

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI
DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagai syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Deka Trie Arlina
2110913120010



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Januari, 2025

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh

DEKA TRIE ARLINA

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 17 Januari 2025

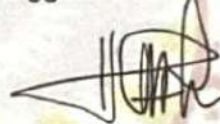
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



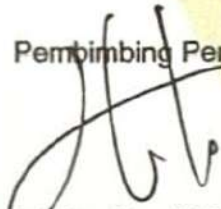
Windy Yuliana B. Ns., M.Biomed

Anggota Dewan Penguji Lain



Mutia Rahmah, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Hamka, Ns., M.Kep



Bernadetta Germia A. Ns., M.Kep

Karya tulis ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Dr. Herawati, Ns., M.Kep.

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, saya panjatkan terima kasih atas segala Rahmat, petunjuk, dan kekuatan yang diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Perjalanan yang penuh tantangan ini menjadi pembelajaran berharga yang tidak hanya mengasah ilmu, tetapi juga membentuk ketekunan dan kesabaran. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Koordinator Program Studi Keperawatan Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian hingga selesai.
2. Kepada dosen pembimbing Windy Yuliana Budianto, Ns., M.Biomed dan Hamka, Ns., M.Kep yang telah menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, nasihat, arahan serta saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada dosen penguji Mutia Rahmah, Ns., M.Kep dan Bernadetta Germia Aridamayanti, Ns., M.Kep yang telah memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini.
4. Kepada kedua orang tua penulis, dengan penuh cinta dan rasa syukur, kupersembahkan karya sederhana ini sebagai bentuk terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan tanpa henti yang telah ayah dan ibu berikan. Terima kasih atas kesabaran, motivasi, dan cinta yang tak terbatas. Semoga apa yang telah kuperjuangkan ini dapat menjadi kebanggaan dan membalas sedikit dari segala kebaikan yang telah kalian berikan.
5. Kepada kedua kakaku, terima kasih atas segala doa, dukungan, semangat, dan motivasi yang tak pernah putus selama penulis mengerjakan skripsi.

Kalian adalah sosok inspirasi dan tempat berbagi di setiap langkah perjalanan ini, semoga kebahagiaan selalu menyertai kalian.

6. Kepada Fitriati Noor, Siti Habibah, Ririn Noor Aisyah selaku teman baik penulis selama perkuliahan. Terima kasih telah membuat kehidupan perkuliahan terasa begitu cepat dan menyenangkan. Seluruh dukungan dan dorongan yang telah diberikan akan selalu penulis kenang.
7. Kepada Dewanti yang telah menjadi sahabat penulis sejak SMP. Terima kasih atas setiap tawa, dukungan, kebersamaan, dan semangat yang tak pernah pudar. Terima kasih telah menjadi pendengar yang siap mendengarkan segala keluh kesah tanpa pernah menghakimi, semoga kita terus saling mendukung dalam setiap langkah menuju masa depan.
8. Rekan-rekan Mahasiswa/i Keperawatan angkatan 2021. Terima kasih atas kenangan dan pengalamannya.
9. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih karena dapat melalui segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari bekerja sama agar dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat menambah wawasan dan bermanfaat baik bagi penulis dan pembaca.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis bukan merupakan plagiasi atau pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain. Karya tulis ilmiah ini tidak pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi. Jika terdapat karya atau pendapat orang lain yang tertulis dalam naskah ini telah dijadikan sumber pustaka dan sudah tertulis dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Januari 2025

Deka Trie Arlina

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

Arlina, Deka Trie

Latar Belakang: Penyusunan skripsi merupakan proses akademik yang sering kali menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tekanan akademik selama penyusunan skripsi, yang dapat memicu kecemasan. Kecemasan ini sering kali berdampak pada kualitas tidur, mengganggu fungsi kognitif dan emosional yang penting dalam menyelesaikan tugas akademik.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *simple random sampling*, melibatkan 210 mahasiswa sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kecemasan yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya serta *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.

Hasil: Analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa ($p < 0,05$)

Diskusi: Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan yang dialami selama penyusunan skripsi dapat secara negatif memengaruhi kualitas tidur. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi psikologis, seperti manajemen stres dan teknik relaksasi, untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Skripsi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS WRITING THEIR THESIS AT THE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES

Arlina, Deka Trie

Background: Thesis preparation is an academic process that often causes anxiety in students. Final year students often face various academic pressures during the preparation of their thesis, which can trigger anxiety. This anxiety often impacts sleep quality, interfering with cognitive and emotional functions that are important in completing academic tasks.

Objective: To determine the relationship between anxiety level and sleep quality of students who are preparing a thesis at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University.

Method: This study used a cross-sectional design with simple random sampling technique, involving 210 students as respondents. Data were collected using an anxiety questionnaire adapted from previous studies as well as the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality.

Results: Data analysis shows that there is a significant relationship between the level of anxiety and the quality of sleep of students ($p < 0.05$)

Discussion: The results of this study showed a significant relationship between anxiety levels and sleep quality in university students. This finding confirms that anxiety experienced during the preparation of a thesis can negatively affect sleep quality. Therefore, there is a need for psychological intervention efforts, such as stress management and relaxation techniques, to help university students with their management and relaxation techniques, to help students manage anxiety and improve sleep quality.

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, College Students, Thesis

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan".

Karya Tulis Ilmiah ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak menerima bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Kedua dosen pembimbing Windy Yuliana Budianto, S.Kep., Ns., M.Biomed dan Hamka, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Mutia Rahmah, S.Kep., Ns., M.Kep dan Bernadetta Germia Aridamayanti, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan karya tulis ilmiah ini.

Kedua orang tua dan saudara/i yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan material tanpa henti.

Teman-teman dan orang terdekat peneliti yang membantu dan memberikan dukungan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Banjarbaru, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| LEMBAR PERSEMBAHAN | iii |
| PERNYATAAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR SINGKATAN | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 6 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 6 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan..... | 6 |
| 1.4.2 Bagi Responden | 7 |
| 1.4.3 Bagi peneliti | 7 |
| 1.5 Keaslian Penelitian | 7 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| 2.1 Konsep Mahasiswa..... | 10 |
| 2.1.1 Mahasiswa | 10 |
| 2.1.2 Mahasiswa Tingkat Akhir | 11 |
| 2.2 Konsep Kecemasan | 12 |
| 2.2.1 Kecemasan | 12 |
| 2.2.2 Kecemasan dalam penyusunan skripsi..... | 14 |
| 2.2.3 Rentang Respon Kecemasan | 14 |
| 2.2.4 Penyebab Kecemasan | 15 |
| 2.2.5 Tingkatan Kecemasan | 17 |
| 2.2.6 Tanda dan gejala kecemasan | 18 |
| 2.2.7 Penatalaksanaan Kecemasan..... | 19 |
| 2.2.8 Pengukuran Tingkat Kecemasan | 21 |
| 2.3 Konsep Kualitas Tidur | 22 |
| 2.3.1 Kualitas tidur | 22 |
| 2.3.2 Tahapan dan Siklus Tidur | 23 |

| | | |
|--------------|--|-----------|
| 2.3.3 | Komponen Kualitas Tidur | 25 |
| 2.3.4 | Faktor yang memengaruhi kualitas tidur..... | 26 |
| 2.3.5 | Penatalaksanaan kualitas tidur | 29 |
| 2.3.6 | Pengukuran Kualitas Tidur | 29 |
| 2.4 | Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur | 31 |
| 2.5 | Kerangka Teori | 32 |
| BAB 3 | KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS..... | 33 |
| 3.1 | Kerangka Konsep..... | 33 |
| 3.2 | Hipotesis..... | 35 |
| BAB 4 | METODE PENELITIAN | 36 |
| 4.1 | Rancangan Penelitian | 36 |
| 4.2 | Populasi dan Sampel | 36 |
| 4.2.1 | Populasi..... | 36 |
| 4.2.2 | Sampel | 36 |
| 4.3 | Instrumen Penelitian..... | 38 |
| 4.4 | Uji Instrumen | 40 |
| 4.5 | Variabel Penelitian | 41 |
| 4.6 | Definisi Operasional..... | 43 |
| 4.7 | Prosedur Penelitian..... | 44 |
| 4.8 | Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data | 46 |
| 4.9 | Cara Analisis Data..... | 48 |
| 4.10 | Tempat dan Waktu Penelitian | 49 |
| 4.11 | Etika Penelitian | 49 |
| BAB 5 | HASIL PENELITIAN | 51 |
| 5.1 | Analisis Univariat | 51 |
| 5.1.1 | Karakteristik Responden Penelitian | 51 |
| 5.1.2 | Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dalam Menyusun Skripsi..... | 53 |
| 5.1.3 | Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dalam Menyusun Skripsi..... | 53 |
| 5.2 | Analisis Bivariat | 54 |
| BAB 6 | PEMBAHASAN | 55 |
| 6.1 | Karakteristik Responden..... | 55 |
| 6.1.1 | Usia | 55 |
| 6.1.2 | Jenis Kelamin..... | 56 |
| 6.1.3 | Angkatan | 56 |
| 6.1.4 | Program Studi..... | 58 |
| 6.2 | Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan..... | 59 |
| 6.3 | Kualitas Tidur Mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan..... | 61 |
| 6.4 | Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada mahasiswa Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan | 63 |
| 6.5 | Keterbatasan Penelitian..... | 65 |
| BAB 7 | PENUTUP | 67 |
| 7.1 | Simpulan..... | 67 |
| 7.2 | Saran..... | 68 |
| 7.2.1 | Bagi Institusi Pendidikan | 68 |

| | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------|
| 7.2.2 | Bagi Responden | 68 |
| 7.2.3 | Bagi Peneliti Selanjutnya..... | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 70 |
| LAMPIRAN..... | | 75 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 4.1 Jumlah Populasi dan Sampel | 37 |
| Tabel 4.2 Item Komponen Kuesioner Kecemasan | 38 |
| Tabel 4.3 Item Komponen Kuesioner PSQI | 39 |
| Tabel 4.4 Definisi Operasional | 43 |
| Tabel 4. 5 Interpretasi Korelasi Rank Spearmen | 49 |
| Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n= 210) | 51 |
| Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n= 210) | 51 |
| Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n= 210) | 52 |
| Tabel 5.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi (n= 210) | 52 |
| Tabel 5.5 Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dalam Menyusun Skripsi (n= 210)..... | 53 |
| Tabel 5.6 Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dalam Menyusun Skripsi (n= 210)..... | 53 |
| Tabel 5.7 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan..... | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan..... | 14 |
| Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian | 32 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|----------|---|
| BAI | : Beck Anxiety Inventory |
| CBT | : Cognitive Behavioral Therapy |
| DSM-IV | : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders |
| EEG | : Electroencephalogram |
| ESS | : Epworth Sleepiness Scale |
| FNA | : Frequency of Night Awakenings |
| GAD | : Generalized Anxiety Disorder |
| HARS | : Hamilton Anxiety Rating Scale |
| MOS | : Medical Outcomes Study |
| NREM | : Non-Rapid Eye Movement |
| PSQI | : Pittsburgh Sleep Quality Index |
| REM | : Rapid Eye Movement |
| SAS/ZRAS | : Zung Self-Rating Anxiety Scale |
| SNRI | : Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitor |
| SSRI | : Selective Serotonin Reuptake Inhibitor |
| STAI | : State-Trait Anxiety Inventory |
| ULM | : Universitas Lambung Mangkurat |
| WHO | : World Health Organization |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan Dari Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 3. Surat Izin Studi Pendahuluan Dari Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 4. Surat Izin Studi Pendahuluan Dari Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 5. Surat Izin Studi Pendahuluan Dari Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 6. Pertanyaan Studi Pendahuluan
- Lampiran 7. *Information Sheet*
- Lampiran 8. *Informed Consent*
- Lampiran 9. Kuesioner Tingkat Kecemasan
- Lampiran 10. Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 11. Izin Penggunaan Kuesioner
- Lampiran 12. Surat Layak Etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan DPD PPNI Kota Banjarbaru
- Lampiran 13. Surat Permohonan Izin Penelitian Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 14. Surat Permohonan Izin Penelitian Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 15. Surat Permohonan Izin Penelitian Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

- Lampiran 16. Surat Permohonan Izin Penelitian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18. *Form Persetujuan Responden (Informed Consent)*
- Lampiran 19. Jawaban Kuesioner Responden *Google Form*
- Lampiran 20. Tabulasi Hasil Pengisian Kuesioner Responden
- Lampiran 21. Hasil Analisis Data
- Lampiran 22. Pemberian manfaat penelitian
- Lampiran 23. Hasil Uji Plagiasi