

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN
SKRIPSI DI UNIVERSITAS BINA BANGSA
GETSEMPENA**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh

Geubrina Putri Juwita
22212296



UBBG

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
TA 2023/2024**

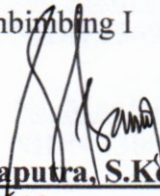
LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

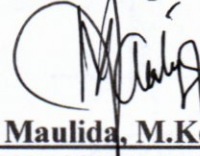
Banda Aceh, 21 Maret 2025

Pembimbing I



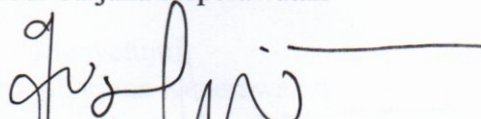
Ns. Mahruri Saputra, S.Kep., M.Kep
NIDN 1309028903

Pembimbing II



Ns. Maulida, M.Kep
NIDN 1308018101

Menyetujui,
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan



Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN 1327099501

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Lily Muzakir, MT
NIDN 0127027902

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS
BINA BANGSA GETSEMPENA**

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan dinyatakan lulus pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 21 Maret 2025

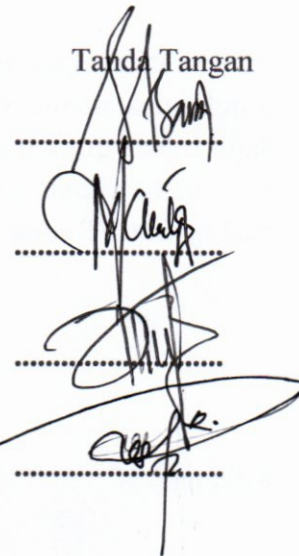
Pembimbing I : **Ns. Mahruri Saputra, S.Kep., M.Kep**
NIDN 1309028903

Pembimbing II: **Ns. Maulida, M.Kep**
NIDN 1308018102

Penguji I : **Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep**
NIDN 1321118601

Penguji II : **Bd. Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb**
NIDN 1306079601

Tanda Tangan



Menyetujui,
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN 1327099501

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Lilly Mazada, MT
NIDN 0127027902

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Geubrina Putri Juwita

NIM : 22212296

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan.

Banda Aceh, 26 Juni 2024



Geubrina Putri Juwita

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Bina Bangsa Getsempena”. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). tak lupa penulis mengucapkan shalawat kepada Nabi Muhammad Saw sebagai petunjuk jalan yang benar.

Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa banyak pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Ns. Mahruri Saputra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I dan Ns. Maulida, M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberi arahan dan saran serta bimbingan selama penyusunan Skripsi ini. Tidak lupa penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Uly Muzakir, MT, sebagai Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena
2. Ibu Ns. Gadis Haliza, S.Kep., M.Kep, sebagai Ketua Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena

3. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena
4. Orangtua saya tercinta yaitu Ayahanda Daryono dan Ibunda Ratna Juwita yang telah memberikan pengorbanan baik material maupun spiritual pada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Suami tercinta Wahyudi M.S yang telah memberikan dorongan, doa dan pengertiannya sejak mulai studi hingga selesai skripsi ini
6. Rekan seperjuangan yang telah banyak memberi dorongan kepada penulis selama penulisan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran untuk kesempurnaan Skripsi ini.

Akhir kata penulis memanjatkan doa semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya. *Aamiin Ya Rabbal 'Alaamiin.*

Banda Aceh, 26 Juni 2024

Penulis

ABSTRAK

Mahasiswa sebagai seseorang yang sedang bersekolah di perguruan tinggi rentan mengalami stres yang dapat berasal dari stresor dari dalam diri maupun luar diri. Sebagian besar individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stresor. Oleh sebab itu, kondisi kurang tidur banyak dijumpai pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Kualitas tidur yang cukup dibutuhkan oleh setiap individu untuk mempertahankan kesehatan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* yang berjumlah 62 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) untuk menilai kecemasan dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan gambaran kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah panik sebanyak 29,0% dan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah buruk sebanyak 51,6%. Hasil uji statistik dengan uji *chi square* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,023 ($<0,05$) yang menyatakan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena. Berdasarkan hasil penelitian ini direkomendasikan agar penelitian ini dapat menambah wawasan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Akhir

ABSTRACT

Students as someone who is studying in college are susceptible to stress that can be caused by stressors internal and external. Most individuals feel anxious and tense when facing threatening situations or stressors. Therefore, sleep deprivation is often found in final year students who are writing their theses. Adequate sleep quality is needed to maintain health in carrying out daily activities. This study aims to determine the relationship between anxiety and sleep quality in students who are writing their theses at Bina Bangsa Getsempena University. This type of research is a correlative analytical study with a cross-sectional study approach. The sampling technique is total sampling of 62 students who are writing their theses at Bina Bangsa Getsempena University. Data were collected using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) questionnaire to assess anxiety and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality. The results of the study showed that anxiety in students who were writing their theses is panic of 29.0% and the sleep quality of students who were writing their theses is bad of 51.6%. The results of the statistical test with the chi square test obtained a p value of 0.023 (<0.05) so it can be concluded that there is a relationship between the level of anxiety and the quality of sleep of students who are writing a thesis at Bina Bangsa Getsempena University. Based on the results of this study, it is recommended that this study can increase students' insight to reduce anxiety and improve sleep quality so that they can complete their thesis on time.

Keyword: Anxiety, Sleep Quality, Final Year Student

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kecemasan	
2.1.1 Pengertian Kecemasan	7
2.1.2 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	7
2.1.3 Penyebab Kecemasan.....	8
2.1.4 Ciri-Ciri Kecemasan.....	9
2.1.5 Faktor Kecemasan	11
2.1.6 Tingkat Kecemasan	13
2.1.7 Alat Ukur Kecemasan	15
2.2 Konsep Kualitas Tidur	
2.2.1 Pengertian Tidur	19
2.2.2 Tahapan Tidur.....	20
2.2.3 Manfaat Tidur	24

2.2.4	Pola Tidur Normal.....	24
2.2.5	Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	26
2.2.6	Dampak Kurang Tidur	30
2.2.7	Gangguan Pola Tidur	31
2.3	Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur	32
2.4	Kerangka Teori	34
2.5	Kerangka Konsep.....	34
2.6	Hipotesis.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	36
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	36
3.3	Populasi dan Sampel.....	36
3.4	Variabel Penelitian.....	38
3.5	Definisi Penelitian	38
3.6	Instrumen Penelitian	39
3.7	Prosedur Pengumpulan Data	42
3.8	Pengolahan dan Analisa Data	43

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

4.1	Hasil Penelitian	46
4.2	Pembahasan.....	49

BAB V Penutup

5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.5	38
Tabel 4.1	46
Tabel 4.2	47
Tabel 4.3	47
Tabel 4.4	48

DAFTAR SKEMA

Skema 2.4.....	34
Skema 2.5.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Permohonan Menjadi Responden

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Surat Izin Survey Awal

Surat Izin Penelitian

Surat Keterangan Selesai Penelitian

Instrumen Penelitian

Tabel Master

Hasil Olah Data

Biodata Penulis