

**PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT
PERTAMA YANG MENGALAMI KECEMASAN
(Studi di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu
Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)**

SKRIPSI

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

Oleh

Shafira Eka Pratiwi

2210913220019



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

NOVEMBER, 2025

Karya Tulis Ilmiah

**PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA YANG
MENGALAMI KECEMASAN
(Studi di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat)**

Dipersiapkan dan disusun oleh

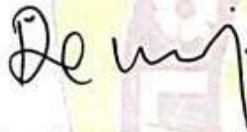
SHAFIRA EKA PRATIWI

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 07 November 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



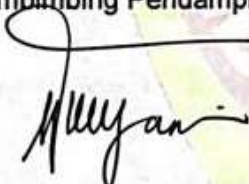
Devi Rahmayanti, S. Kep., Ns., M. Imun.

Ketua Penguji



Dr. Anggi Setyowati, Ns., M.Sc.

Pembimbing Pendamping



Tina Handayani Nasution, S. Kep., Ns., M. Kep.

Anggota Penguji



Yulia Yunara, S. Kep., Ns., M. Kep.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Dr. Herawati, S. Kep., Ns., M. Kep.

Koordinator Program Studi Keperawatan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala kemudahan, kekuatan, dan kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Dengan penuh rasa syukur, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

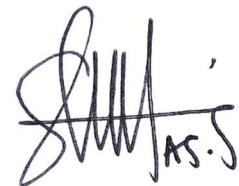
1. Keluarga tercinta, yang selalu menjadi tempat pulang, sumber ketenangan, dan alasan untuk terus berusaha. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tak pernah berhenti. Kepada Bapak H. Syamsudin, S.Pd dan Ibu Hj. Riyanti, S.Pd, serta adik saya Maulida Nur Fazrina, karya ini merupakan sedikit hadiah dari kakak.
2. Kedua pembimbing yang selalu memberikan arahan dan tidak lelah membimbing sepanjang proses penyusunan. Kepada Ns. Devi Rahmayanti, S.Kep, M.Imun dan Ns. Tina Handayani Nasution, S.Kep, M.Kep, terima kasih atas ilmu, kesabaran, dan perhatian yang begitu berarti.
3. Sahabat-sahabat terbaik Qoqek genk (Nabillah, Dita, Ningsih, Muna dan Fadma) yang selalu memberikan semangat, hadir dengan tawa, cerita, dan dukungan tanpa syarat.
4. Teman-teman Clavicle 2022, yang namanya tidak bisa disebutkan satu per satu. Terimakasih atas kebersamaan dan bantuan yang sangat berarti dalam proses penuh cerita ini.

Semoga seluruh kebaikan yang kalian berikan dibalas oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala dengan keberkahan yang berlimpah, dan semoga Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini membawa manfaat bagi banyak orang.

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, November 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines. The signature is written in a cursive style and includes the initials 'AS.S' at the bottom right.

Shafira Eka Pratiwi

KATA PENGANTAR

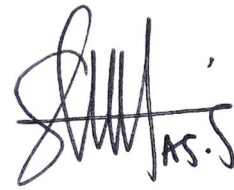
Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Perbandingan kualitas tidur mahasiswa tingkat pertama yang mengalami kecemasan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (Prof. Dr. Syamsul Arifin, dr., M.Pd., FISPH, FISCM) dan Koordinator Program Studi Keperawatan (Ibu Dr. Herawati Ns., M. Kep.) yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Kedua pembimbing yaitu Ns. Devi Rahmayanti., S.Kep, M.Imun (Pembimbing Utama) dan Ns. Tina Handayani Nasution., S.Kep, M.Kep (Pembimbing Pendamping) yang bersedia membimbing, memberikan saran, arahan serta motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Kedua dosen penguji (Dr. Anggi Setyowati, Ns., M.Sc dan Ns. Yulia Yunara., S.Kep, M.Kep) yang telah memberi masukan serta saran yang sangat bermanfaat sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi berkembang dan lebih baik.
4. Rekan penelitian serta semua pihak yang telah memberikan motivasi dan arahan yang sangat membantu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, November 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines. The signature is written in a cursive style and includes the initials 'AS.S' at the bottom right.

Shafira Eka Pratiwi

ABSTRAK

PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA YANG MENGALAMI KECEMASAN (Studi di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)

Pratiwi, Shafira Eka

Latar Belakang: Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa tingkat pertama yang sedang beradaptasi dengan tuntutan akademik dan lingkungan baru. Tingkat kecemasan yang meningkat dapat mengganggu proses fisiologis dan kognitif terkait tidur, sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi performa akademik, konsentrasi, dan kesejahteraan mahasiswa. Pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama, tuntutan akademik tambahan seperti praktikum dan materi pembelajaran kompleks turut berpotensi memperberat kondisi kecemasan dan gangguan tidur.

Tujuan: Menganalisis perbandingan kualitas tidur mahasiswa tingkat pertama yang mengalami kecemasan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain komparatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah 86 responden dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Zung-Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk mengukur kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney*.

Hasil: Sebanyak 59 mahasiswa (68,6%) mengalami kecemasan dan 45 mahasiswa (52,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$), terdapat perbedaan signifikan antara kualitas tidur mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan tidak mengalami kecemasan.

Diskusi: Mahasiswa dengan kecemasan cenderung memiliki kualitas tidur lebih buruk dibandingkan mahasiswa tanpa kecemasan. Namun, ditemukan sebagian mahasiswa tanpa kecemasan tetap mengalami kualitas tidur buruk, kemungkinan dipengaruhi faktor lain seperti kebiasaan begadang, penggunaan gadget, dan lingkungan tidur. Sebaliknya, ada mahasiswa dengan kecemasan tetapi tetap memiliki kualitas tidur baik.

Kata kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur

ABSTRACT

COMPARISON OF SLEEP QUALITY IN FIRST YEAR STUDENTS EXPERIENCING ANXIETY (Study in the Nursing Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University)

Pratiwi, Shafira Eka

Background: Anxiety is one of the psychological problems often experienced by first-year students who are adapting to academic demands and a new environment. Increased anxiety levels can interfere with physiological and cognitive processes related to sleep, thereby reducing sleep quality. Poor sleep quality can affect students' academic performance, concentration, and well-being. For first-year nursing students, additional academic demands such as practicums and complex learning materials also have the potential to exacerbate anxiety and sleep disorders.

Objective: Analyzing the comparison of sleep quality among first-year students experiencing anxiety in the Nursing Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University

Methods: This study used a comparative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 86 respondents using total sampling technique. The instruments used were the Zung-Self Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire to measure anxiety and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data analysis used the Mann-Whitney test.

Results: A total of 59 students (68.6%) experienced anxiety and 45 students (52.3%) had poor sleep quality. The Mann-Whitney test obtained a p-value < 0.001 ($\alpha = 0.05$), indicating a significant difference between the sleep quality of students who experienced anxiety and those who did not.

Discussion: Students with anxiety tend to have poorer sleep quality than students without anxiety. However, it was found that some students without anxiety still experience poor sleep quality, possibly influenced by other factors such as staying up late, gadget use, and sleeping environment. Conversely, there are students with anxiety who still have good sleep quality.

Keywords: Anxiety, Sleep Quality

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	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.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Responden	6
1.4.2 Manfaat Bagi Pendidikan.....	6
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Lain	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Mahasiswa	9
2.1.1 Definisi Mahasiswa.....	9
2.1.2 Fungsi Mahasiswa.....	9
2.2 Kecemasan	10
2.2.1 Definisi Kecemasan.....	10
2.2.2 Jenis-jenis Kecemasan.....	11
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	12
2.2.4 Indikator Kecemasan.....	15
2.2.5 Alat Ukur Kecemasan.....	16

2.3	Konsep Kualitas Tidur.....	18
2.3.1	Definisi Tidur	18
2.3.2	Tahapan dan Siklus Tidur	18
2.3.3	Kualitas Tidur	19
2.3.4	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	20
2.3.5	Indikator Kualitas Tidur	22
2.3.6	Alat Ukur Kualitas Tidur	23
2.4	Kerangka Teori	24
BAB 3 KERANGKA KONSEP		25
3.1	Kerangka Konsep	25
3.2	Hipotesis.....	27
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....		28
4.1	Rancangan Penelitian.....	28
4.2	Populasi dan Sampel.....	28
4.2.1	Populasi	28
4.2.2	Sampel	28
4.3	Instrumen Penelitian	29
4.3.1	Kuesioner Demografi.....	29
4.3.2	Kuesioner <i>Zung-Self Rating Anxiety Scale (SAS)</i>	29
4.3.3	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	30
4.4	Variabel Penelitian.....	32
4.5	Definisi Operasional.....	33
4.6	Prosedur Penelitian	34
4.6.1	Tahap Persiapan	34
4.6.2	Tahap Pelaksanaan.....	34
4.7	Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	35
4.7.1	Teknik Pengumpulan Data	35
4.7.2	Teknik Pengolahan Data	36
4.8	Cara Analisis Data.....	37
4.8.1	Analisis Statistik Deskriptif.....	37
4.8.2	Analisis Komparatif.....	37
4.9	Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
4.10	Etika Penelitian.....	39
BAB 5 HASIL PENELITIAN		40
5.1	Analisis Statistik Deskriptif	40
5.1.1	Gambaran Karakteristik Responden	40

5.1.2	Kecemasan pada Mahasiswa	41
5.1.3	Kualitas Tidur pada Mahasiswa	41
5.2	Analisis Komparatif.....	45
5.2.1	Tabulasi silang Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan.....	45
5.2.2	Perbandingan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan.....	46
BAB 6 PEMBAHASAN		48
6.1	Gambaran Karakteristik Responden	48
6.1.1	Usia	48
6.1.2	Jenis Kelamin	49
6.2	Identifikasi Kecemasan pada Mahasiswa	50
6.3	Identifikasi Kualitas Tidur pada Mahasiswa	52
6.4	Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan 55	
6.5	Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB 7 PENUTUP.....		60
7.1	Simpulan	60
7.2	Saran.....	60
7.2.1	Bagi Responden.....	60
7.2.2	Bagi Pendidikan.....	61
7.2.3	Bagi Peneliti Lain.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....		62
LAMPIRAN.....		68

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 Kisi-kisi <i>Zung-Self Rating Anxiety Scale (SAS)</i>	30
Tabel 4 2 Kisi-kisi <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	31
Tabel 4 3 Definisi Operasional	33
Tabel 5 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 5 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 5 3 Distribusi Frekuensi Kejadian Kecemasan	41
Tabel 5 4 Distribusi Jawaban Kuesioner SAS	41
Tabel 5 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	42
Tabel 5 6 Distribusi Jawaban Kuesioner PSQI.....	42
Tabel 5 7 Distribusi Jawaban PSQI Indikator Kualitas Tidur Subjektif.....	42
Tabel 5 8 Distribusi Jawaban PSQI Indikator Latensi tidur.....	43
Tabel 5 9 Distribusi Jawaban PSQI Indikator Durasi tidur	43
Tabel 5 10 Distribusi Jawaban PSQI Indikator Efisiensi tidur	44
Tabel 5 11 Distribusi Jawaban PSQI Indikator Gangguan tidur.....	44
Tabel 5 12 Distribusi Jawaban PSQI Indikator Penggunaan obat tidur	44
Tabel 5 13 Distribusi Jawaban PSQI Indikator Disfungsi tidur siang hari	45
Tabel 5 14 Tabulasi silang Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan.....	46
Tabel 5 15 Analisis Komparatif Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	24
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	26

DAFTAR SINGKATAN

BAI	: <i>Back Anxiety Inventory</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
STAI	: <i>State-Trait Anxiety Inventory</i>
ZSAS	: <i>Zung-Self Rating Anxiety Scale</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti	69
Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan	70
Lampiran 3. Surat Pernyataan Penelitian Belum Dilakukan	71
Lampiran 4. Surat Pengantar Ethical Clearance	72
Lampiran 5. Lembar Kelaikan Etik	73
Lampiran 6. Surat Keterangan Izin Penelitian	74
Lampiran 7. Lembar Informed Consent.....	75
Lampiran 8. Lembar Penjelasan Penelitian (Information Sheet).....	76
Lampiran 9. Instrumen Penelitian	78
Lampiran 10. Tabulasi Data Hasil Penelitian.....	83
Lampiran 11. Data Rekap Hasil SPSS.....	84
Lampiran 12. Hasil Uji Turnitin	89
Lampiran 13. Hasil Uji Typo	90
Lampiran 14. Lembar Bimbingan	91