

Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi S1 Keperawatan

Skripsi, Agustus 2022

Endah Lestari

010118A049

Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Ngudi Waluyo

ABSTRAK

Latar Belakang : Tugas akhir menjadikan kecemasan yang tidak dapat dihindarkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang berkelanjutan akan mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa sehingga mengakibatkan gangguan keseimbangan Fisiologi dan Psikologi. Keadaan ini akan berpengaruh pada penurunan akademik yaitu hasil penyusunan tugas akhir menjadi kurang maksimal. Oleh karena itu, dilakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Ngudi Waluyo.

Metode : Desain pada penelitian ini adalah Deskriptif Korelasional dengan jumlah sampel 107 responden. Menggunakan metode pendekatan Cross Sectional dengan menggunakan teknik Random Sampling. Instrumen penelitian yaitu menggunakan kuesioner kecemasan dengan skala SAS/SRAS (Zung Selaf-Rating Anxiety Scale) dan kuesioner kualitas tidur dengan skala PSQI.

Hasil : pada hasil pengolahan data menggunakan perhitungan korelasi Spearman Rank dengan bantuan SPSS 25 For Windows menghasilkan nilai probabilitas sebesar $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan : H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Ngudi Waluyo.

Saran : Diharapkan bagi peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian dengan mempertimbangkan penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, faktor yang mempengaruhi kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.

Kata kunci : Mahasiswa tingkat akhir, tingkat kecemasan, kualitas tidur.

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Agustus 2022
Endah Lestari
010118A049

The Relationship Between Anxiety level and Sleep Quality of final year students at Ngudi Waluyo University

ABSTRACT

Backgorund : Thesis as a stressor that cannot be avoided by final year student which can cause anxiety. Continuous anxiety will affect the quality of student sleep, resulting in disruption of physiological and psychological balance. This situation will have an effect on preparation of the final project are not optimal, therefore, a study was conducted on the relationship between anxiety levels and sleep quality.

Purpose : The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality of final year students at Ngudi Waluyo University.

Method : The design in this study was descriptively correlational wiyh a sample number 107 respondents, using a cross-sectional approach method random sampling. The research instrument used the SAS/SRAS (Zung Selaf-Rating Anxiety Scale) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

Result : in the result of data processing using Spearman Rank Correlation calculations with the help of the SPSS 25 For Windows program resulted in a probability value of $0,000 < 0,05$.

Conclusion : H_a received and H_o was rejected, which means that there is a significant relationship between anxiety levels and sleep quality for final year students at Ngudi Waluyo University.

Suggestion : It is hoped that the next researcher can conduct research by considering the causes of student anxiety in completing the final project, the factors that affect student anxiety and sleep quality in completing the final project.

Keywords : Final year Students, Anxiety, Sleep Quality