

## Hubungan Antara Kecemasan dengan Kejadian Sleep Paralysis pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Fatriana Kurniasari<sup>1a\*</sup>, Siti Nurfitri<sup>1</sup>, Nur Istiqomah<sup>1</sup>, Anis Murniati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura Jalan raya Telang, Perumahan Telang Indah, Telang, Kec. Kamal, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Utama Abdi Husada Tulungagung Jl. dr Wahidin Sudiro Husodo Kedungwaru Tulungagung

<sup>a</sup>kurniasarifatriana@gmail.com\*

\*Corresponding Author

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Riwayat artikel :</b> Tanggal diterima : 20 November 2023 Tanggal revisi : 2 Desember 2023 Diterima : 5 Desember 2023 Diterbitkan : 8 Desember 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kejadian sleep paralysis pada mahasiswa tingkat akhir. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan dan skala sleep paralysis. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Chi Square. Hasil uji chi square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kejadian sleep paralysis pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan mengalami sleep paralysis sebanyak 19 orang (100,0%), responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan tidak mengalami sleep paralysis tidak ada (0,0%), responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan mengalami sleep paralysis sebanyak 52 orang (68,4%), responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan tidak mengalami sleep paralysis 24 orang (31,6%), responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan mengalami sleep paralysis tidak ada (0,0%), responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan tidak mengalami sleep paralysis 5 orang (100,0%).
<b>Kata Kunci :</b> Kecemasan Sleep Paralysis Mahasiswa Tingkat Akhir	

Copyright (c) 2023 Care Journal  
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

### PENDAHULUAN

Kuliah merupakan jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan jenjang yang menentukan arah atau bidang pekerjaan yang dikuasai seseorang setelah lulus sebagai sarjana. Seseorang yang menjalankan jenjang pendidikan ini disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa pada umumnya memiliki berbagai tuntutan-tuntutan sebelum mereka diberi gelar sarjana. Tuntutan-tuntutan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa antara lain yaitu tugas harian, UTS (Ujian Tengah Semester), UAS (ujian Akhir Semester), dan Skripsi.

Di perguruan tinggi Indonesia, skripsi dijadikan bukti sebagai kemampuan akademik mahasiswa dalam menyusun kajian ilmiannya. Skripsi biasanya dikerjakan pada mahasiswa yang telah menduduki semester akhir. Namun tidak semua mahasiswa yang memiliki kesiapan dalam mengerjakan skripsi tersebut.

Harapan-harapan mahasiswa tingkat akhir salah satunya yaitu menginginkan lulus dari perguruan tinggi setidaknya maksimal delapan semester atau empat tahun. Menurut Raharjo (2014) target selesainya masa studi secara teoritis memberikan kesan bahwa kuliah diselesaikan dalam delapan semester. Padahal dalam kenyataannya banyak mahasiswa yang terlambat lulus atau lebih dari delapan semester. Hal ini disebutkan pada penelitian Raharjo (2014) bahwa kenyataan di lapangan, banyak mahasiswa pada semester 2 sampai 6, mengambil mata kuliah 24 SKS, dengan demikian, secara teoritis,

beban studi mereka pada semester 7 dan 8 sangat ringan, namun tetap saja ada di antara mereka yang menyelesaikan studinya lebih dari 5 tahun. Di sisi lain, sebagian mahasiswa yang lulus hingga semester 12, memang sudah mengatur beban belajarnya sedemikian rupa. Di samping belajar, mereka aktif di kegiatan ekstra kurikuler atau sambil bekerja. Dengan demikian, secara umum mahasiswa yang masa studinya melebihi 10 semester dimungkinkan memiliki kendala.

Kesulitan lain yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir adalah kegagalan dalam menyusun skripsi. Menurut Riewanto (Albar, 2014) Kegagalan dalam menyusun skripsi disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing.

Mahasiswa tingkat akhir juga memiliki harapan atau keinginan mendapatkan pekerjaan sesuai dengan potensi yang dimiliki setelah lulus dari perguruan tinggi. Menurut Agustin (2012) menjelaskan bahwa seorang sarjana yang lebih punya bekal ilmu dan luas pengetahuannya, lebih mantap profesionalitas dan pengalamannya serta memiliki semangat wirausaha dengan jiwa kepemimpinan yang matang seharusnya bebas dari pengangguran. Nyatanya realita dilapangan tidak begitu. Pengangguran terdidik bagi para lulusan universitas telah memperbesar angka pengangguran. Menurut Batavias (Agustin, 2012) tingginya angka pengangguran dikalangan sarjana ini adalah karena rendahnya keterampilan diluar kompetensi utama sebagai sarjana. Dengan adanya hal tersebut menyebabkan timbulnya kesenjangan dalam dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Dengan adanya kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dalam realita tersebut dapat memungkinkan kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk. Kualitas tidur buruk ini ditandai dengan adanya susah tidur atau insomnia pada mahasiswa tersebut, terbangun atau terjaganya seseorang di pagi buta serta mengakibatkan pola tidur yang tidak beraturan pada mahasiswa tersebut. Menurut Albar (2014) menjelaskan bahwa berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur pada 12 orang mahasiswa akhir di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan pengakuan bahwa mereka merasa cemas menghadapi tugas skripsi dan kualitas tidurnya tidak adekuat saat penyusunan skripsi, dari 12 orang tersebut semuanya menyatakan hal yang sama yaitu merasa cemas saat menyusun skripsi dan merasa bermasalah pada tidurnya.

Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan seseorang mengalami pola tidur yang tidak beraturan pada seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan kualitas tidur buruk menandakan adanya tidur yang tidak normal atau gangguan tidur pada orang tersebut. Salah satu gangguan tidur yang dapat muncul yaitu gangguan tidur *sleep paralysis*. Menurut Prasadja (2009) *sleep paralysis* atau ketidihan adalah keadaan lumpuh ketika penderitanya tidak dapat menggerakkan tubuhnya sama sekali. Disaat peralihan dari sadar ke tidur, *sleep paralysis* bisa menyerang berbarengan dengan dengan halusinasi sehingga menimbulkan pengalaman yang menakutkan. Sehingga penderitanya mengalami ketakutan ketika akan beranjak tidur kembali. Saat kelumpuhan tidur terjadi, seseorang sering mengalami halusinasi, seperti melihat sosok atau bayangan hitam di sekitar tempat tidur. Oleh sebab itu, fenomena ini sering dikaitkan dengan hal-hal mistis. Larasaty (2012) menjelaskan bahwa *sleep paralysis* terjadi ketika seseorang berada pada tidur paling dalam saat seluruh otot relaksasi. Akan tetapi, perubahan tahapan tidur secara mendadak akibat gangguan siklus tidur menyebabkan seseorang tersadar.

Belum diketahui secara pasti penyebab *sleep paralysis* pada seseorang. Namun beberapa ilmuwan menduga terdapat beberapa faktor penyebab *sleep paralysis*. Dalam Rafknowledge (2004) terdapat beberapa penyebab *sleep paralysis*, yaitu: (1)Keadaan Alamiah.Paralisis adalah bagian dari fungsi alamiah tubuh. Ini diri (atau orang lain) dikala bermimpi.keadaan Alamiah yang pertama, penyebab *sleep paralysis* yaitu stres, kecemasan, dan depresi. Di antara penyebab yang paling dominan adalah stres, depresi, dan kecemasan yang mendalam. Keadaan alamiah kedua, adalah narkolepsi.Terkadang

*sleep paralysis* dapat disebabkan oleh faktor-faktor narkolepsi atau gangguan tidur lainnya. (2) Posisi Tidur. Telah lama diduga bahwa posisi tidur cukup berperan dalam mengundang paralisis. Posisi terlentang lebih beresiko dibandingkan posisi menyamping. (3) Pubertas. (4) Kelainan Bipolar. (5) Pola Tidur Tidak Teratu. Pemicu mahasiswa tingkat akhir mengalami *sleep paralysis* ini yaitu dikarenakan kesenjangan-kesenjangan mahasiswa yang dianggap menimbulkan kecemasan.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat dikarenakan banyak hal. Kecemasan yang pertama disebabkan oleh kurangnya kemampuan mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi. Di semester-semester sebelumnya, mahasiswa dibekali dengan mata kuliah teknik dan cara penulisan skripsi yang benar. Namun tak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyusun skripsinya. Hal ini disebutkan pada penelitian Albar (Pramudhita, 2014) masalah– masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Selain itu, penyebab kecemasan yang kedua pada mahasiswa Psikologi yang menyusun skripsi yaitu kesulitan dalam mencari judul, mencari referensi atau literatur yang sesuai dengan judul tersebut. Menurut Riewanto (Albar, 2014) Kegagalan dalam menyusun skripsi disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Tak sedikit mahasiswa Psikologi yang semakin lama semangatnya semakin menurun dikarenakan kendala-kendala dalam mengerjakan skripsinya. Misalnya tidak hadir bimbingan dan mengabaikan tugas tersebut.

Kecemasan-kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir tidak hanya tentang skripsi saja, melainkan kecemasan terhadap dunia kerja. Kecemasan ini timbul karena banyaknya pengangguran pada sarjana. Menurut Nugroho (2010) menjelaskan apabila seorang mahasiswa semester akhir memiliki kriteria pencari kerja yang baik dan kualitas pribadi yang memadai, niscaya hal ini akan membuatnya merasa percaya diri untuk memasuki dunia kerja. Namun, apabila ia tidak memiliki kriteria pencari kerja yang baik dan kualitas yang memadai, bukan tidak mungkin ia akan mengalami kecemasan untuk memasuki dunia kerja karena kualitas yang dimilikinya belum mencukupi.

Rafknowledge (2004) menjelaskan bahwa di antara penyebab yang paling dominan *sleep paralysis* adalah stres, depresi, dan kecemasan yang mendalam. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir diakibatkan karena penegerjaan tugas akhir sebelum menyandang gelar sarjana dan ketakutan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan dibagi menjadi tiga tingkatan. Yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat.

Berdasarkan uraian fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian *Sleep Paralysis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura sebanyak 134 orang dengan total jumlah sampel yang diambil sebanyak 100 orang. Dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel yang akan diambil. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah alat ukur berupa skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini Skala Kecemasan yang disusun oleh peneliti yang merujuk pada aspek-aspek kecemasan menurut Chalhoun dan Acocella dengan item sebanyak 48 item. Sedangkan untuk skala *sleep paralysis*, peneliti mengadopsi skala dari penelitian Cheyne (Larasaty, 2012) dengan item sebanyak 8 item. Penelitian ini menggunakan teknik analisis

uji *chi square* dengan bantuan SPSS 23.0.

## HASIL DAN DISKUSI

**Tabel 1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kejadian *Sleep Paralysis***

SP	Kecemasan		
	KR	KS	KT
Y	0	52	19
T	5	24	0

p value = 0,000

Keterangan:

SP= Sleep paralysis, KR = Kecemasan rendah, KS= Kecemasan sedang, KT= Kecemasan tinggi.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa subjek yang mengalami tingkat kecemasan rendah tidak ada satupun yang mengalami sleep paralysis 0,0%. Subjek yang mengalami kecemasan sedang dan mengalami sleep paralysis sebanyak 52 orang (68,4%). Sedangkan subjek yang mengalami kecemasan tinggi dan mengalami sleep paralysis sebanyak 19 orang (100,0%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Pada penelitian ini, digunakan nilai  $\alpha = 0,05$ . Sehingga ditemukan nilai  $p (0,000) < \alpha (0,05)$ . Dengan adanya hasil data tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian *sleep paralysis*.

Hasil dari data penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi mencakup tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Nilai  $p$  pada penelitian ini, yaitu (0,000). Sehingga ditemukan nilai  $p (0,000) < \alpha (0,05)$ . Dengan adanya hasil data tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian *sleep paralysis*. Responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 19 orang. Responden yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 76 orang. Sedangkan responden yang memiliki kecemasan rendah sebanyak 5 orang. Responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan mengalami sleep paralysis sebanyak 19 orang (100,0%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan tidak mengalami sleep paralysis tidak ada (0,0%). Responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan mengalami sleep paralysis sebanyak 52 orang (68,4%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan tidak mengalami sleep paralysis 24 orang (31,6%). Responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan mengalami sleep paralysis tidak ada (0,0%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan tidak mengalami sleep paralysis 5 orang (100,0%).

Hasil penelitian sebelumnya Larasaty (2012) yang berjudul "Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian *Sleep Paralysis* Pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008" menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi timbulnya kejadian *sleep paralysis* adalah tingkat stres individu ( $p$  value 0,015;  $\alpha$  0,05). Selain stres, penyebab seseorang mengalami *sleep paralysis* yaitu kecemasan. Menurut Larasaty (2012) menjelaskan bahwa gangguan tidur dapat terjadi karena adanya gangguan mental atau psikologis pada diri seseorang. Menurut Mahendran (Larasaty, 2012) menyebutkan bahwa gangguan tidur sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental seseorang. Mahasiswa yang

mengerjakan skripsi lebih dari masa studi memiliki beban pikiran kesenjangan antara harapan dan realitas. Hal ini menyebabkan mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Liu (Larasaty, 2012) menyatakan bahwa 62% dari 148 mahasiswa Ottawa Canada dilaporkan mengalami *sleep paralysis*. Pada penelitian lainnya, dikatakan bahwa 30% mahasiswa dari sampel yang dilakukan pernah mengalami setidaknya satu kali kejadian *sleep paralysis* selama hidupnya (Larasaty dalam Cheyne, 2012).

Rafknowledge (2004) penyebab *sleep paralysis*, yaitu: (1)Keadaan Alamiah. Paralisis adalah bagian dari fungsi alamiah tubuh. Ini diri (atau orang lain) dikala bermimpi. keadaan Alamiah yang pertama, penyebab *sleep paralysis* yaitu stres, kecemasan, dan depresi. Di antara penyebab yang paling dominan adalah stres, depresi, dan kecemasan yang mendalam. Berdasarkan pernyataan tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh responden, maka responden akan mengalami *sleep paralysis*.

Gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa akhir bisa terjadi karena kesulitan-kesulitan yang dialaminya selama proses penyusunan skripsi sehingga menjadi beban pikiran baginya. Ketika seseorang mengalami beban pikiran maka pikirannya akan terpusat pada permasalahannya. Sehingga hal tersebut menyebabkan seseorang sulit untuk menjadi rileks. Menurut Cheyne (Larasaty, 2012) perasaan tidak rileks dapat mengacaukan siklus REM dan NREM. Saat seseorang tertidur pada tahap REM, otot akan berhenti bekerja. *Sleep paralysis* terjadi saat seseorang tiba-tiba tersadar sebelum tidur REM berakhir sehingga mengalami kesulitan bergerak dan berbicara.

Kecemasan-kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir terjadi dikarenakan adanya kesenjangan-kesenjangan antar harapan dan realita. Harapan-harapan mahasiswa tingkat akhir yaitu: pertama, menginginkan lulus dari perguruan tinggi setidaknya maksimal delapan semester atau empat tahun. Kedua, keinginan mendapatkan pekerjaan sesuai dengan potensi yang dimiliki setelah lulus dari perguruan tinggi.

Dari hasil data tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi mengalami kecemasan tingkat sedang yaitu sebanyak 76 orang dari responen sebanyak 100 orang. Responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan mengalami *sleep paralysis* sebanyak 52 orang (68,4%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan tidak mengalami *sleep paralysis* 24 orang (31,6%).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian *sleep paralysis* dengan nilai asymptotic  $p = 0,000$  ( $P < 0,05$ ). Responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan mengalami *sleep paralysis* sebanyak 19 orang (100,0%), sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan tidak mengalami *sleep paralysis* sebanyak 0 atau (0,0%). Responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan mengalami *sleep paralysis* sebanyak 52 orang (68,4%), sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan tidak mengalami *sleep paralysis* 24 orang (31,6%). Responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan mengalami *sleep paralysis* sebanyak (0,0%), sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan tidak mengalami *sleep paralysis* 5 orang (100,0%).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami TIM Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut serta berkontribusi dalam keberlangsungan kegiatan penelitian yang kami lakukan.

**REFERENSI**

- Agustin, V. (2012). Kompetensi Lulusan Strata 1 (S1) Psikologi dalam Menghadapi Dunia kerja pada Mahasiswa Perguruan Tinggi "X". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 1 (1)*.
- Albar. (2014). Hubungan Antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi Sekolah Tinggi 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Danim, S. (2003). *Riset Keperawatan: Sejarah dan Metodologi*. Jakarta: EGC.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Larasaty, R. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep Paralysis pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008. *Skripsi Universitas Indonesia*.
- Martini, D. M. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosil Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal psikologi Klinis dan kesehatan Mental, 1 (2)*.
- Melina, B. (2017). Self-Presentation pada Mahasiswa Asal Madura yang Kuliah di Luar Madura. (*Skripsi Sarjana Universitas Trunojoyo Madura, tidak dipublikasikan*).
- Prasadj, A. (2009). *Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur yang Benar*. Jakrta: PT Mizan Publika.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Raharjo. (2014). Problem dan Solusi Studi Mahasiswa Semester Tua. *Jurnal Pendidikan Isslam, 8 (2)*.
- Ramaiah. (2003). *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Saputra, T. S. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sunarti, R. (2011). *Pengantar Statistika untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.