

Faktor-faktor yang memengaruhi Anxiety pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Bina Bangsa Majene

Asmuni^{1*}, Rahmat M², Muh. Syahrul aditya³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene, Indonesia

email : asmunirizam84@gmail.com^{1}, Rahmathaji2017@gmail.com², Syahru26@gmail.com³

Diterima Redaksi: 16-01-2026; Selesai Revisi: 20-01-2026; Diterbitkan Online:31-01-2026

Abstrak

Kecemasan (anxiety) merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama mereka yang berada dalam tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, salah satunya berupa gangguan kecemasan. Kualitas tidur dan beban tugas akademik merupakan dua faktor yang diduga memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan pemberian tugas dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 85 mahasiswa angkatan 2023 dan 2024 yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah terstandarisasi dan dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-Square* dan Fisher's Exact Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat anxiety, dengan nilai p-value sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, Sementara itu, variabel pemberian tugas menunjukkan hasil p- value sebesar 0,478 berdasarkan uji *Chi-Square*, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara pemberian tugas dengan tingkat anxiety mahasiswa. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan gambaran kepada institusi pendidikan mengenai pentingnya memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program dukungan psikologis dan manajemen stres di lingkungan kampus.

Kata Kunci: *Anxiety, Kualitas Tidur, Pemberian Tugas.*

Pendahuluan

Anxiety atau kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius) dan dari bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif. Perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang, disertai dengan respon otonom dan sering bersumber dari hal yang tidak diketahui seseorang juga dapat menyebabkan kecemasan (Kumbara et al., 2018) Anxiety merupakan hal normal apabila kecemasan tersebut dapat

mendukung adaptif seseorang untuk mempersiapkan hal apa yang ditakuti. Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar dan pernah dialami manusia dan sudah dianggap sebagai dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan muncul pada saat keadaan emosi saat seseorang mengalami stress, dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat khawatir, jantung berdetak kencang, dan naiknya tekanan darah (Pertiwi et al., 2021).

Anxiety merupakan perasaan takut dan khawatir yang berlebihan. Mahasiswa umumnya merasakan learning anxiety, yaitu situasi dimana seseorang merasa khawatir berlebihan karena tekanan sehingga merasa tidak mampu untuk menyelesaikan persoalan. Namun, kecemasan ini merupakan hal yang wajar terjadi pada mahasiswa. Kecemasan tersebut disebabkan oleh berbagai faktor internal maupun eksternal yang terjadi di lingkungan. (Rufaidah Zidna Muthiah et al., 2024)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa terdapat lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia menderita kecemasan. Prevalensi kecemasan menunjukkan 9,1% orang berusia 13-18 tahun memiliki kecemasan sosial, pada kelompok dewasa menunjukkan 9,7% mengalami kecemasan sosial. Di Asia Tenggara terdapat 4,9% mengalami gangguan kecemasan, pada usia dewasa awal meningkat 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Kemudian di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan sebesar 6% usia 15 tahun ke atas atau sekitar 24 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan (Kemenkes RI, 2018).

Kecemasan bukan Cuma berasal dari masalah pribadi, tapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya tempat kita tinggal. Tekanan dari teman-teman atau kelompok untuk selalu sama juga bisa menimbulkan kecemasan, apalagi jika seseorang merasa berbeda. Belum lagi pengaruh media dan budaya populer yang sering menampilkan standar yang sulit dicapai, yang akhirnya bisa membuat orang merasa tidak percaya diri dan cemas. Peran laki-laki dan perempuan yang berbeda di masyarakat juga memengaruhi bagaimana mereka menghadapi kecemasan. Perubahan-perubahan besar di masyarakat, seperti perkembangan teknologi yang pesat, juga bisa membuat orang merasa tidak pasti dan cemas. Pindah ke lingkungan baru, terutama yang sangat berbeda dari lingkungan sebelumnya, dapat menjadi sumber stres adaptasi yang signifikan dan memicu anxiety atau kecemasan. Proses menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, termasuk norma sosial dan rutinitas yang berbeda, bisa menimbulkan ketidaknyamanan (Zidna Muthiah et al., 2023)

Tidur yang terganggu sering dikaitkan dengan anxiety, pemberian tugas yang berlebihan dapat memengaruhi kecemasan atau anxiety mahasiswa, terutama dalam hal stres, kecemasan, dan depresi. Beban akademik yang tinggi juga dapat mengganggu pola tidur dan kesehatan fisik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mahasiswa, dengan dukungan dari institusi pendidikan serta penerapan strategi coping yang efektif. (Mustikawati & Putri, 2019).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh calon peneliti, terdapat kecenderungan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami kecemasan anxiety yang tinggi, terutama ketika dibebani dengan tugas-tugas akademik yang menumpuk. Pengamatan ini sejalan dengan temuan studi yang dilakukan oleh Maria Ulfa et al (2023), mengatakan bahwa ada pengaruh yang positif antara kualitas tidur terhadap tingkat anxiety atau kecemasan.

Penelitian ini penting guna meminimalkan dampak maupun komplikasi yang dapat ditimbulkan Anxiety pada mahasiswa yang tinggal di perantauan dengan berbagai situasi baru di sekitarnya.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif korelatif. Tujuan dari analisa deskriptif ini adalah menggambarkan atau memaparkan data kondisi populasi dengan cara yang sederhana sehingga dapat dibaca dan dianalisis secara sederhana. Desain penelitian korelatif memiliki tujuan untuk menghubungkan antar variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan mengumpulkan data terkait variable bebas dan variable terikat dalam waktu bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan faktor- faktor anxiety Mahasiswa STIKes Bina Bangsa Majene.

Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu dengan menggunakan kuesioner yang di dalamnya berisi pertanyaan mengenai faktor- faktor yang memengaruhi tingkat kesehatan mental, yang terdiri dari tiga bagian yaitu Kesehatan mental, kualitas tidur, pemberian tugas.

Uji Validitas adalah suatu pengukuran yang digunakan untuk mengukur instrument penelitian yaitu kuesioner. Cara menguji validitas yaitu dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel. Jika, nilai r hitung $> r$ tabel, maka item pertanyaan dikatakan valid dan jika, nilai r hitung $< r$ tabel, maka item pertanyaan tersebut tidak valid

Hasil

Tabel 1 Analisis Uji Kualitas Tidur Dan Anxiety Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Bina Bangsa Majene

Katagori	Anxiety				Total		P Value
	Terindikasi Anxiety		Tidak Terindikasi		n	%	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase			
	(n)	(%)	(n)	(%)			
Baik	2	2,3	45	52,9	47	55,1	0,00
Buruk	4	4,7	1	1,7	5	6,2	
Sedang	3	3,5	30	35,2	33	38,7	
Total	9	10,5	76	89,8	85	100	

Sumber Data Primer, 2025

Hasil peneitian setelah dilakukan uji *Chi Square Test* mendapatkan nilai p sebesar 0,00 sehingga $p < 0,001$. Berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap anxiety pada mahasiswa STIKES Bina Bangsa Majene.

Tabel 2 Analisis Uji *Chi Square* Pemberian Tugas Dengan Anxiety Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Bina Bangsa Majene

Katagori	Anxiety				Total		P Value
	Terindikasi Anxiety		Tidak Terindikasi		n	%	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase			
	(n)	(%)	(n)	(%)			
Baik	4	4,7	46	54,1	50	55,1	0,478
Buruk	5	5,8	30	35,2	35	6,2	
Total	9	10,5	76	89,8	85	100	

Sumber Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji chi square diperoleh nilai p-value sebesar 0,478 ($p > 0,001$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian tugas terhadap anxiety pada mahasiswa STIKES Bina BangsaMajene.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ansietas pada mahasiswa, dengan nilai p-value = 0,000. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi yang umum digunakan 0,1 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan tingkat ansietas.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat angkatan 2023 & 2024 yang menjalani masa studinya memiliki kecemasan dalam kategori normal hingga berat dan mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dengan anxiety mahasiswa, responden yang mengalami kecemasan akan berpengaruh pula pada kualitas tidurnya. Tidur yang kurang memadai mengganggu fungsi kognitif, daya ingat, dan konsentrasi, yang berdampak negatif pada performa akademik. Kecemasan yang meningkat membuat tidur nyenyak sulit, memperburuk kualitas tidur. Hal ini menciptakan siklus negatif, di mana tidur buruk meningkatkan kecemasan, dan kecemasan tinggi menyebabkan kesulitan tidur. (Julianti et al., 2024).

Semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat ansietas yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa tidur merupakan faktor fundamental dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental seseorang. Kurangnya tidur atau tidur yang tidak berkualitas akan mengganggu fungsi *neuropsikologis* otak, termasuk area yang mengatur emosi seperti amigdala dan korteks prefrontal. Gangguan tidur menyebabkan peningkatan aktivitas amigdala yang berkaitan langsung dengan respons stres dan rasa cemas.

Faktor psikis yang dapat memberikan pengaruh terhadap terjadinya kualitas tidur yang buruk adalah cemas, stres, tegang, marah dan takut. Jika seseorang mengalami kecemasan maka seseorang akan sulit memulai tidur yang dapat menyebabkan latensi tidur memanjang, durasi tidur memendek, terbangun saat malam atau dini hari, bahkan penggunaan obat tidur yang menyebabkan penambahan skor dalam *Pittsburgh Sleep Quality Index*, sehingga seseorang akan dapat mengalami kualitas tidur yang buruk (Aulia Ersya., 2024)

Saat tidur, otak melakukan "*maintenance*" terhadap emosi dan stres yang menumpuk seharian. Tanpa tidur yang cukup atau berkualitas, otak tidak sempat memproses stres ini. Akibatnya, bagian otak yang mengatur emosi seperti *amygdala* menjadi hiperaktif, yang membuat seseorang lebih mudah merasa cemas bahkan terhadap rangsangan ringan. Konsekuensinya, mahasiswa yang tidur buruk mengalami emosi yang tidak terkendali serta kecemasan yang meningkat. (Hajer Mj Al Ani et al., 2024)

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang kuat secara signifikan antara kualitas tidur dengan anxiety pada mahasiswa program studi S1 kesehatan masyarakat STIKES Bina Bangsa Majene angkatan 2023 & 2024, dimana kualitas tidur yang buruk merupakan prediktor signifikan untuk gangguan kecemasan dan stres pada mahasiswa. Hasil penelitian ini mempertegas bahwa kualitas tidur merupakan faktor prediktor utama dalam munculnya gangguan kecemasan (ansietas) pada mahasiswa. Dengan nilai p-value = 0,1, terdapat bukti yang sangat kuat bahwa kualitas tidur yang rendah berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan mahasiswa mengalami gejala-gejala ansietas, seperti kekhawatiran berlebihan, ketegangan otot, gangguan konsentrasi, serta perasaan tidak tenang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian tugas tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ansietas pada mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p value = 0.478, $> 0,1$ yang melebihi batas signifikan. Dengan kata lain, tidak terdapat cukup bukti statistik untuk menyatakan bahwa jumlah atau frekuensi pemberian tugas yang diberikan dosen secara langsung memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Nilai P value sebesar 0.478 menunjukkan hubungan yang tidak signifikan secara statistik antara frekuensi/jenis pemberian tugas dengan tingkat ansietas. Hal ini berarti bahwa walaupun tugas adalah bagian dari aktivitas akademik mahasiswa, tidak semua mahasiswa merespons tugas dengan peningkatan kecemasan. Beberapa mahasiswa mampu menyesuaikan diri, menggunakan strategi coping yang sehat, atau bahkan menganggap tugas sebagai bentuk tanggung jawab yang menstimulasi produktivitas, bukan sebagai tekanan.

Simpulan

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat ansietas mahasiswa, dengan nilai p -value = 0,000. Artinya, semakin buruk kualitas tidur yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat ansietas yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam hal anxiety. Temuan ini sejalan dengan banyak penelitian terdahulu yang menegaskan hubungan erat antara gangguan tidur dan gangguan kecemasan.

Hasil uji *Chi Square* Test menunjukkan nilai sebesar 0.478, yang berada di atas nilai signifikansi 0,1, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian tugas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat ansietas mahasiswa. Dengan kata lain, banyaknya tugas yang diberikan dosen tidak secara langsung menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mungkin sudah terbiasa menghadapi tugas akademik dan memiliki mekanisme adaptasi yang cukup baik. Faktor lain seperti manajemen waktu, dukungan sosial, atau persepsi terhadap tugas kemungkinan lebih berdampak kecemasan daripada tugas itu sendiri. Hal ini konsisten dengan sejumlah kajian yang menekankan bahwa kualitas, konteks, dan persepsi mahasiswa terhadap tugas memainkan peran krusial. Tidak sekadar jumlah tugas, tapi bagaimana tugas itu dirancang dan didukung yang menentukan dampaknya terhadap mental mahasiswa.

Referensi

- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Yunike, S., Febriani, I., Saripah, E., Bagus, G., Zakiah, K., Muji, I. K., Egy, R., Putra, S., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (n.d.). *KESEHATAN MENTAL*. PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2016). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 111–131. <https://doi.org/10.1348/014466503321903544>
- Dyah Vierdiana. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, Volume 7 Nomor 1.
- Handayani, E. S., Psi, S., & Psi, M. (2022). *KESEHATAN MENTAL (MENT HYGIENE)*.
- Imam Abidin, Lia Nurlianawati, & Santi Puspitasari. (2024). Efektivitas Intervensi Buteyko Breathing Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Florence*

- Maura, R., Sumiati, N. T., Latifa, R., & Kolopaking, R. (2023). Kesehatan Mental Mahasiswa Psikologi: Uji Pengaruh Dukungan Sosial dan Coping Stress Mental Health of Psychology Students: Testing the Effect of Social Support and Coping Stress. In *MAJALAH SAINSTEKES* (Vol. 10, Issue 2).
- Michael A. Grandner. (2019). *Sleep and Health*.
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (n.d.). *Herb-medicine journal Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran*.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (salemba madika).
<http://www.penerbitsalemba.com>
- Trikusuma, G. A. A. C., & Hendriani, W. (2021a). Distres Psikologis di Masa Pandemi COVID 19: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.106-116>