



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**SKRIPSI**

Oleh  
**ENDAH LESTARI**  
NIM. 010118A049

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2022**

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 Accidental 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.

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Oleh :

**ENDAH LESTARI**

**NIM : 010118A049**

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 12 Agustus 2022  
**Pembimbing Utama**



Ns. Liyanovitasari, S.Kep., M.Kep  
NIDN.0630078801

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Oleh :

**ENDAH LESTARI**

**010118A049**

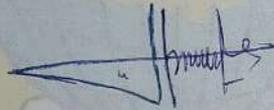
Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi

Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Sabtu

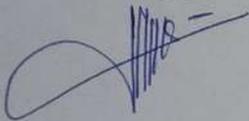
Tanggal: 27 Agustus 2022

Tim Penguji  
Ketua/Pembimbing Utama



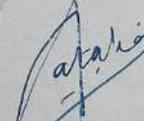
Ns. Liyanovitasari, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0630078801

Penguji I



Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0612118002

Penguji II



Ns. Natalia Devi Oktarina, M.Kep., Sp.Kep.An.  
NIDN. 0624128601

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0614087402



Dekan Fakultas Kesehatan

Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : ENDAH LESTARI

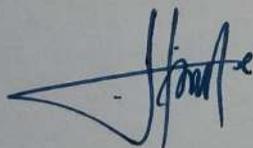
NIM : 010118A049

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Ns. Liyanovitasari, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0630078801

Ungaran, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



Endah Lestari  
010118A049

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Endah Lestari

NIM : 010118A049

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Ngudi Waluyo”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



Endah Lestari

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### I. Data Pribadi

Nama : Endah Lestari  
Tempat Tanggal Lahir : Pati, 7 Mei 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status : Pelajar  
Alamat : Ds. Sidoharjo, RT 02/RW 03, Kec.  
Wedarijaksa, Kab. Pati

### II. Riwayat Pendidikan

1. TK Dhama Wanita : Tahun 2004-2006
2. SD Negeri Trangkilan : Tahun 2006-2012
3. SMP N 2 Wedarijaksa : Tahun 2012-2015
4. SMA Negeri 1 Juwana : Tahun 2015-2018
5. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran : Tahun 2018- sekarang

### III. Data Orangtua

Nama Bapak : Widi  
Pekerjaan : Buruh  
Alamat : Ds. Sidoharjo, RT 02/RW 03, Kec. Wedarijaksa, Kab.  
Pati  
Nama Ibu : Kiswati  
Pekerjaan : Karyawan Djarum  
Alamat : Ds. Sidoharjo, RT 02/RW 03, Kec. Wedarijaksa, Kab.  
Pati

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Ngudi Waluyo”**. Penulis skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak yang sangat berguna bagi penulis. Dalam hal ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih ini terutama disampaikan kepada:

1. Bapak Prof Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Ns. Eko Susilo, S.Kep.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Ns. Liyanovitasari,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, bantuan, dorongan, serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ns. Umi Setyoningrum,S.Kep.,M.Kep selaku dosen penguji I, serta Ibu Ns. Natalia Devi Oktarina,M.Kep.,Sp.Kep.An. selaku dosen penguji II. Yang

telah banyak meluangkan waktu serta kesabaran dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyusun skripsi ini sampai akhir

6. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmunya kepada mahasiswa sehingga bisa bermanfaat.
7. Kepada Ibu saya Kiswati untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moral dan material.
8. Kepada sahabat saya Lina Alif Masruroh, Khusnul Latifah, M.Teguh Mulyono, Nafizah, Siti Misbkahatun Nikmah yang telah memberikan semangat, doa dan motivasinya.
9. Rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
10. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Walaikumsalam Wr.Wb

Ungaran, 25 Agustus 2022



Endah Lestari

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJAUN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN ORISINALITAS .....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Dewasa Awal .....	12
B. Kualitas Tidur .....	14
C. Kecemasan .....	25
D. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur .....	39
E. Konsep Teori .....	41
F. Kerangka Konsep .....	42
G. Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43

C. Subyek Penelitian .....	43
D. Definisi Operasional .....	46
E. Variabel Penelitian .....	47
F. Pengumpulan Data .....	47
G. Metode Pengumpulan Data .....	52
H. Etika Penelitian .....	54
I. Pengolahan Data .....	56
J. Analisa Data.....	60
<b>BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Karakteristik Responden.....	61
B. Analisis Univariat .....	61
C. Analisis Bivariat.....	62
D. Pembahasan .....	64
E. Keterbatasan Penelitian.....	72
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	