

SKRIPSI

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES
KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA**



THEO HERLANGGA
202102032

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

SKRIPSI
HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES
KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA



THEO HERLANGGA
202102032

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES
KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

THEO HERLANGGA
202102032

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan :

Nama : Theo Herlangga
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 202102032
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 13 Juni 2003
Alamat : Jl Raya Wiyung II Gang Damai Rt. 02 Rw. 03
No. 31, Kecamatan Wiyung, Kelurahan
Wiyung Kota Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa:

“Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya”

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-materi dari sumber lain dikutip sesuai dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan maka saya siap menanggung sanksi yang dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 16 Juli 2025



10000
REPUBLIK INDONESIA
POS
81C#3AMX443520805
Theo Herlangga
202102032

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 16 JULI 2025

Oleh:

Pembimbing 2



Irine Yunila Prastyawati, M.Kep., Ners
NIK: 112016050

Pembimbing 1



Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners
NRK: 112009031

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Katolik St. Vincentius a
Paulo



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
NRK: 112002020

Ketua Program Studi Ilmu
Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners
NRK: 1120005023

PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Theo Herlangga

NIM : 202102032

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul : Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada
Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a
Paulo Surabaya.

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Program Pada Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Pada tanggal 16 Juli 2025

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Ni Nyoman Wahyu L., M.Kep., Ners ()

2. Anggota Penguji 1 : Yuni Kurniawaty., S.Kep.,M.Si., Ners ()

3. Anggota Penguji 2 : Irine Yunila Prastyawati, M.Kep., Ners ()

MOTTO

**“Banggalah dengan Siapa Dirimu, dan
Jangan Pernah Malu Dengan Cara
Orang Lain Melihatmu”**

-Theo Herlangga-

**HALAMAN PERYATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Theo Herlangga

NIM : 202102032

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya”

Beserta perangkat yang diperlukan dengan hak Bebas Royalty Noneksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolah, dalam bentuk pengkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Surabaya 16 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Theo Herlangga)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya”**

Penulis menyadari kekurangan dan keterbatasan yang ada, sehingga dalam penyusunan skripsi ini mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

- 1) Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membantu dan membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi.
- 2) Irine Yunila Prastyawati, M.Kep., Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membantu, membimbing, mengarahkan, dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi.
- 3) Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku Ketua STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi dan mengizinkan penulis untuk melakukan pengambilan data.
- 4) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah mengarahkan dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
- 5) Semua dosen, staf pendidikan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

- 6) Responden mahasiswa tingkat akhir STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang bersedia menjadi responden dalam penulisan skripsi.
- 7) Keluarga tercinta saya, Bapak (Muliadi), Ibu (Mani), serta orang-orang yang selalu mendukung saya, memberikan semangat, memotivasi, dan mendoakan penulis selama menyelesaikan skripsi.
- 8) Adek tersayang, terlucu saya Safira Najwa Maharani yang selalu membuat saya terhibur dengan tingkah lucunya.
- 9) Teman-teman seperjuangan Ilmu Keperawatan 2021 (Atrofixxi) yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama menyelesaikan skripsi.
- 10) Teman-teman Tegal Sari yang telah memberi semangat satu sama lain, dan sudah berjuang bersama-sama dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 11) Teman saya Aisyatul yang selalu menemani, mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi

Semoga tuhan membalas budi semua pihak yang telah memberi kesempatan dan dukungan menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, 16 Juli 2025

Penulis

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SLEEP QUALITY IN FINAL STUDENTS AT ST. VINCENTIUS A PAULO CATHOLIC HEALTH COLLEGE SURABAYA

THEO HERLANGGA
202102032

Anxiety is common among college students, especially final year students. This anxiety is triggered by various factors such as the heavy workload and the final assignments they face, which impacts sleep quality. A phenomenon at the Catholic College of Health Sciences St. Vincentius a Paulo Surabaya found that students experienced anxiety due to their final assignments, resulting in poor sleep quality. The purpose of this study was to analyze the relationship between anxiety and sleep quality in final year students. This study used a correlation study design with a cross-sectional approach. The population in this study were final year students, with a sample size of 71 students selected using a simple random sampling technique. Anxiety levels were measured using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire, while sleep quality was assessed using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire using the Spearman rank test. Statistical analysis using ASDPP showed that more than 50% (52%) of respondents experienced severe anxiety and the majority (75%) of respondents experienced poor sleep quality. The results of the Spearman rank test obtained $p = 0.000$ and $r = -0.668$, meaning that there is a strong relationship between anxiety and sleep quality, meaning that the higher the anxiety, the worse the sleep quality of final year students of St. Vincentius a Paulo Catholic College of Health Sciences Surabaya. Therefore, suggestions that can be given to institutions are to hold workshops or seminars on time management, prioritization, and study discipline. This is because it can help students build productive routines so that students can manage their anxiety management and avoid the negative impacts of anxiety, especially on sleep quality.

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, Students

ABSTRAK

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA

THEO HERLANGGA
202102032

Kecemasan sering terjadi pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan ini dipicu oleh berbagai hal seperti banyaknya beban tugas serta tugas akhir yang mereka hadapi, sehingga berdampak pada kualitas tidur. Fenomena di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya mahasiswa merasa mengalami kecemasan karena tugas akhir, sehingga banyak mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan desain studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir, dengan jumlah sampel sebanyak 71 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), sedangkan kualitas tidur dinilai melalui kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dengan menggunakan uji statistik *rank spearman*. Analisis Statistik menggunakan ASDPP didapatkan lebih dari 50% (52%) responden mengalami kecemasan berat dan sebagian besar (75%) responden mengalami kualitas tidur buruk. Hasil uji *rank spearman* didapatkan $p = 0,000$ dan $r = -0,668$ artinya terdapat hubungan bersifat kuat antara kecemasan dengan kualitas tidur dengan berarti semakin tinggi kecemasan semakin buruk kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, maka saran yang dapat diberikan kepada institusi yaitu mengadakan workshop atau seminar tentang manajemen waktu, penentuan prioritas, dan disiplin belajar hal ini dikarenakan dapat membantu mahasiswa membangun rutinitas produktif sehingga mahasiswa dapat mengatur manajemen kecemasannya dan menghindari dampak negatif dari kecemasan, khususnya terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Lembar Pengesahan	v
Penetapan Panitia Penguji	vi
Motto	vii
Halaman Peryatan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir	viii
Kata Pengantar	ix
<i>Abstract</i>	xi
Abstrak	xii
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvii
Daftar Diagram	xviii
Daftar Lampiran	xix
Daftar Singkatan	xx
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 6
2.1 Konsep Kecemasan	6
2.1.1 Pengertian Kecemasan	6
2.1.2 Jenis Kecemasan	6
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	7
2.1.4 Gejala Kecemasan	9
2.1.5 Tingkat Kecemasan	9
2.1.6 Dampak Kecemasan	11
2.1.7 Penatalaksanaan Kecemasan	12
2.1.8 Kuesioner Kecemasan	13
2.2 Konsep Kualitas Tidur	13
2.2.1 Pengertian Tidur	13
2.2.2 Tahap Tidur	14
2.2.3 Kebutuhan Tidur	15
2.2.4 Kualitas Tidur	15
2.2.5 Indikator Kualitas Tidur	15
2.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	16

2.2.7	Gangguan Tidur	18
2.2.8	Dampak Kualitas Tidur Kurang.....	19
2.2.9	Manfaat Kualitas Tidur Baik	20
2.2.10	Kuesioner Kualitas Tidur	21
2.3	Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir	21
2.4	Kerangka Konseptual.....	22
2.5	Hipotesis Penelitian	24
BAB 3 METODE PENELITIAN		25
3.1	Desain Penelitian	25
3.2	Kerangka Kerja	25
3.3	Identifikasi Variabel	27
3.3.1	Variabel Bebas (<i>Variabel Independent</i>)	27
3.3.2	Variabel Terikat (<i>Variabel Dependent</i>)	27
3.4	Definisi Operasional	27
3.5	Populasi, Sampel, <i>Sampling</i>	32
3.5.1	Populasi.....	32
3.5.2	Sampel	32
3.5.3	<i>Sampling</i>	34
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	34
3.6.1	Pengumpulan Data.....	34
3.6.2	Analisa Data.....	37
3.7	Etika Penelitian	43
3.7.1	Surat Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	43
3.7.2	Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>)	44
3.7.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	44
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		44
4.1	Hasil Penelitian	44
4.1.1	Karakteristik Tempat Penelitian.....	44
4.1.2	Data Umum.....	45
4.1.3	Data Khusus.....	46
4.1.4	Uji Hipotesis	48
4.2	Pembahasan	48
4.2.1	Kecemasan.....	48
4.2.2	Kualitas Tidur	49
4.2.3	Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir	50
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		52
5.1	Simpulan	52
5.2	Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....		52
LAMPIRAN.....		56

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	21
Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	28
Tabel 3.2	<i>Scoring</i> Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	38
Tabel 3.3	Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	42
Tabel 4.1	Karakteristik responden Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada Tanggal 9-10 Mei 2025.....	45
Tabel 4.2	Tabulasi Silang Antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya 9-10 Mei 2025.....	47
Tabel L-1	Rekapitulasi Data Demografi Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	72
Tabel L-2	Rekapitulasi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	75
Tabel L-3	Rekapitulasi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	79
Tabel L-4	Tabulasi Silang antara Kecemasan dengan Memiliki Motivasi dalam Menjalani Perkuliahan Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	83
Tabel L-5	Tabulasi Silang antara Kecemasan dengan Kesulitan dalam Mengerjakan Tugas Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	83
Tabel L-6	Tabulasi Silang antara Kecemasan dengan Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	83

Tabel L-7	Tabulasi Silang antara Kecemasan dengan Kesulitan Proses Bimbingan Tugas Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	83
Tabel L-8	Tabulasi Silang Antara Kecemasan dengan Usia Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	84
Tabel L-9	Tabulasi Silang antara Kualitas Tidur dengan Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	84
Tabel L-10	Tabulasi Silang antara Kualitas Tidur dengan Kondisi Lingkungan tempat tinggal yang Mempengaruhi tidur Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	84
Tabel L-11	Tabulasi Silang antara Kualitas Tidur dengan Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengonsumsi Rokok.....	84
Tabel L-12	Tabulasi Silang antara Kualitas Tidur dengan Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengonsumsi Alkohol.....	85
Tabel L-13	Tabulasi Silang antara Kualitas Tidur dengan Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengonsumsi Obat-obatan untuk membantu tertidur.....	85
Tabel L-14	Tabulasi Silang Antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	85
Tabel L-15	Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman SPSS 24</i> Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	23
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	26

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya 9-10 Mei 2025.....	46
Diagram 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya 9-10 Mei 2025.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Survei Pendahuluan	56
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Survei Pendahuluan	57
Lampiran 3 Lembar Surat Laik Tilik Etik.....	58
Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian	59
Lampiran 5 Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian	60
Lampiran 6 Lembar Informasi Untuk Responden	61
Lampiran 7 Lembar <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 8 Data Demografi	65
Lampiran 9 Kuesioner Tingkat Kecemasan	67
Lampiran 10 Kuesioner Kualitas Tidur.....	70
Lampiran 11 Data Demografi	72
Lampiran 12 Lembar Rekapitulasi Kecemasan	75
Lampiran 13 Lembar Rekapitulasi Kualitas Tidur.....	79
Lampiran 14 Lembar Rekapitulasi Kuesioner dengan Data Demografi.....	83
Lampiran 15 Lampiran Hasil Uji Korelasi.....	86
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	87
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Pembimbing 2	89
Lampiran 18 Lembar Konsultasi Ketua Penguji Skripsi	91
Lampiran 19 Lembar Hasil Uji Turnitin	93

DAFTAR SINGKATAN

ASDPP	= Analisis Statistik Deskripsi Proporsi Persentase
HARS	= <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
KEPK	= Komisi Etik Penelitian Kesehatan
KOMTING	= Komandan Tingkat
NRM	= <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	= <i>Reticular Activating System</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
SPSS	= <i>Statistical Product and Service Solution</i>
STIKES	= Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UKM	= Unit Kegiatan Mahasiswa
WHO	= <i>World Health Organization</i>