SKRIPSI
TAHUN 2024

Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE)

Muhammad Rafly Basri

C011201269

Pembimbing:

dr. A. Suheyra Syauki, M.Kes., Sp.KJ

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
TAHUN 2024

"HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2022 DALAM MENGHADAPI UJIAN *OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION* (OSCE)"

Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin
Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran

Muhammad Rafly Basri
C011201269

Pembimbing:
dr. A. Suheyra Syauki, M.Kes., Sp. KJ

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
TAHUN 2024

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar akhir di Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan Judul:

"HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2022 DALAM MENGHADAPI UJIAN *OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION* (OSCE)"

Hari/Tanggal	**: Jumat, 2 Agustus 2024**
Waktu	**: 09.00 WITA - Selesai**
Tempat	**: Zoom Meeting**

Makassar, 2 Agustus 2024

Mengetahui,

dr. A. Suheyra Syauki, M.Kes., Sp. KJ

NIP. 197712232003122002

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama	: Muhammad Rafly Basri
NIM	: C011201269
Fakultas/Program Studi	: Kedokteran / Pendidikan Dokter
Judul Skripsi	: Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Dalam Menghadapi Ujian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE)

Telah Berhasil Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Bahan Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Dewan Penguji

Pembimbing : dr. A. Suheyra Syauki, M. Kes., Sp. KJ (.....)

Penguji 1 : dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp. KJ (.....)

Penguji 2 : dr. Kristian Liaury, Ph. D., Sp. KJ (.....)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 2 Agustus 2024

iv

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2022 DALAM MENGHADAPI UJIAN *OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION* (OSCE)"

Disusun dan Diajukan Oleh:

Muhammad Rafly Basri

C011201269

Menyetujui,
Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	dr. A. Suheyra Syauki, M. Kes., Sp. KJ	Pembimbing	
2	dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp. KJ	Penguji 1	
3	dr. Kristian Liaury, Ph. D., Sp. KJ	Penguji 2	

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Prof. dr. Agussalim Bukhari, M.Clin.Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 197008211999931001

Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

dr. Ririn Nislawati, M.Kes., Sp.M
NIP. 198101182009122003

v

DEPARTEMEN PSIKIATRI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Skripsi dengan Judul:

"HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2022 DALAM MENGHADAPI UJIAN *OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION* (OSCE)"

Makasar, 2 Agustus 2024

Mengetahui,

dr. A. Suheyra Syauki, M.Kes., Sp. KJ

NIP. 197712232003122002

vi

HALAMAN PERNYATAAN PLAGIARISME

HALAMAN PERNYATAAN ANTI PLAGIARISME

Dengan ini saya menyatakan bahwa seluruh skripsi ini adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar atau ilustrasi baik yang telah dipublikasi atau belum dipublikasi telah direferensikan sesuai dengan ketentuan akademik.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik yang lain.

Makassar, 2 Agustus 2024

Penulis

Muhammad Rafly Basri

C011201269

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta‟ala, atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE)"** sebagai salah satu syarat penyelesaian pendidikan di Program Studi Pendidikan Dokter (S1) Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya doa, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas Ridho dan hidayah yang tak terhingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan tepat waktu
2. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam, sebaik-baiknya panutan yang selalu mendoakan kebaikan atas umatnya hingga akhir zaman.
3. Orang tua tercinta, Ayahanda H. Basri L dan Ibunda Hj. Nuralam Lawe yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan dalam segala hal meskipun dalam keadaan susah. Juga kepada saudara/i saya Sri Wahyuni Basri, Muhammad Zainal Basri, Muhammad Salman Basri dan adik kebanggaan saya Muhammad Riswan Basri atas semangat yang diberikan.
4. A. Suheyra Syauki, M,Kes.,Sp.KJ selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan kemudahan, bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Rinvil Renaldi, M.Kes, Sp.KJ dan dr. Kristian Liaury, Ph.D, Sp.KJ selaku dosen penguji atas kesediaan dan saran yang diberikan kepada penulis
6. Pimpinan, seluruh dosen/pengajar, dan staf karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, motivasi, bimbingan, dan bantuan selama masa Pendidikan pre-klinik hingga terselesaikannya skripsi ini.

7. Teman-teman baik saya (Muh Mario Punala, Fachri Hidayat, Muh Aqshal Faridh, Andi Ahmad Fariz Andrian, Muh Yahya Abdillah Ahmad Akil Zakaria, Aldika Wajburni, Rafi Fakhrurazi, Salsabila Abdillah, Nitha Purwani, Farhah Fadiyah J, dan seluruh teman-teman kelas C) yang menemani selama masa pre-klinik dan tak pernah berhenti untuk saling membantu dan menyemangati.
8. Teman-teman sejawat seperjuangan angkatan 2020, "AST20GLIA" di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
9. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah terlibat dalam memberi dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini terdapat berbagai kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berkontribusi dalam perbaikan upaya kesehatan dan bermanfaat bagi semua pihak.

Makassar, 2 Agustus 2024

Muhammad Rafly Basri

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2024

Muhammad Rafly Basri

A. Suheyra Syauki, M,Kes.,Sp.KJ

Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE)

ABSTRAK

Latar Belakang: Objective Structured Clinical Examination (OSCE) merupakan suatu metode evaluasi dan penilaian yang digunakan dalam ilmu kesehatan yang bertujuan untuk menguji kemampuan keterampilan dan kompetensi klinik mahasiswa yang dapat menjadi salah satu stressor munculnya kecemasan dan dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Tujuan: untuk mengetahui gambaran kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam menghadapi ujian OSCE dan mengetahui hubungannya.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode total sampling dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*) dengan total responden 223 mahasiswa kedokteran FK UNHAS. Kuesioner menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* atau HaRS-A sebagai alat ukur kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* atau PSQI sebagai alat ukur kualitas tidur. Di analisis menggunakan *chi-square* dengan nilai pemaknaan <0,05.

Hasil: Hasil penelitian sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan normal/tidak cemas sebanyak 143 (64,1%), kecemasan ringan sebanyak 56 (25,1%), kecemasan sedang sebanyak 22 (9,9%), kecemasan berat sebanyak 2 (0,9%). Sebagian mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 80 (35,9%) mahasiswa, dan pada kualitas tidur buruk sebanyak 143 (64,1%) mahasiswa.

Kesimpulan: Hasil dari uji *chi-square* menunjukkan kecemasan memiliki hubungan secara signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa (p = 0,001)

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, OSCE.

FAKULTY OF MEDICINE
HASANUDDIN UNIVERSITY
2024

Muhammad Rafly Basri
A. Suheyra Syauki, M,Kes.,Sp.KJ

Relationship between Anxiety and Sleep Quality of Hasanuddin University Faculty of Medicine Batch 2022 Students in Facing Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Exam

ABSTRACT

Background: Objective Structured Clinical Examination (OSCE) is an evaluation and assessment method used in health sciences that aims to test the ability of clinical skills and competence of students which can be one of the stressors for the emergence of anxiety and can affect the quality of student sleep.

Objective: to determine the description of anxiety and sleep quality of students in facing the OSCE exam and find out the relationship.

Methods: This study used a total sampling method with a cross-sectional approach with a total of 223 respondents of FK UNHAS medical students. The questionnaire used the Hamilton Rating Scale for Anxiety or HaRS-A as a measure of anxiety and the Pittsburgh Sleep Quality Index or PSQI as a measure of sleep quality. Analyzed using chi-square with a meaning value of <0.05.

Results: The results of the study most students experienced normal anxiety / not anxious as many as 143 (64.1%), mild anxiety as many as 56 (25.1%), moderate anxiety as many as 22 (9.9%), severe anxiety as many as 2 (0.9%). Most students have good sleep quality as many as 80 (35.9%) students, and in poor sleep quality as many as 143 (64.1%) students.

Conclusion: The results of the chi-square test show that anxiety has a significant relationship with sleep quality in college students (p = 0.001).

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, OSCE.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN PLAGIARISME ..... *vii*

KATA PENGANTAR ..... *viii*

ABSTRAK ..... *x*

ABSTRACT ..... *xi*

DAFTAR ISI *12*

BAB I PENDAHULUAN *1*

1.1 Latar Belakang **1**

1.2 Rumusan Masalah **3**

1.3 Tujuan Penelitian **4**

1.3.1 Tujuan Umum 4

1.3.2 Tujuan Khusus 4

1.4 Manfaat Penelitian **4**

BAB II TINJAUAN PUSTAKA *5*

2.1 Kecemasan **5**

2.1.1 Definisi Kecemasan 5

2.1.2 Gejala Kecemasan 5

2.1.3 Klasifikasi Tingkat Kecemasan 5

2.1.4 Skala Kecemasan 7

2.2 Tidur **9**

2.2.1 Definisi Tidur 9

2.2.2 Fungsi Tidur 9

2.2.3 Fisiologis Tidur 9

2.2.4 Fase Tidur 10

2.2.5 Kualitas Tidur 11

2.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 12

2.2.7 Gangguan Tidur 14

2.2.8 Alat ukur kualitas tidur 14

2.3 Ujian Objective Structure Clinical Examination (OSCE) **14**

2.3.1 Definisi OSCE 14

2.4 Hubungan Variabel Dependen dan Variabel Independen **15**

BAB III KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL *17*

3.1 Kerangka Teori **17**

3.2 Kerangka Konsep **17**

3.3 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif **18**

3.4 Hipotesis 19
3.4.1 Hipotesis Nol (H0) 19
3.4.2 Hipotesis Alternatif (H1) 19
BAB IV METODE PENELITIAN 20
4.1 Desain Penelitian 20
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 20
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian: 20
4.4 Kriteria Inklusi dan Kriteria Ekslusi 20
4.4.1 Kriteria Inklusi 20
4.4.2 Kriteria Ekslusi 20
4.5 Jenis Data dan Instrumen Penelitian 21
4.6 Manajemen Penelitian 21
4.6.1 Pengumpulan Data 21
4.6.2 Pengolahan Data 21
4.6.3 Analisis Data 21
4.6.4 Penyajian Data 22
4.7 Etika Penelitian 22
4.8 Alur Pelaksanaan Penelitian 23
4.9 Rencana Anggaran Penelitian 23
BAB V HASIL PENELITIAN 24
BAB IV PEMBAHASAN 29
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN 33
7.1 Kesimpulan 33
7.2 Saran 33
DAFTAR PUSTAKA 35

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana individu merasa ketakutan ataupun perasaan tidak nyaman, tidak percaya diri, konsentrasi belajar menurun yang dapat mempengaruhi prestasi pada mahasiswa yang ditandai dengan berbagai gejala, termasuk gangguan fisik, perilaku, dan kognitif, serta meliputi gejala, seperti gemetaran, sesak dibagian perut atau dada, berkeringat hebat, kepala pusing, jantung berdebar-debar, emosi tidak stabil, dan rasa mual (Gusbakti, Boy, 2020). Sedangkan menurut *American Psychological Association* (APA) dalam (Rani, 2020), kecemasan merupakan kondisi emosi yang timbul ketika seseorang sedang stress yang diindikasikan dengan perasaan tegang, perasaan khawatir, dan memengaruhi kondisi fisik seperti jantung berdetak kencang, tekanan darah meningkat, dan lain-lain.

Epidemiologi kecemasan pada mahasiswa cukup tinggi dan menjadi masalah kesehatan mental yang serius di banyak negara. Sebuah studi meta-analisis yang dilakukan pada tahun 2019 menemukan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada mahasiswa berkisar antara 15,6% hingga 49,2% di seluruh dunia (Ibrahim *et al.*, 2019). Dilaporkan bahwa perkiraan gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan panik, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stres pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan fobia (Duckworth, 2013). Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan

Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan depresi. Terkait dengan mahasiswa dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat (Hidayat, 2019). Namun, angka tersebut kemungkinan masih dibawah prevalensi yang sebenarnya karena banyak orang yang tidak mengakses layanan kesehatan mental atau tidak menyadari bahwa mereka menderita gangguan kecemasan.

OSCE adalah suatu cara penilaian kompetensi klinik mahasiswa secara komprehensif dan konsisten. Pada pendidikan kedokteran, OSCE dapat dilakukan secara rutin sesuai dengan tema proses pembelajaran melalui kegiatan OSCE blok (Novitasari, Andra; Lahdji, 2019). OSCE adalah ujian yang mengevaluasi keterampilan klinis mahasiswa melalui simulasi kasus pasien. Ujian ini biasanya dilakukan pada tahap akhir program studi kedokteran sebagai syarat kelulusan. Sebagai mahasiswa yang akan menghadapi ujian OSCE, dapat menimbulkan kecemasan pada diri mereka. Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa dan pada akhirnya dapat memengaruhi kinerja mereka pada saat ujian (Khan, S 2019).

Sebuah penelitian sebelumnya untuk mengetahui efek dari kecemasan terhadap performa dalam melaksanakan ujian OSCE pada 138 mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 86,2% mahasiswa mengalami kecemasan ketika menjalani ujian OSCE (Novitasari, Andra; Lahdji, 2019). Penelitian lain yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa yang mengikuti OSCE pada 257

mahasiswa keperawatan UMS menunjukkan hasil mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 184 (71,6%) mahasiswa, tingkat kecemasan sedang sebanyak 48 (18,7%) mahasiswa, dan pada tingkat kecemasan berat sebanyak 25 (9,7%) mahasiswa. Pada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 184 (70,8%) mahasiswa, sedangkan mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 75 (29,2%) mahasiswa (Amiin, Muhammad Syukri, 2022).

Selain itu, sebuah studi yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung mengalami gangguan tidur dan stres pada masa studi mereka (Sulistyawati *et al.,* 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dan kecemasan adalah faktor penting yang harus diperhatikan pada mahasiswa kedokteran. Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2022 Dalam Menghadapi Ujian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE)".

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022 dalam menghadapi ujian OSCE?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam menghadapi ujian OSCE.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan mahasiswa ketika menghadapi ujian OSCE.
b. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa ketika menghadapi ujian OSCE.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat akademik bagi penulis dimana dengan dilakukannya penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman penulis dalam meneliti.
b. Manfaat klinis, sebagai informasi dan wawasan kepada mahasiswa umum sehingga di harapkan dapat meningkatkan perhatiannya terhadap kondisi kesehatan mental yang dialami dan kualitas tidur yang dialami.
c. Manfaat keilmuan, sebagai salah satu wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam kontribusi terhadap penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan serta di harapkan bisa menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang bersangkutan di masa yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Menurut *American Psychological Association* (APA), menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas, ketakutan, khawatir, dan tegang yang berlebihan. Kecemasan bisa terjadi pada setiap orang dalam situasi tertentu, namun pada beberapa individu, kecemasan bisa menjadi lebih berat dan menganggu aktivitas sehari-hari mereka (*American Psychiatric Association*, 2013). Kecemasan adalah sesuatu yang dirasakan seperti kebingungan, rasa takut, rasa yang tidak menentu dan tidak berdaya serta kegelisahan. Cemas dapat terjadi pada semua orang, baik itu anak, dewasa dan orang tua (Syafika Tia Audina, Sari Narulita and Sondang Manurung, 2020).

2.1.2 Gejala Kecemasan

Manifestasi klinis kecemasan dapat meliputi gejala fisik seperti keringat dingin, gemetar, detak jantung yang meningkat, perasaan mual atau muntah, sakit kepala, dan ketegangan otot. Selain itu, gejala psikologis juga sering muncul seperti perasaan khawatir yang berlebihan, perasaan gelisah atau tidak tenang, sulit berkonsentrasi, mudah terganggu, dan sulit tidur. Beberapa orang juga mengalami serangan panik yang ditandai dengan gejala fisik yang sangat intens seperti denyut jantung yang cepat dan berdebar debar, kesulitan bernapas, serta perasaan kehilangan kendali (Craske & Eley, 2017).

2.1.3 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Peplau mengidentifikasi empat tingkat kecemasan, yaitu:

a) Kecemasan Ringan

Kecemasan dapat memotivasi belajar, menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

c) Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar

secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare.Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d) Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian (Ilahi *et al.*, 2021)

2.1.4 Skala Kecemasan

Dalam mengukur kecemasan, terdapat beberapa metode yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. Beberapa contoh skala yang umum digunakan dalam penelitian dan praktik klinis meliputi:

1. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HaRS-A)

HaRS-A merupakan salah satu skala penelitian yang paling sering digunakan untuk melihat tingkat keparahan terhadap gangguan kecemasan seorang pasien. HaRS-A terdiri atas 14 item penilaian berupa gejala dan respon fisiologi terhadap kecemasan serta bentuk

tingkah lakunya.

2. *Zung Self Anxiety Scale* (ZSAS)

   Salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang lebih berfokus pada gejala somatik yang diakibatkan oleh kecemasan dan terdiri dari 20 item pertanyaan yang dapat menggambarkan gejala-gejala yang timbul akibat kecemasan (Zung, 1971).

3. *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7)

   GAD-7 merupakan sebuah skala kuesioner yang terdiri dari 7 item penilaian yang mengevaluasi kekhawatiran dan gejala-gejala kecemasan seperti kesulitan untuk mengendalikan kekhawatiran, gelisah, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan beberapa gejala fisik. Skala ini dapat digunakan sebagai alat bantu diagnosis dan pengukuran respons terhadap intervensi pada pasien dengan gangguan kecemasan generalisasi (Spitzer, 2008).

Selain itu, terdapat beberapa skala penilaian psikiatrik lain yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan individu seperti *Covi Anxiety Scale*, *Anxietty States Inventory, Brief Outpatient Psychopathology, Fear Questionnaire, Social Avoidance and Distress Scale, Acute Panic Inventory, Impact of Event Scale* (Kusumadewi, 2008)

2.2 Tidur

2.2.1 Definisi Tidur

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang secara alami terjadi pada manusia yang dapat mengakibatkan perubahan status kesadaran, yang ditandai dengan penurunan kesadaran dan memiliki respon terhadap stimulus. Kurangnya kebutuhan tidur yang dialami seseorang dapat berdampak pada menurunnya kemampuan berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari serta dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kondisi emosional (Yulsiana *et al.*, 2021).

Individu memiliki perbedaan waktu tidur, istirahat dan terjaga berdasarkan tahapan tidur dan kegiatan harian yang dijalani. Kebiasaan tidur individu bervariasi sesuai dengan kebiasaan semasa perkembangan, usia, kondisi kesehatan, aktivitas pekerjaan sehari-hari dan lain sebagainya (Haslina, Widyastuti, & Rifdah, 2021)

2.2.2 Fungsi Tidur

Tidur berfungsi sebagai proses perbaikan sel tubuh yang rusak, pembentukan sel baru, pemberian waktu organ beristirahat dan keseimbangan metabolisme tubuh. Tidur mampu merestorasi energi, baik secara fisik maupun mental. Tidur juga berperan penting dalam penguatan memori, pembelajaran, pengambilan keputusan dan pemikiran kritis (Haslina, Widyastuti and Ridfah, 2021)

2.2.3 Fisiologis Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan

pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, *Reticular Activating System* (RAS) dapat memberi rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepinefrin. Demikian juga pada saat tidur, disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik (Tarwoto, 2010)

2.2.4 Fase Tidur

Menurut (Ambarwati, 2017) terdapat 2 tipe atau fase dalam tidur.

a. *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

NREM atau yang disebut juga sebagai *slow wave sleep* (SWS) merupakan tidur yang nyenyak. Pada waktu NREM gelombang otak makin lambat dan teratur. Tidur makin dalam serta pernapasan menjadi lambat dan teratur. Mendengkur terjadi pada waktu tidur NREM (Atmadja, 2013). Fase awal tidur didahului oleh fase NREM yang terdiri dari 4 stadium, yaitu:

1. Tidur stadium satu

Fase ini merupakan antara fase terjaga dan fase awal tidur. Fase ini didapatkan kelopak mata tertutup, tonus otot berkurang dan tampak gerakan bola mata kekanan dan kekiri. Fase ini hanya berlangsung 3-5 menit dan mudah sekali dibangunkan.

2. Tidur stadium dua

   Pada fase ini didapatkan bola mata berhenti bergerak, tonus otot masih berkurang, tidur lebih dalam dari fase pertama.

3. Tidur stadium tiga dan empat

   Fase ini merupakan tidur yang lebih dalam dari fase sebelumnya serta sukar untuk dibangunkan. Fase tidur NREM, ini biasanya berlangsung antara 70 menit sampai 100 menit, setelah itu akan masuk ke fase REM.

b. *Rapid Eye Movement* (REM)

Pada waktu REM jam pertama prosesnya berlangsung lebih cepat dan menjadi lebih insten dan panjang saat menjelang pagi atau bangun. Pola tidur REM ditandai dengan adanya gerakan bola mata yang cepat, tonus otot yang sangat rendah, apabila dibangunkan hampir semua organ akan dapat menceritakan mimpinya, denyut nadi bertambah dan pada laki-laki terjadi ereksi penis, tonus otot menunjukkan relaksasi yang dalam. Keadaan tidur normal antara fase NREM dan REM terjadi secara bergantian antara 4-7 kali siklus dalam semalam.

2.2.5 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat

digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar (Riyadi & Widuri, 2015).

Kualitas Tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. Hal yang penting bagi setiap orang untuk menjaga biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas harian, dengan membatasi aktivitas yang membuat terjaga dimalam hari sehingga dapat membantu untuk efektifitas jam tidur karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, bahkan kematian (Woran, Kundre, and Pondaag, 2021).

2.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

1. Lingkungan

   Lingkungan adalah faktor penting seperti kepadatan dan luas kamar, pencahayaan terlalu terang, kebisingan dan kebersihan lingkungan yang diciptakan antar individu. Hal tersebut, akan memberikan dampak pada

fisiologis, perilaku dan fungsi kognitif yang akan mempengaruhi kualitas tidur.

2. Stres psikologi

Faktor psikologis yang menyebabkan gangguan tidur sangat beragam. Antara lain seperti perasaan gelisah, stres, mimpi buruk, kekhawatiran yang berlebihan. Hal ini, mempengaruhi kualitas tidur secara negatif.

3. Gizi

Faktor gizi sangat penting untuk menjaga kondisi fisik yang baik. Status gizi dapat mempengaruhi status kesehatan, kualitas hidup, penurunan kualitas tidur, mortilitas. Mengonsumsi makanan berlemak, siap saji dan makanan tidak sehat secara berlebihan dapat mempengaruhi tidur karena mampu menyebabkan gangguan pencernaan, perut mulas dan tenggorokan panas.

4. Gaya hidup

Kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi dari perubahan aktivitas dan memiliki keterkaitan dengan pekerjaan sehari-hari. Kebiasaan menghabiskan waktu harian seperti terlalu lama berbaring di tempat tidur pada siang hari dapat menyebabkan episode bangun pendek di malam hari dan kualitas tidur menjadi buruk.

5. Aktivitas fisik / Olahraga

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan faktor penting untuk menjaga kondisi kesehatan fisik. Aktivitas fisik yang relatif kurang dan kurang aktif

cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk (Utami, Indarwati and Pradanie, 2021)

2.2.7 Gangguan Tidur

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder* atau DSM-5, gangguan tidur dibagi menjadi 6, yaitu:

1. Gangguan insomnia
2. Gangguan hipersomnolen
3. Narkolepsi
4. Gangguan atau kesulitan bernafas yang terjadi dan mengganggu tidur
5. Gangguan tidur-terjaga ritme sikardian karena perubahan pola tidur
6. Parasomnia gangguan tidur sebagian berupa teror tidur, tidur berjalan, gangguan perilaku saat tidur REM, dan gangguan mimpi buruk (Amiin, Muhammad Syukri, 2022).

2.2.8 Alat ukur kualitas tidur

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQ*I*) adalah instrumen yang efektif digunakan untuk mengukur kualitas dan pola tidur pada orang dewasa. Instrumen ini bertujuan untuk membedakan tidur yang "buruk" dan "baik" dengan mengukur tujuh aspek: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari selama sebulan terakhir. PSQI memiliki konsistensi internal dan koefisien reliabilitas (*Cronbach's alpha*) sebesar 0,83 untuk ketujuh komponennya (Smyth, 2012).

2.3 Ujian Objective Structure Clinical Examination (OSCE)

2.3.1 Definisi OSCE

Objective Structured Clinical Examination (OSCE) adalah suatu metode evaluasi yang digunakan dalam pendidikan kedokteran dan profesi kesehatan lainnya. Metode ini menggunakan simulasi situasi klinis dan skenario kasus-kasus tertentu untuk menguji kemampuan keterampilan klinis dan kognitif mahasiswa atau profesional kesehatan. OSCE umumnya terdiri dari serangkaian stasiun tes, di mana setiap stasiun tes menguji kompetensi tertentu (Harden & Gleeson, 2009).

OSCE dikembangkan untuk mengatasi beberapa kelemahan dan metode evaluasi tradisional, seperti ujian tertulis dan ujian keterampilan klinis langsung. Metode ini telah terbukti valid, reliabel, dan efektif dalam mengukur kemampuan keterampilan klinis dan kognitif mahasiswa atau profesional kesehatan.

2.4 Hubungan Variabel Dependen dan Variabel Independen

Kecemasan dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan. OSCE sebagai bagian dari tugas akademik menjadi alasan munculnya stres yang dirasakan mahasiswa yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur di malam hari. Kecemasan yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa terlalu keras dalam berfikir sehingga mereka akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan (Amiin, Muhammad Syukri, 2023).

Studi yang dilakukan oleh (Tsai *et al*, 2018), menemukan bahwa mahasiswa kedokteran yang memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung

memiliki kualitas tidur yang lebih buruk, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi performa mereka dalam ujian OSCE. Hal ini diduga karena kecemasan dapat mengganggu tidur dan membuat seseorang merasa lebih lelah, tidak fokus, dan kurang konsentrasi, yang semuanya dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk mempersiapkan dan mengikuti ujian OSCE dengan baik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Kim *et al*, 2020), menemukan bahwa tingkat kecemasan dan kualitas tidur yang buruk memiliki korelasi negatif dengan performa mahasiswa dalam ujian OSCE. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki skor yang lebih rendah dalam ujian OSCE.