

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 keemasannya dan menghindari dampak negatif dari kecemasan, khususnya terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa