli, 2022). Faktor hormonal, siklus menstruasi, dan sensitivitas emosional yang lebih tinggi pada perempuan dapat berkontribusi terhadap variasi dalam praktik *sleep hygiene* (Hamim et al., 2023).

Hasil menunjukkan 43.6% responden mahasiswa tingkat akhir memiliki *sleep hygiene* sedang, 35.7% buruk, dan hanya 20.7% baik. Temuan ini mengkhawatirkan mengingat pentingnya *sleep hygiene* dalam mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa. *Sleep hygiene* merupakan upaya menciptakan kondisi yang mendukung tidur nyenyak melalui pengaturan waktu tidur konsisten, rutinitas

sebelum tidur, dan kondisi kamar nyaman (Fakhrurrozi et al., 2024). Rendahnya persentase mahasiswa tingkat akhir dengan *sleep hygiene* baik dapat dijelaskan melalui faktor internal seperti tekanan akademik, kebiasaan menunda tugas, dan rendahnya motivasi yang mempengaruhi pola tidur (Saputra et al., 2024). Faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan tidak kondusif, ketidakpastian bimbingan skripsi, dan berbagai hambatan dalam penyusunan skripsi (Saputra et al., 2024).

Penggunaan perangkat elektronik lebih dari dua jam per hari dapat menurunkan kualitas tidur secara signifikan (Hamim et al., 2023). Mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan komputer dalam durasi berjam-jam untuk mengerjakan skripsi dapat mengganggu ritme sirkadian dan memperburuk kualitas tidur (Hamim et al., 2023). Kurangnya pengetahuan tentang komponen *sleep hygiene* yang mencakup waktu tidur teratur, kegiatan sebelum tidur, gaya hidup sehat, dan kenyamanan lingkungan tidur juga berkontribusi terhadap buruknya praktik tidur (Fakhrurrozi et al., 2024).

Mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat kecemasan sedang (38.6%), ringan (33.6%), dan berat (27.9%). Temuan ini menggambarkan bahwa hampir seluruh mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan tertentu. Menurut WHO, kecemasan adalah gangguan emosional yang ditandai rasa khawatir dan ketakutan tidak spesifik (Hidayat, Nurbaya, Darmawan, & Hasanuddin, 2024). Tingginya prevalensi kecemasan dapat dipahami melalui konteks fase perkembangan dewasa awal yang penuh tantangan (Syuhadak et al., 2023). Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik tetapi juga persoalan kehidupan sehari-hari yang menimbulkan tekanan (Pratama & Hadi, 2022). Kecemasan sedang memungkinkan individu memusatkan perhatian pada hal utama, namun 66.5% mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang hingga berat dapat terganggu proses pembelajaran dan penyelesaian tugas akhirnya (Ningrum, 2023). Faktor internal seperti usia muda, jenis kelamin perempuan yang lebih rentan, serta tingkat pengetahuan mempengaruhi kecemasan. Faktor eksternal meliputi ancaman terhadap sistem diri berupa kekhawatiran kemampuan menyelesaikan studi, ketidakpastian masa depan karir, dan ekspektasi lingkungan sosial (Ningrum, 2023). Manifestasi gejala dapat berupa kesulitan bernapas, jantung berdebar, susah tidur, dan gangguan pencernaan yang memperburuk kualitas hidup (Akbar et al., 2022).

Uji *Spearman Rank* menunjukkan hubungan bermakna antara perilaku *sleep hygiene* dengan

tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir ($p=0.001$; $r=0.534$). Koefisien korelasi positif dengan kekuatan sedang menunjukkan semakin baik perilaku *sleep hygiene*, maka semakin ringan tingkat kecemasan. Hasil ini selaras dengan penelitian Mulawarni yang menemukan keterkaitan antara kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa penyusun skripsi ($p=0.001$), *sleep hygiene* baik menurunkan gangguan tidur dan kecemasan (Rachmawaty et al., 2024). Hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis kompleks yang melibatkan sistem saraf pusat, neurotransmitter, hormon stres, serta regulasi tidur dan emosi.

Kebiasaan tidur buruk berdampak pada fungsi otak terutama amigdala dan korteks prefrontal yang mengelola emosi dan kecemasan (Amalia & Asih, 2023). Ketidakseimbangan neurotransmitter seperti serotonin, GABA, dan adenosin akibat gangguan tidur memperburuk gejala kecemasan. Secara hormonal, kurang tidur memicu peningkatan kortisol yang mengaktifkan sistem saraf simpatis, menimbulkan gejala fisik kecemasan seperti jantung berdebar dan otot tegang (Atmaja & Rafelia, 2022). Terbentuk siklus negatif dimana *sleep hygiene* buruk menyebabkan gangguan tidur, mengganggu regulasi emosi, meningkatkan stres dan kecemasan yang selanjutnya memperburuk gangguan tidur (Atmaja & Rafelia, 2022).

Studi Sleep Medicine Reviews (2022) menjelaskan bahwa intervensi perbaikan pola tidur termasuk penerapan *sleep hygiene* sehat dapat memperbaiki fungsi otak dan menurunkan kecemasan melalui peningkatan kualitas tidur gelombang lambat serta perbaikan sistem neurotransmitter (Amalia & Asih, 2023). Sehingga, perbaikan *sleep hygiene* menjadi strategi penting dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir memiliki beberapa keterbatasan meliputi, desain *cross-sectional* hanya menganalisis hubungan perilaku *sleep hygiene* terhadap tingkat kecemasan tanpa mengeksplorasi hubungan timbal balik, pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* tanpa kontak langsung karena pembelajaran daring, penggunaan kuesioner *self-report* berpotensi menimbulkan bias subjektivitas dan ketidakjujuran responden, serta periode pengumpulan data yang terbatas dapat mempengaruhi akurasi pengukuran akibat faktor eksternal yang tidak terkontrol.

Keterbatasan ini perlu menjadi pertimbangan dalam interpretasi hasil dan pengembangan penelitian selanjutnya. Penelitian hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir memberikan kontribusi positif bagi dunia keperawatan dengan meningkatkan kesadaran mahasiswa keperawatan tingkat akhir tentang pentingnya praktik *sleep hygiene* yang baik melalui pemahaman hubungannya dengan tingkat kecemasan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan terhadap mahasiswa tingkat akhir yang telah dilaksanakan pada 140 responden, ditemukan bahwa penelitian ini menghasilkan beberapa temuan meliputi, karakteristik responden menunjukkan mayoritas berada pada rentang usia 21 tahun yang termasuk kategori dewasa muda dengan dominasi jenis kelamin perempuan, mencerminkan profil demografis mahasiswa keperawatan secara umum. Gambaran perilaku *sleep hygiene* responden menunjukkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir terdapat di kategori sedang, mengindikasikan bahwa praktik *sleep hygiene* yang optimal belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan masih memerlukan peningkatan kesadaran serta penerapan prinsip-prinsip *sleep hygiene* yang lebih baik. Tingkat kecemasan yang dialami mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang dengan variasi dari ringan hingga berat, menggambarkan kompleksitas tantangan dan tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa pada fase akhir pendidikan, khususnya dalam proses penyelesaian tugas akhir. Analisis hubungan menunjukkan terdapat korelasi signifikan positif dengan kekuatan sedang antara perilaku *sleep hygiene* dengan tingkat kecemasan, membuktikan bahwa semakin baik perilaku *sleep hygiene* yang diterapkan mahasiswa tingkat akhir, maka tingkat kecemasan yang dialami cenderung lebih ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisya, E. N., Bakti, A. P., Pudjijunarto, P., & Dewi, R. C. (2023). Tingkat Kecemasan Dan Motivasi Atlet Ags Taekwondo Club Kediri Sebelum Pertandingan Kejurprov Jatim 2023. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 22(2), 130–139.
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881.

- Amalia, I., & Asih, S. (2023). Sleep Quality As The Mediator Between Sleep Hygiene And Insomnia, *Anxiety, And Depression*. 11(2).
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337.
- Amila, J. A. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (A. H. Ndana (Ed.)).
- Amiin, M. S. A., & Rosyid, F. N. (2023). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan UMS Tahun 2022 Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Atmaja, B., & Rafelia, V. (2022). The Relationship Between Psychobiotics And Anxiety Disorder. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 71(6), 286–295.
- Damanik, C., Fauza, Z., & Achmad, A. (2022). Hubungan Antara Pelaksanaan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Di Lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 3(1), 68.
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja usia 10-19 tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38-48.
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Relationship Between Peer Support With Anxiety Level Of Student In Last Term In Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150–155.
- Hamim, N., Roisah, R & Khairunnisa, N., A. (2023). Pengaruh Edukasi Tentang Sleep Hygiene Melalui Media Poster Terhadap Perilaku Pencegahan Insomnia Pada Remaja (Studi Kelas X Dan Xi Ma Model Zainul Hasan Probolinggo). *Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(12), 86–98.
- Hidayat, F., Nurbaya, S., Darmawan, S., & Hasanuddin, S. N. (2024). Hubungan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menyeluruh Siswa Smp Negeri 12 Makassar. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4..
- Inayati, N. L., & Harismah, K. (2022). Identifikasi Stereotip Gender Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta: Menuju. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 32(2), 248–262.
- Indriyani, A., & Musslifah, A. R. (2024). Resiliensi akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(7), 60–79.
- Lestari, W. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *Psimphoni*. 1(2), 93–98.
- Lestari, W., Hamidah, E., & Abdillah, H. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 111–125.
- Manzar, M. D., Alghadir, A. H., Khan, M., Salahuddin, M., Albougami, A., Maniago, J. D., Vasquez, B. A., Pandi-Perumal, S. R., & Bahammam, A. S. (2021). Anxiety Symptoms Are Associated With Higher Psychological Stress, Poor Sleep, And Inadequate Sleep Hygiene In Collegiate Young Adults. *Cross-Sectional Study. Frontiers In Psychiatry*, 12(July), 1–7.
- Mardiah, W., Hastuti, H., & Nugraha, B. A. (2022). Efektivitas Murottal Pada Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 996–1013.
- Nazirah, N., Syukriadi, S., & Amna, N. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fikes yang Menjalani Tugas Akhir di Universitas Abulyatama. *Jurnal Ventilator*, 2(4), 76-85.
- Ningrum, N. M. (2023). *Buku Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan* (1st Ed., P. 66).
- Pratama, S., & Hadi, C. (2022). Hardiness Sebagai Prediktor Career Adaptability Mahasiswa Dalam Menentukan Kesuksesan Karir. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 175.

- Rachmawaty, R., Hisni, D., & Widowati, R. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(4), 1353–1364.
- Rositianti, H. Y. (2024). Gambaran Sleep Hygiene Pada Remaja. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 15(1), 37–48.
- Sabila, S. A., Widayati, R., & Setiawan, M. R. (2023). Hubungan Shift Kerja Dan Sleep Hygiene Dengan Kejadian Insomnia Pada Perawat Rsud Bumiayu. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 5(1), 12.
- Salim, W. P., Hutahae, Y. O., & Sitohang, F. A. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(1), 242–247.
- Saputra, M., Ratumbuang, M. F. N. G., Rahmattullah, M., & Hasanah, M. (2024). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Pendidikan Ekonomi Fkip Ulm Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (Jupe)*, 12(2), 183–189.
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman sebelum menghadapi OSCE. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 482-488.
- Savitri, P., A., C., & Swandi, N., L., S. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43.
- Sianipar, Y. T. R. (2022). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen Di Era Pandemi Covid-19. *Repository Universitas Hkbp Nommensen*, 1–29.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(2), 76.
- Yasril, A. I., & Fatma, F. (2021). Penerapan Uji Korelasi Spearman Untuk Mengkaji Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Puskesmas Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Human Care Journal*, 6(3), 527.