



JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi>
Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/k84kx46>

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG MENJELANG PELAKSANAAN OSCE

Nasywa Athiya^{a*}, Tyas Nur Hapsari^b, Aida Zulfa Shofia^c, Anastasya Chika Gardenia^d, Talitha Nasywa Ramadhany^e, Jeny Yona Yulian^f, Satria Pranata^g

^a Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Ilmu Keperawatan; nasywaathiyaaa@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Semarang; Jalan Kedungmundu Raya No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

^b Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Ilmu Keperawatan; tiasnurhapsari@gmail.com, nama perguruan tinggi; alamat jalan kota provinsi perguruan tinggi

^c Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Ilmu Keperawatan; aidazulfashofia@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Semarang; Jalan Kedungmundu Raya No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

^d Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Ilmu Keperawatan; anastasyachikag@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Semarang; Jalan Kedungmundu Raya No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

^e Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Ilmu Keperawatan; tnasywa925@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Semarang; Jalan Kedungmundu Raya No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

^f Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Ilmu Keperawatan; jenyyonaa@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Semarang; Jalan Kedungmundu Raya No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

^g Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Ilmu Keperawatan; Satriya.pranata@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Semarang; Jalan Kedungmundu Raya No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

* Penulis Korespondensi: Nasywa Athiya

ABSTRACT

Anxiety is a psychological condition that college students may experience, particularly when they face exams that require clinical skills, such as the Objective Structured Clinical Examination (OSCE). Increasing anxiety leading up to the OSCE can affect students' sleep quality. The purpose of this study was to analyze the relationship between anxiety levels and sleep quality among nursing students at Muhammadiyah University of Semarang leading up to the OSCE. This study was conducted as a cross-sectional study with random sampling. The sample consisted of 100 undergraduate students in the Nursing program at Muhammadiyah University of Semarang who were scheduled to take the OSCE. Data were collected via a questionnaire assessing anxiety levels and sleep quality. The data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square test and Spearman's rank correlation. The results showed that the majority of respondents experienced high anxiety (50 individuals, 50%), while the sleep quality of most respondents fell into the "poor" category (38 individuals, 38%). The results of the Spearman's rank correlation test showed a correlation coefficient (r) = 0.509 with a p -value ($p < 0.001$), indicating a significant moderate-strength relationship between anxiety levels and sleep quality among students prior to the OSCE exam.

Keywords: *Anxiety; Sleep Quality; OSCE*

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu kondisi psikologis yang dapat dialami mahasiswa, terutama ketika menghadapi ujian yang menuntut keterampilan klinis seperti *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Kecemasan yang meningkat menjelang OSCE berpotensi memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang menjelang pelaksanaan OSCE. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *random sampling*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang akan mengikuti OSCE. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 50 orang (50%), sedangkan kualitas tidur terbanyak berada pada kategori buruk sebanyak 38 orang (38%). Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai korelasi ($r = 0,509$ dengan $p\text{-value}$ ($p < 0,001$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam menghadapi ujian OSCE. Semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur di Universitas Muhammadiyah Semarang.

Kata Kunci: Kecemasan; Kualitas Tidur; OSCE

1. PENDAHULUAN

Kecemasan adalah perasaan psikologis yang membuat seseorang merasa takut dan cemas terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Kecemasan adalah hal yang dialami oleh semua orang, bisa muncul kapan saja baik pada orang dewasa, remaja, maupun anak-anak di sekolah [1]. Gejala kecemasan bisa muncul dan terlihat dari tubuh, seperti merasa gelisah, wajah tegang, berkeringat, mulut kering, sering buang air kecil, sulit fokus, tangan berkeringat, masalah di perut, jantung berdebar-debar, serta merasa selalu tegang. Selanjutnya, gejala kecemasan yang berupa gangguan mental meliputi rasa takut, pikiran yang tidak jelas, dan perasaan sedih serta putus asa [2].

Kualitas tidur mencakup bagian tidur yang berupa jumlah waktu dan perasaan subjektif, seperti durasi tidur, lama waktu untuk tertidur, serta pengulangan jenis mimpi yang nyata dan berupa bayangan, seperti kedalaman dan tingkat tidur [3]. Kualitas tidur memengaruhi kesejahteraan seseorang secara umum, tidak hanya bergantung pada lama waktu istirahat yang dihabiskan. Tidak adanya istirahat pada seseorang dapat menyebabkan efek negatif, seperti menurunkan kemampuan mengingat dan konsentrasi [4]. Berdasarkan data di Indonesia sekitar 67% populasi mengalami gangguan tidur, dimana 55,8% mengalami gangguan ringan dan 11,2% mengalami gangguan sedang [3]. Salah satu faktor yang mengakibatkan gangguan tidur di antaranya adalah kecemasan, kecemasan yang berlebihan dapat menciptakan ketegangan dan seringkali berujung pada kelelahan saat mencoba untuk beristirahat [5].

Hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur menjadi semakin relevan pada mahasiswa keperawatan yang menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinis. Salah satu bentuk evaluasi yang dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa keperawatan adalah *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE), yaitu metode penilaian yang dibuat untuk menguji kemampuan klinis mahasiswa di berbagai bidang ilmu kesehatan, seperti kedokteran, keperawatan, farmasi, dan kedokteran gigi [6]. Pelaksanaan OSCE yang menuntut mahasiswa untuk menguasai keterampilan klinis dalam waktu yang terbatas dapat menimbulkan kecemasan, terutama karena mahasiswa harus menunjukkan kemampuan secara langsung di hadapan penguji. Kondisi kecemasan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan berpotensi mengganggu kualitas tidur [7].

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan menghadapi OSCE dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Hasil uji *Spearman Rank* memperoleh $p\text{-value}$ sebesar 0,003 ($<0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,319, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa [2]. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berdampak negatif pada stabilitas emosi dan kinerja belajar mahasiswa [5]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa menjelang OSCE perlu mendapat perhatian karena kecemasan dan kualitas tidur merupakan dua aspek yang dapat saling berkaitan selama periode persiapan ujian. Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut masih perlu dikembangkan pada konteks institusi dan karakteristik mahasiswa yang berbeda.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada 100 mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang menjelang pelaksanaan OSCE. Kebaruan penelitian ini dibandingkan penelitian terdahulu [2], [6] terletak pada empat hal. Pertama, data dikumpulkan

tepat sebelum OSCE dilaksanakan sehingga hasilnya menggambarkan kondisi mahasiswa saat tekanan ujian paling dekat, bukan kondisi umum selama masa persiapan. Kedua, tingkat kecemasan dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu ringan, sedang, dan berat, sehingga perbedaan intensitas kecemasan mahasiswa dapat dilihat lebih rinci. Ketiga, kualitas tidur dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu baik, netral, dan buruk, sehingga kelompok mahasiswa dengan kualitas tidur yang belum baik tetapi belum buruk juga dapat teridentifikasi, yang tidak terlihat pada pengelompokan dua kategori. Keempat, hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan, dilengkapi korelasi *Spearman Rank* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan tersebut. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan dengan memperkuat bukti empiris mengenai keterkaitan kondisi psikologis dan kualitas tidur mahasiswa dalam konteks evaluasi keterampilan klinis, serta menjadi dasar bagi pengembangan pendekatan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif dalam mendukung kesiapan psikologis dan kualitas istirahat mahasiswa menjelang evaluasi keterampilan klinis.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, tegang, dan kegugupan terhadap kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk. Kecemasan pada dasarnya merupakan respons yang wajar dan dapat dialami oleh setiap individu, tetapi dapat menjadi gangguan ketika intensitasnya menghambat aktivitas sehari-hari. Kecemasan juga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang [8]. Kondisi ini dapat dialami tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial, dengan beberapa faktor yang dapat meningkatkan risikonya, seperti stres, trauma, dan riwayat keluarga [9]. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti depresi, penyalahgunaan zat, dan bahkan bunuh diri [10].

Menurut Peplau, kecemasan dapat dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu kecemasan ringan, sedang dan berat. Tingkat kecemasan tersebut menunjukkan perbedaan dalam kemampuan individu memusatkan perhatian, berpikir, serta merespons lingkungan. Kecemasan ringan ditandai dengan kemampuan individu yang masih baik dalam memusatkan perhatian terhadap lingkungan. Kondisi ini dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi dalam menghadapi situasi tertentu, dengan gejala seperti gelisah, mudah tersinggung, ketegangan ringan, dan perilaku gelisah (*fidgeting*) [11].

Seiring meningkatnya intensitas kecemasan, kemampuan individu dalam memproses informasi mulai mengalami gangguan. Kecemasan sedang ditandai dengan penyempitan lapang persepsi sehingga perhatian lebih terfokus pada hal tertentu. Kemampuan berpikir, belajar, dan memecahkan masalah mulai terhambat, disertai respons fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan frekuensi pernapasan, berkeringat, sakit kepala, serta gemetar [12]. Pada kecemasan berat, penyempitan persepsi menjadi lebih signifikan sehingga individu kesulitan memproses informasi dari lingkungan. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan belajar, berpikir kritis, dan pemecahan masalah, serta disertai gejala fisik seperti hiperventilasi, detak jantung cepat, gangguan tidur, dan perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi [11].

2.2. Kualitas Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun individu masih dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup kuat. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis atau kebutuhan paling dasar dari piramida kebutuhan dasar manusia [13]. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak terdapat tanda-tanda kekurangan tidur dan juga tidak memiliki masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak didapatkan pada kalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang kelak akan menimbulkan banyak efek seperti menurunnya konsentrasi belajar serta gangguan kesehatan. Hal tersebut tentunya perlu diperhatikan karena gangguan tidur dapat berpengaruh pada proses belajar, gangguan memori, dan kesehatan emosi. Setiap orang membutuhkan tidur yang berkualitas untuk menjaga kesehatan dalam beraktivitas sehari-hari. Kualitas tidur adalah waktu tidur dan istirahat yang hasilnya dapat memberikan kesegaran dan kebugaran saat bangun tidur. Kualitas tidur dapat menjadi indikator apakah seseorang sedang mengalami stres atau tidak [6].

2.3. *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE)

Ujian perlu dihadapi oleh seorang mahasiswa. Salah satu ujian yang akan dihadapi oleh mahasiswa ilmu kesehatan ialah *Objective Structured Clinical Examination* atau dapat disingkat menjadi OSCE, yaitu evaluasi yang berdasarkan pada kinerja keterampilan klinis siswa termasuk penalaran klinis, bahwa OSCE telah tervalidasi sebagai penilaian untuk melihat kompetensi klinis siswa. Hal ini membuat mahasiswa

menunjukkan kecemasan yang tinggi pada saat sebelum melaksanakan OSCE. Hal ini terjadi karena pelaksanaan OSCE meliputi beberapa stase. Pada setiap stase, siswa peserta ujian akan melakukan tugas tindakan klinis yang dibatasi oleh waktu, kemudian akan dinilai oleh penguji [14].

Ujian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) merupakan ujian yang dapat menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa kesehatan. Individu berupaya dalam menangani stressor dan salah satu bentuk maladaptifnya adalah perilaku *self-harm* yang merupakan upaya menyakiti diri sendiri. Penanganan stressor dapat adaptif bila menggunakan mekanisme koping yang cocok dengan individu [12].

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *random sampling*. Responden dalam penelitian ini yaitu 100 mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang akan mengikuti *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif yang terdaftar dan akan mengikuti OSCE pada periode penelitian serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang cuti akademik, memiliki gangguan tidur yang telah terdiagnosis, mengonsumsi obat tidur atau penenang secara rutin, dan tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Data dikumpulkan dengan membagikan kuesioner sebelum pelaksanaan OSCE. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuissoner kecemasan berupa pernyataan dengan skala Likert, dengan jawaban dijumlahkan menjadi skor total dan dikategorikan menjadi kecemasan ringan, sedang, dan berat. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner kualitas tidur yang skornya dikategorikan menjadi baik, netral, dan buruk. Kedua instrumen telah teruji validitas dan reliabilitasnya pada mahasiswa dengan nilai *Cronbach's alpha* lebih dari 0,60, sehingga dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan pada populasi penelitian ini.

Data dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) secara univariat dan bivariat sehingga hipotesis diuji secara inferensial, tidak hanya deskriptif. Analisis univariat menyajikan karakteristik responden, tingkat kecemasan, dan kualitas tidur dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan korelasi *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan serta kekuatan dan arah hubungan kedua variabel. Hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) adalah ada hubungan antara keduanya. Hubungan dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$, sehingga (H_0) ditolak. Hasil disajikan dalam bentuk tabel pada bagian hasil dan pembahasan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi kelas dan jenis kelamin. Penelitian melibatkan 100 mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang mengikuti pelaksanaan OSCE. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelas dan Jenis Kelamin Responden

Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kelas		
Kelas A	6	6
Kelas B	10	10
Kelas C	47	47
Kelas D	31	31
Kelas E	2	2
Kelas F	4	4
Total	100	100
Jenis kelamin		
Perempuan	87	87
Laki-laki	13	13
Total	100	100

(Disusun oleh peneliti, 2026)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berasal dari kelas C sebanyak 47 orang (47%), sedangkan responden paling sedikit berasal dari kelas E sebanyak 2 orang (2%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian

besar responden adalah perempuan sebanyak 87 orang (87%), sedangkan laki-laki sebanyak 13 orang (13%). Data penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan

Variabel	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	20	20 %
Kecemasan Sedang	30	30 %
Kecemasan Berat	50	50 %
Total	100	100%

(Disusun oleh peneliti, 2026)

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi kecemasan responden, di mana proporsi terbesar berada pada kategori kecemasan berat sebesar 50% (50 orang). Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 30% (30 orang), dan 20 % (20 orang) responden dengan tingkat kecemasan ringan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kualitas Tidur

Variabel	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kualitas Baik	25	25 %
Netral	37	37 %
Kualitas Buruk	38	38 %
Total	100	100%

(Disusun oleh peneliti, 2026)

Tabel 3 menunjukan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 38 responden (38%). Selanjutnya, sebanyak 37 responden (37%) memiliki kualitas tidur dalam kategori netral, sedangkan 25 responden (25%) memiliki kualitas tidur dalam kategori baik.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Menjelang OSCE

Tingkat		Kualitas Tidur						<i>p Value</i>	
Kecemasan	Baik		Netral		Buruk		Total		
	N	%	N	%	N	%	N		%
Ringan	12	60,0 %	6	30,0 %	2	10,0 %	20	100,0 %	< 0,001
Sedang	8	26, 7 %	16	53,3 %	6	20,0 %	30	100,0 %	
Berat	5	10, 0 %	15	30,0 %	30	60,0 %	50	100,0 %	
Total	25	25. 0 %	37	37,0 %	38	38,0 %	100	100,0 %	

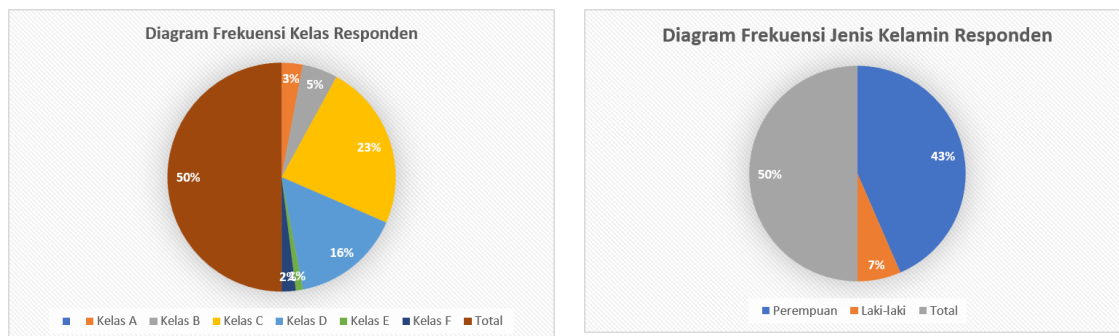
Sumber: Pengelolaan data *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) Versi 22

Berdasarkan Tabel 4, dari 100 responden, mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan sebagian besar memiliki kualitas tidur baik, yaitu 12 dari 20 responden (60%), sedangkan pada tingkat kecemasan sedang sebagian besar memiliki kualitas tidur netral, yaitu 16 dari 30 responden (53,3%). Pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk, yaitu 30 dari 50 responden (60%). Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,509 dengan nilai ($p < 0,001$), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa menjelang OSCE. Pola distribusi data juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin banyak responden yang berada pada kategori kualitas tidur buruk, yaitu 10% pada kecemasan ringan, 20% pada kecemasan sedang, dan 60% pada kecemasan berat.

4.2 Pembahasan

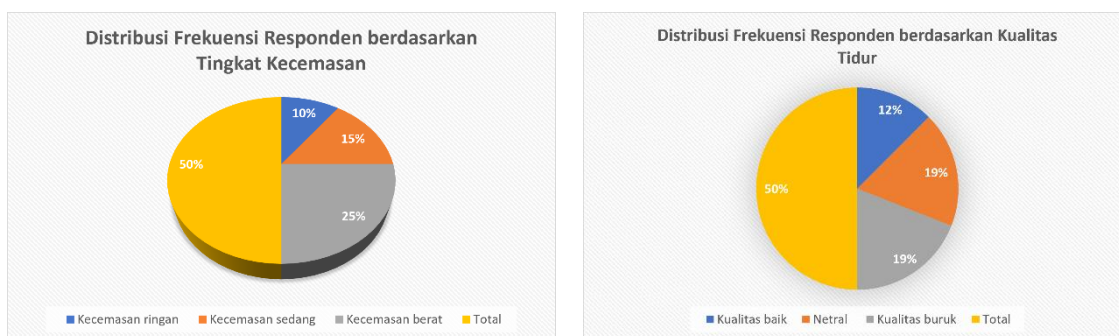
Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan yang buruk selama persiapan menjelang ujian OSCE. Berdasarkan testimoni dari responden, secara umum mengatakan bahwa ujian OSCE menjadi suatu hal yang menakutkan dan menimbulkan kekhawatiran selama persiapan dan ketika ujian serta mengenai hasil yang akan di dapatkan dari ujian yang telah di laksanakan. Kekhawatiran mengenai performa, kurangnya persiapan, atau ketakutan akan kegagalan dapat membuat seseorang merasa lebih cemas. Tekanan akademis yang tinggi pada mahasiswa terutama akibat kurikulum yang kompleks seperti

ujian OSCE sering kali memicu masalah kesehatan mental, seperti kecemasan [15]. Perempuan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki [16].



Gambar 1. Frekuensi Kelas dan Jenis Kelamin Responden
(Disusun oleh peneliti, 2026)

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 100 mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang mengikuti pelaksanaan OSCE, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas C sebanyak 47 mahasiswa (47%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berasal dari kelas E sebanyak 2 mahasiswa (2%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 87 mahasiswa (87%), sedangkan laki-laki sebanyak 13 mahasiswa (13%).



Gambar 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur
(Disusun oleh peneliti, 2026)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berat merupakan kategori terbanyak (50%), diikuti kecemasan sedang (30%) dan ringan (20%). Pada kualitas tidur, kategori buruk menempati proporsi terbesar (38%), disusul netral (37%) dan baik (25%). Dengan demikian, separuh responden berada pada tingkat kecemasan berat dan hanya seperempat yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini menggambarkan bahwa periode menjelang OSCE merupakan masa yang penuh tekanan bagi mahasiswa keperawatan, dan tekanan tersebut tampak berjalan beriringan dengan kualitas tidur yang kurang optimal.

Uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur ($p < 0,001$), dengan koefisien korelasi sebesar 0,509. Nilai tersebut menunjukkan hubungan berkekuatan sedang dan searah. Artinya, peningkatan tingkat kecemasan diikuti oleh memburuknya kualitas tidur mahasiswa. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil uji *Chi-Square* yang juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur ($p < 0,001$). Namun, mengingat desain penelitian yang *cross-sectional*, hubungan tersebut dipahami sebagai asosiasi, bukan hubungan sebab-akibat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian [6] pada mahasiswa keperawatan tingkat 3 STIKes Abdi Nusantara yang menghadapi OSCE. Penelitian tersebut menggunakan uji *Chi-Square* dan menemukan hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Kesamaan karakteristik responden dan kondisi menghadapi OSCE pada kedua penelitian menunjukkan bahwa situasi ujian praktik dapat menjadi salah satu stresor yang berkaitan dengan perubahan kualitas tidur mahasiswa keperawatan [2].

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui peningkatan *cognitive and physiological arousal*. Kecemasan meningkatkan kewaspadaan serta ketegangan psikologis dan fisiologis, sehingga mahasiswa lebih sulit mencapai kondisi relaksasi yang diperlukan untuk memulai dan mempertahankan tidur [17]. Ketika OSCE dipersepsikan sebagai situasi yang mengancam, mahasiswa dapat mengalami kondisi *hyperarousal* yang ditandai dengan meningkatnya kesiagaan dan aktivitas sistem saraf simpatis. Pikiran yang terus berfokus pada persiapan, tuntutan ujian, dan kemungkinan hasil yang tidak sesuai harapan juga mempertahankan aktivitas kognitif sehingga tidur menjadi lebih sulit. Hal ini sejalan dengan teori Potter dan Perry yang dikutip oleh [18] bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur, karena kecemasan yang berlangsung terus-menerus mempertahankan ketegangan psikologis. [18] juga menemukan hubungan kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir, sehingga mendukung bahwa tekanan akademik berkaitan dengan perubahan kualitas tidur. [19] menambahkan bahwa keterkaitan kecemasan dan gangguan tidur melibatkan pengaturan emosi, pola pikir, dan respons terhadap stres.

Dari sudut pandang neurobiologis, kecemasan dan gangguan tidur berkaitan dengan aktivasi sistem *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) serta meningkatnya respons amigdala terhadap stres. Aktivasi sistem HPA dapat meningkatkan pelepasan kortisol yang berperan dalam mempertahankan kondisi kewaspadaan. *Systematic review* dan meta-analisis [20] menunjukkan bahwa individu dengan insomnia memiliki aktivitas sumbu HPA dan kadar kortisol yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan kualitas tidur yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa respons stres fisiologis dapat berperan dalam mempertahankan gangguan tidur.

Keterkaitan antara kecemasan dan kualitas tidur juga dapat berlangsung secara dua arah. Kecemasan yang tinggi mengganggu proses tidur, sedangkan kualitas tidur yang buruk menghambat pengaturan emosi dan meningkatkan kecemasan [17]. Mahasiswa yang cemas menjelang OSCE berpotensi mengalami penurunan kualitas tidur, dan tidur yang tidak optimal dapat menyebabkan kondisi emosional menjadi lebih sulit dikendalikan. Kondisi ini dapat membentuk suatu siklus yang mempertahankan kecemasan dan gangguan tidur selama masa persiapan OSCE.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami melalui Roy Adaptation Model, yang memandang individu sebagai sistem adaptif yang terus merespons stimulus dari lingkungan. Bagi mahasiswa keperawatan, OSCE merupakan stimulus eksternal yang menuntut kesiapan fisik, psikologis, pengetahuan, dan keterampilan klinis. Ketika tuntutan tersebut dipersepsikan sebagai tekanan, mahasiswa dapat mengalami kecemasan sebagai respons, yang memengaruhi *physiologic mode*, khususnya kebutuhan istirahat dan tidur. Ketidakmampuan beradaptasi secara efektif dapat menimbulkan respons maladaptif berupa kesulitan tidur dan penurunan kualitas tidur. Pemahaman ini sejalan dengan [21] yang menjelaskan bahwa Roy Adaptation Model dapat digunakan untuk memahami respons individu terhadap kecemasan sebagai bagian dari proses adaptasi.

Kondisi tersebut berpotensi berdampak pada kesiapan belajar. Kecemasan dapat menimbulkan kebingungan dan mengubah cara berpikir, sehingga mengurangi kemampuan fokus dan daya ingat serta menghambat kemampuan menghubungkan konsep yang dipelajari [22]. Bila kecemasan tinggi disertai kualitas tidur yang buruk, sebagaimana dialami sebagian responden penelitian ini, kemampuan konsentrasi dan penguasaan keterampilan klinis menjelang OSCE dapat ikut terganggu. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian institusi pendidikan terhadap pengelolaan kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa selama masa persiapan ujian.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sehingga pengukuran tingkat kecemasan dan kualitas tidur hanya menggambarkan kondisi responden pada periode menjelang OSCE. Akibatnya, perubahan kedua variabel dari waktu ke waktu tidak dapat diketahui dan hubungan sebab-akibat tidak dapat ditentukan. Kedua, penelitian ini menggunakan instrumen *self-report* sehingga hasil pengukuran berpotensi dipengaruhi oleh persepsi subjektif dan bias pelaporan responden. Ketiga, penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang sehingga generalisasi hasil pada mahasiswa keperawatan dari institusi lain terbatas. Keempat, faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan dan kualitas tidur, seperti beban akademik, kebiasaan tidur, dan konsumsi kafein, belum dikendalikan dalam penelitian ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 100 mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur

mahasiswa menjelang pelaksanaan OSCE ($p < 0,001$), sehingga H_0 ditolak dan tujuan penelitian terjawab. Hubungan tersebut berkekuatan sedang dengan arah positif ($r = 0,509$), yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Separuh responden (50%) berada pada tingkat kecemasan berat, dan pada kelompok ini 60% memiliki kualitas tidur buruk, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kecemasan ringan (10%). Dengan demikian, kecemasan menjelang OSCE merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kualitas tidur mahasiswa keperawatan, dengan catatan bahwa hubungan ini bersifat asosiasi dan belum menunjukkan sebab-akibat.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi institusi pendidikan keperawatan. Institusi disarankan mengintegrasikan dukungan psikologis, pelatihan manajemen kecemasan dan teknik relaksasi, simulasi OSCE terjadwal, serta edukasi kebersihan tidur (*sleep hygiene*) ke dalam program persiapan OSCE, dengan tetap memperhatikan agar jadwal kegiatan akademik tidak mengurangi waktu istirahat mahasiswa. Mahasiswa dianjurkan menerapkan strategi koping yang adaptif dan menjaga kebiasaan tidur yang sehat.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal agar dinamika kecemasan dan kualitas tidur dapat diamati sejak masa persiapan hingga setelah OSCE, dengan pengukuran tidur yang lebih objektif seperti *actigraphy*. Peneliti juga dapat menguji intervensi untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur melalui studi eksperimental, melibatkan lebih banyak institusi agar hasil lebih dapat digeneralisasikan, serta mempertimbangkan faktor lain seperti beban akademik, dukungan sosial, dan strategi koping.

Ucapan Terima Kasih

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada para mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang bersedia berpartisipasi sebagai responden dan memberikan informasi yang diperlukan untuk penilaian kecemasan serta kualitas tidur menjelang *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Semarang atas dukungan akademik dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini. Selain itu, kami berterima kasih kepada dosen pembimbing, pengajar, serta semua pihak yang telah memberikan masukan, saran, dan dukungan selama proses penulisan artikel ini. Kontribusi dari seluruh pihak yang terlibat sangatlah berarti bagi pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel. Oleh karena itu, kami berharap hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan lebih lanjut, khususnya terkait aspek psikologis dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan sebelum menjalani penilaian keterampilan klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. N. Naru, "Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Siswa," vol. 31, no. 2, pp. 109–119, 2022, doi: <https://doi.org/10.30996/fn.31i2.8621>.
- [2] M. F. Riki Ukhtul Fitri, Ade Komariah, Reni Muhka, Nova Maulana, Rastia Ningsih, Nova Listya Wahaningtyas, Risnandhia, Fevi Pahlia, Hernawati, Fatimah Wahab Aliun, "Kecemasan Akademik Sebagai Prediktor Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan dalam Persiapan Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE)," *Malahayati Heal. Student J.*, vol. 8, no. 2, pp. 210–219, 2026, doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i2.24219>.
- [3] M. W. Manoppo, "Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat," *Malahayati Heal. Student J.*, vol. 3, pp. 2098–2107, 2023, doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>.
- [4] N. A. A. Eliza and N. Amalia, "Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19," *Borneo Student Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 1941–1946, 2022, [Online]. Available: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2838/1251>
- [5] A. Y. Sanger and M. Sepang, "Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir," *Nutr. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 27–32, 2021, doi: <https://doi.org/10.37771/nj.Vol5.Iss2.576>.
- [6] A. S. Arum and C. Cusmarih, "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat 3 Di Stikes Abdi Nusantara Tahun 2023 Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (Osce)," *J. Med. Malahayati*, vol. 7, no. 4, pp. 916–923, 2024, doi: <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i4.10696>.
- [7] A. G. Stellata, "Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kebidanan Sebelum Menghadapi OSCE di Universitas Bhakti Kencana," *J. Midwifery*, vol. 11, no. 2, pp. 346–353, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/5395>
- [8] J. M. Hooley, J. N. Butcher, M. K. Nock, and S. Mineka, *Psikologi Abnormal*. 17th ed. Jakarta,

- Indonesia: Salemba Humaika., 2018. [Online]. Available: <https://penerbitsalemba.com/buku/10-0115-psikologi-abnormal-e17>.
- [9] American Psychiatric Association., *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*. Washington, DC, USA: American Psychiatric Association Publishing, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- [10] Y. K. Y. Putra, A. Agustiniingsih, and I. S. Kusdiyanti, "Hubungan Antara Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan : Literature Review," *Dunia keperawatan J. Keperawatan dan Kesehat.*, vol. 11, no. 3, pp. 294–305, 2023, doi: <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i3.564>.
- [11] K. Ernstmeyer and E. Christman, "Nursing: Mental Health and Community Concepts," in *Chippewa Valley Technical College*, 2nd editio., USA: Chippewa Valley Technical College, 2025, ch. Chapter 1, p. Chapter 1. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK617002/>
- [12] R. D. Martin and Zainab Naziruddin, "Systematic Review of Student Anxiety and Performance During Objective Structured Clinical Examinations.," *Curr. Pharm. Teach. Learn.*, vol. 12, no. 12, pp. 1491–1497, 2021, doi: <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2020.07.007>.
- [13] D. K. Caesaridha, "Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19," *J. Med. Hutama*, vol. 03, no. 01, pp. 402–406, 2021, [Online]. Available: <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/253>.
- [14] K. A. Sembiring and M. Mustikasari, "Tingkat Kecemasan, Perilaku Self-harm, dan Mekanisme Koping Mahasiswa yang Menjalani Objective Structured Clinical Examination (OSCE)," *JPPNI, J. Perawat Psikiatri Nas. Indonesia.*, vol. 8, no. 3, pp. 156–166, 2023, doi: <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i3.523>.
- [15] I. Made Raka, A. Cherry Mustamu, R. Alvian Fabanyo, R. Frisca Djamanmona, Y. Setia Anggreini, and J. Parlaungan, "Exploring the Relationship between Mental Well-being and Attendance among Nursing Students: Findings and Recommendations for Enhancing Student Mental Health and Engagement," *J. Re Attach Ther. Dev. Divers.*, vol. 6, no. 6s, pp. 457–467, 2023, doi: <https://doi.org/10.67145/jrtd.v6i6s.739>.
- [16] L. T. Putri, Y. Dahlia, and L. W. R. Wijayanti, "Hubungan Jenis Kelamin, Kesiapan Ujian Dan Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Osce Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram," *Indones. J. ...*, vol. 02, no. 04, pp. 324–334, 2025, doi: <https://doi.org/10.64094/kbzjvf15>.
- [17] X. X, W.-D., Wang, Y.-J. Liu, J. Wang, and A. S. Walters, "Sleep disturbances in Generalized Anxiety Disorder: The Central Role of Insomnia," *Sleep Med.*, vol. 132, no. 1, p. 106545, Jun. 2025, doi: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.106545>.
- [18] F. Quwaisy Dzulqornain, Wahyudi Qorahman MM, Ni Wayan Rahayu, and Ningtyas, "Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika," *J. Borneo Cendekia*, vol. 5, no. 2, pp. 167–186, 2021, doi: <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i2.253>.
- [19] L. Palagini *et al.*, "Insomnia, anxiety and related disorders: a systematic review on clinical and therapeutic perspective with potential mechanisms underlying their complex link," *Neurosci. Appl.*, vol. 3, no. December 2023, p. 103936, 2024, doi: <https://doi.org/10.1016/j.nsa.2024.103936>.
- [20] R. J. Dressle and D. Riemann, "Hyperarousal in insomnia disorder: Current evidence and potential mechanisms," *J. Sleep Res.*, vol. 32, no. 6, pp. 1–17, 2023, doi: <https://doi.org/10.1111/jsr.13928>.
- [21] G. P. Erawati, A. Shalma, G. Pradani, A. Vranada, and S. Aisah, "Kecemasan Pasca Operasi Berdasarkan Teori Adaptasi Roy," *J. Ners Univ. Pahlawan*, vol. 10, no. 1, pp. 1481–1486, 2026, doi: <https://doi.org/10.31004/jn.v10i1.53352>.
- [22] F. E. Damayanti, H. D. Wulandari, and U. A. Wahyudi, "Korelasi antara Kecemasan yang dirasakan Mahasiswa Tingkat 1 dengan Nilai OSCE (Objective Structured Clinical Examination) di STIKES Banyuwangi," *J. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 2, no. 2, pp. 255–267, 2024, doi: <https://doi.org/10.54832/jupe2.v2i2.289>.

NOMENKLATUR

Istilah/Singkatan	Kepanjangan	Penjelasan Singkat dalam Konteks Jurnal
OSCE	<i>Objective Structured Clinical Examination</i>	Ujian praktik berbasis stasi yang menilai keterampilan dan kompetensi klinis mahasiswa; dalam penelitian ini menjadi situasi pemicu kecemasan.

S1	Strata 1	Jenjang pendidikan sarjana yang ditempuh responden pada Program Studi Ilmu Keperawatan.
STIKes	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan	Jenis institusi tempat penelitian pembandingan [6] dilakukan (STIKes Abdi Nusantara).
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>	Perangkat lunak yang digunakan untuk analisis data univariat dan bivariat.
HPA	<i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>	Sistem respons stres tubuh yang pengaktifannya meningkatkan kortisol dan berkaitan dengan kecemasan serta gangguan tidur.
H0	Hipotesis nol	Anggapan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur; ditolak bila $p < 0,05$.
Ha	Hipotesis alternatif	Anggapan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur.
N	Frekuensi	Jumlah responden pada setiap kategori.
%	Persentase	Proporsi responden pada setiap kategori.
p / p-value	Nilai probabilitas	Nilai yang menentukan kebermaknaan statistik; hubungan dinyatakan bermakna bila $p < 0,05$.
r	Koefisien korelasi	Ukuran kekuatan dan arah hubungan pada uji Spearman Rank ($r = 0,509$; sedang, positif).
Chi-Square	Uji Chi-Kuadrat	Uji untuk melihat hubungan antara dua variabel kategorik, yaitu tingkat kecemasan dan kualitas tidur.
Spearman Rank	Korelasi peringkat Spearman	Uji korelasi untuk data ordinal guna mengetahui kekuatan dan arah hubungan kedua variabel.
Cronbach's alpha	Koefisien alfa Cronbach	Ukuran reliabilitas (konsistensi internal) kuesioner; nilai $> 0,60$ dinyatakan reliabel.
Skala Likert	Skala Likert	Skala pernyataan bertingkat yang jawabannya dijumlahkan menjadi skor total kecemasan.
Cross-sectional	Potong lintang	Desain penelitian yang mengukur variabel pada satu waktu, yaitu menjelang OSCE.
Random sampling	Pengambilan sampel acak	Teknik pemilihan responden secara acak dari populasi mahasiswa.
Self-report	Laporan diri	Pengukuran melalui kuesioner yang diisi sendiri oleh responden.
Hyperarousal	Kewaspadaan berlebih	Keadaan siaga fisiologis dan kognitif yang meningkat sehingga menyulitkan mahasiswa untuk tidur.
Sleep hygiene	Kebersihan tidur	Kebiasaan dan lingkungan yang mendukung tidur sehat; diusulkan sebagai edukasi bagi mahasiswa.
Actigraphy	Aktigrafi	Alat pemantau pola tidur secara objektif yang disarankan untuk penelitian selanjutnya.
Roy Adaptation Model	Model Adaptasi Roy	Kerangka teori yang memandang individu sebagai sistem adaptif terhadap stimulus, termasuk OSCE.