Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 37318-37329

Hubungan Kecamatan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Sains dan Teknologi

Putri Ramayanti[1], Manah Rasmanah[2], Lena Marianti[3]

[1,2,3]Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email: putriramayanti796@gmail.com1, lenamarianti_uin@radenfatah.ac.id2, manahrasmarah_uin@radenfatah.ac.id3

Published: Juli, 2026

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Sains dan Teknologi, tingkat kualitas tidur pada Mahasiswa mengetahui seberapa besar Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Sains dan Teknologi. Penelitian ini menggunakan metode dengan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 73 orang. Uji instrument meliputi uji validitas, uji reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi product moment pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 64,4%, sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi dan rendah masing-masing sebesar 17,8%. Tingkat kualitas tidur mahasiswa semester akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,86%. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang menunjukkan nilai r=0,384 dengan signifikansi 0,001 (p<0,05), sehingga Ha ditolak Ho diterima. Hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur berada pada kategori cukup (sedang), yang berarti adanya Hubungan Positif antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semeter Akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang.

Keyword: *Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Semester Akhir*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai *agent of change* serta generasi muda seringkali dalam proses studinya dihadapkan pada berbagai hambatan, beban dan ekspetasi di lingkungan akademik yang semakin kompetitif terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Beban akademik yang tinggi, tuntutan untuk berprestasi, tuntutan untuk meningkatkan IPK, ekspetasi untuk lulus tepat waktu, keharusan untuk berpikir logis dan objektif dalam memecahkan masalah yang kompleks, penentuan karier dan lain sebagainya. (Airlangga, 2024) Pendidikan tinggi bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam dan spesifik, serta mempersiapkan lulusan untuk berkontribusi secara profesional diberbagai bidang. Dan mahasiswa bisa menentukan bidang studi yang cocok dengan passion dan karier yang diinginkan. (Khoirunnisak, 2025)

Menurut Siswoyo, mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pendidikan ditingkat perguruan tinggi, baik di UniversitasNegeri, Swasta, maupun Institusi setara lainnya. Mahasiswa dinilai memiliki kemampuan intelektualisasi unggul, kemampuan berpikir yang cerdas, serta kemampuan merencanakan tindakan dengan baik. Bagi mahasiswa, perguruan tinggi berfungsi sebagai tempat untuk mengasah potensi diri melalui proses belajar dan berbagai aktivitas kemahasiswaan (Huliselan, N. Papilaya, 2018)

Menurut Marseto, mahasiswa di Universitas dibagi menjadi tiga kategori. Pertama angkatan awal adalah mereka yang berada disemester satu sampai empat. Angkatan tengah adalah mahasiswa disemester lima dan enam, sedangkan angkatan akhir mencakup mereka yang berada disemester tujuh, delapan, atau lebih. Mahasiswa tingkat akhir biasanya berusia antara 20 hingga 25 tahun, memiliki kemampuan berpikir yang cerdas, intelektualitas tinggi, dan mampu merencanakan tindakan dengan baik. (Putra, 2018)

Mahasiswa yang berada disemester akhir cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena berbagai alasan. Mahasiswa semester akhir yang sering merasa cemas cenderung memiliki kepercayaan diri yang lemah dan kurangnya menghargai diri. kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman atau ketidakpastian yang dirasakan, yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan tugas tepat waktu. (Al-Marwaziyah, 2021)

Depresi seperti rasa sedih mendalam, kehilangan motivasi, hingga pikiran negatif yang bisa mengarah pada perilaku ekstrem jika tidak ditangani dan Kecemasan seperti Khawatir berlebihan tentang skripsi, hasil, masa depan, atau takut tidak disetujui pembimbing. (Adhenda KMadarina, 2022) Menurut Spilberger menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu *Trait anxiety*, Setiap individu mempunyai intensitas rasa cemas tersendiri. *Trait anxiety* adalah suatu respon terhadap situasi yang mempengaruhi tingkat kecemasannya. Individu yang memiliki trait anxiety tinggi, maka ia akan lebih cemas dibandingkan dengan individu yang trait anxietynya rendah. *State anxiety*, Kondisi emosional setiap dalam merespon suatu peristiwa berbeda. *State anxiety* adalah respon individu terhadap suatu situasi yang secara sadar menimbulkan efek tegang dan khawatir yang bersifat subjektif. (Risma Nabila, 2023)

Tartowo dan Wartonah menjelaskan tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Tidur dikarakteristikkan dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal, stimulasi visual, pendengaran, nyeri dan sensori raba serta emosi dan proses berfikir. (Ismi nur Adizah, 2023)

Kualitas tidur merupakan salah satu gangguan yang biasanya banyak disebabkan oleh kualitas tidur subjektif, durasi tidur, letensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan aktifitas pada siang hari. Gangguan pada fisiologi antara lain yaitu adanya penurunan kegiatan sehari hari, koordinasi saraf otot yang buruk, metode dalam pemulihan yang lambat, tidak stabilan tanda-tanda vital dan daya tahan tubuh yang menurun. (Ina Winatta, 2023) Penyebab Umum Kualitas Tidur Buruk pada Mahasiswa yaitu Stres Akademik seperti beban tugas, ujian, dan tekanan untuk berprestasi tinggi. Gaya hidup seperti jadwal tidur tidak teratur, aktivitas padat, kurang aktivitas fisik. Penggunaan Gawai seperti cahaya biru dari HP yang dapat mengganggu hormon tidur. Masalah Kesehatan Mental seperti depresi, dan tekanan psikologis (*psychological distress)* sangat memengaruhi kualitas tidur, serta riwayat masalah kesehatan mental atau gangguan makan.Salah sayunya tergantung dari kegiatan yang dilakukan. Mulai dari isia balita sampai lansia memiliki waktu tidur yang berbeda. Pada kenyataannya, semakin banyak aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh remaja kebanyakan dari mereka mengalami masalah kurang tidur. Berdasarkan penelitian, rata-rata remaja ini hanya mendapatkan waktu istirahat di malam hari paling lama sekitar 4 jam. (Adizah, 2023) Menurut Sigmund Freud, kecemasan merupakan keadaan emosional yang muncul akibat konflik batin antara id, ego, dan superego dalam diri individu. Serta diperkuat oleh Buysse (1989) faktor psikologis seperti kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur.

Pada dasarnya remaja dan dewasa harus mencukupi waktu tidur 7 hingga 8 jam per malam. Tidur malam yang baik sangat penting karena membantu meningkatkan konsentrasi dan pembentukan memori serta memungkinkan tubuh untuk memperbaiki kerusakan yang terjadi di siang hari dan menyegarkan sistem kekebalan yang membantu mencegah penyakit. Gangguan tidur menjadi hal yang sering dikeluhkan karena dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial, dan status kesehatan. (Adizah, 2023) Buruknya kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai macam sebab baik secara langsung maupun faktor yang tidak langsung. Secara umum faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain aktivitas fisik, tekanan dan stress akademik yang dimiliki, kebiasaan buruk sebelum tidur

yang dapat berdampak pada proses tidur, lingkungan tempat tidur, makanan yang dikonsumsi tatkala sebelum tidur seperti kopi yang mengandung kafein, dan kebiasaan merokok. (Adizah, 2023)

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yaitu penelitian yang berupaya menjelaskan hubungan antara variabel bebas (*independent variables)* dengan variabel terikat (*dependent variables*) melalui pengujian hipotesis. Variabel bebas adalah kecemasan sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas tidur. (Herudnini Subriani, 2017)

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan Kuesioner. Skala yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala *likert*. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang disebut juga sebagai variabel penelitian. (Pranatawijaya, Widiatry, Priskila, R.,&Putra, 2019)

Menurut Sugiyono mendefinisikan populasi sebagai kelompok yang menjadi dasar untuk generalisasi, yang melibatkan objek atau subjek dengan ciri-ciri tertentu, yang peneliti pilih untuk diteliti dan kemudian diambil kesimpulannya. (Abubakar, 2021) Dalam penelitian ini, populasi mencakup semua mahasiswa tahun 2022 dari semua Program Studi yang ada di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang yang saat ini berada di semester akhir, dengan total jumlah 270 orang yang terdiri dari ltiga program studi yaitu, Sistem Informasi, Biologi, dan Kimia.

Tabel 1. Perincian jumlah mahasiswa semester akhir Angkatan 2022 Seluruh Prodi Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang

Program Studi	Jumah Mahasiswa
Sistem Informasi	165 Orang
Biologi	83 Orang
Kimia	22 Orang
Total	**270 Orang**

(sumber:Fakultas Sains dan Teknologi-Siladas)

Menurut ChuaYan Piaw, persampelan selalu berkaitan dengan proses memilih sejumlah subyek dari suatu populasi untuk dijadikan sebagai responden penelitian. (Samsu, 2017) Untuk menentukan jumlah sampel dari jumlah populasi, pada penelitian ini menggunakan Rumus slovin. Rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Diketahui sebuah penelitian dengan data anggota populasi sebanyak 270 orang dengan menggunakan toleransi kesalahan (error) 10% : $n\frac{270}{1+270\,(0,1)2} = \frac{270}{1+270\,(0,01)} = \frac{270}{1+2,7} = \frac{270}{3,7}$ = 72,97 n = 73 Orang. Dari perhitungan menggunakan rumus slovin, ditemukan besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 73 orang.

Berdasarkan masalah yang peneliti akan teliti maka uji validitas dan uji reliabilitas data pada penelitian ini sebagaimana berikut :

a. Uji Validitas Data

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Kecemasan (X)

No.	Kode Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1.	P1	0,458	0,329	Valid
2.	P2	0,315	0,329	Tidak Valid
3.	P3	-0,080	0,329	Tidak Valid
4.	P4	0,495	0,329	Valid
5.	P5	0,033	0,329	Tidak Valid
6.	P6	0,367	0,329	Valid
7.	P7	0,289	0,329	Tidak Valid
8.	P8	0,577	0,329	Valid

9.	P9	0,447	0,329	Valid
10.	P10	0,020	0,329	Tidak Valid
11.	P11	0,263	0,329	Tidak Valid
12.	P12	0,179	0,329	Tidak Valid
13.	P13	0,354	0,329	Valid
14.	P14	0,499	0,329	Valid
15.	P15	0,547	0,329	Valid
16.	P16	0,456	0,329	Valid
17.	P17	0,072	0,329	Tidak Valid
18.	P18	0,487	0,329	Valid
19.	P19	-0,098	0,329	Tidak Valid
20.	P20	0,669	0,329	Valid
21.	P21	-0,025	0,329	Tidak Valid
22.	P22	0,585	0,329	Valid
23.	P23	0,757	0,329	Valid
24.	P24	0,044	0,329	Tidak Valid
25.	P25	0,570	0,329	Valid
26.	P26	0,280	0,329	Tidak Valid
27.	P27	0,563	0,329	Valid
28.	P28	0,240	0,329	Tidak Valid
29.	P29	0,502	0,329	Valid
30.	P30	0,711	0,329	Valid
31.	P31	-0,205	0,329	Tidak Valid
32.	P32	0,341	0,329	Valid
33.	P33	-0,378	0,329	Tidak Valid
34.	P34	0,491	0,329	Valid
35.	P35	0,121	0,329	Tidak Valid

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen yang dilakukan pada 35 responden uji coba pada tabel variabel kecemasan di atas, maka nilai r tabel sebesar 0,329, diperoleh sebanyak 19 butir penyataan dinyatakan valid karena memiliki r hitung > 0,329, dan 16 butir penyataan dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai r hitung ≤ 0,329. Butir pernyataan yang tidak valid yaitu P2, P3,P5, P7,P10, P11, P12, P17, P19, P21, P24, P26,P28,P31, P33, dan P35, tidak digunakan dalam instrumen penelitian, sementara itu butir yang valid digunakan di tahap pengumpulan data penelitian.

Hasil Uji Validitas Kualitas Tidur telah peneliti lakukan dan dapat dilihat pada tabel 3.4 yaitu sebagai berikut.

Tabel 3 Hasil Uji Validitas Kualitas Tidur (Y)

No.	Kode Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1.	P1	0,615	0,329	Valid
2.	P2	0,825	0,329	Valid
3.	P3	0,589	0,329	Valid
4.	P4	0,481	0,329	Valid
5.	P5	0,613	0,329	Valid
6.	P6	0,604	0,329	Valid
7.	P7	0,482	0,329	Valid
8.	P8	0,698	0,329	Valid
9.	P9	0,405	0,329	Valid
10.	P10	0,711	0,329	Valid
11.	P11	0,689	0,329	Valid
12.	P12	0,402	0,329	Valid

13.	P13	0,436	0,329	Valid
14.	P14	0,633	0,329	Valid
15.	P15	0,461	0,329	Valid
16.	P16	0,152	0,329	Tidak Valid
17.	P17	0,312	0,329	Tidak Valid
18.	P18	0,157	0,329	Tidak Valid
19.	P19	0,128	0,329	Tidak Valid
20.	P20	0,389	0,329	Valid
21.	P21	0,486	0,329	Valid
22.	P22	0,451	0,329	Valid
23.	P23	0,570	0,329	Valid
24.	P24	0,665	0,329	Valid
25.	P25	0,725	0,329	Valid
26.	P26	0,472	0,329	Valid
27.	P27	0,725	0,329	Valid
28.	P28	0,539	0,329	Valid
29.	P29	0,568	0,329	Valid
30.	P30	0,264	0,329	Tidak Valid
31.	P31	-0,054	0,329	Tidak Valid
32.	P32	-0,193	0,329	Tidak Valid
33.	P33	0,471	0,329	Valid
34.	P34	-0,506	0,329	Tidak Valid
35.	P35	0,474	0,329	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen yang dilakukan pada 35 responden uji coba pada tabel variabel kualitas tidur di atas, maka nilai r tabel sebesar 0,329, diperoleh sebanyak 27 butir penyataan dinyatakan valid karena memiliki r hitung > 0,329, dan 8 butir penyataan dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai r hitung ≤ 0,329. Butir pernyataan yang tidak valid yaitu P16, P17,P18,P19,P30,P31,P32, dan P34, tidak digunakan dalam instrumen penelitian, sementara itu butir yang valid digunakan di tahap pengumpulan data penelitian.

b. Uji Reliabilitas

Setelah uji validitas selesai dilakukan, instrumen tersebut menjalani pengujian keandalan. Instrumen yang sanagt andal adalah instrumen yanhg mampu mendapat pendataan efektif selama pengukuran berulang dari parameter yang sama. Hasil Reliabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsiten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukuran yang sama. (Syofian Siregar, 2020)

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan

Reliability	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,905	19

(Sumber: Hasil Perhitungan Menggunakan SPSS Versi 26)

Dari hasil pengujian pada tabel diatas tersebut, dinyatakan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* adalah sebesar 0,905. Nilai *Cronbach's Alpha* 0,905 >0,60 yang artinya variabel Kecemasan reliabel atau konsisten.

Adapun hasil perhitungan uji reliabilitas untuk variabel kualitas tidur menggunakan program aplikasi *SPSS* , maka dapat dilihat pada tabel 3.6 yaitu sebagai berikut.

Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kualitas Tidur

Reliability	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,918	27

(Sumber: Hasil Perhitungan Menggunakan SPSS Versi 26)

Dari hasil pengujian pada tabel tersebut, dinyatakan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* adalah sebesar 0,918 > 0,60 yang artinya variabel kualitas tidur reliabel atau konsisten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan yang dilakukan pada penelitian ini berlangsung mulai dari tanggal 21 Januari 2026 s.d 21 Februari 2026. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan angket dengan jumlah pernyataan yang digunakan sebanyak 46 pernyataan, yang terdiri dari 19 pernyataan dari variabel kecemasan dan 27 pernyataan dari variabel kualitas tidur. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 73 orang mahasiswa semester akhir Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

2. Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan penyebaran kuesioner sebanyak 19 pernyataan dengan responden 73 responden. Selanjutnya untuk menentukan nilai rata-rata dan standar deviasi akan dibantu dengan program SPSS 26 Dengan hasil yaitu sebagai berikut :

Tabel 4 Nilai Variabel Kecemasan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	73	40	95	68,62	13,575
Valid N (listwise)	73				

Keterangan:

N = Jumlah responden
Minimum = Skor terendah yang diperoleh responden
Maximum = Skor tertinggi yang dioeroleh responden
Mean = Nilai rata-rata skor responden
Std. Deviation = Simpangan baku

Dapat dilihat dari tabel diatas, dari sebanyak 73 responden yang menjawab kuesioner penelitian, variabel kecemasan memiliki nilai mean 68,62 dan nilai standar deviasianya adalah 13,575 selanjunya menghitung dan membagi nilai menjadi kategori tinggi, sedang, dan rendah seperti yang ditunjukkan berikut:

Tinggi = M+1.SD
Sedang = antara M-1.SD sampai M+1.SD
Rendah = M-1.SD

Dari perhitungan berdasarkan rumus tersebut, maka didapatkan sebagai berikut:

a. Kategori tinggi
   M+1.SD = 68,62+13,57
   = 82,19
   (Jika nilai lebih besar dari 82 maka termasuk kategori tinggi)
b. Kategori sedang
   M-1.SD hingga M+1.SD = 68,62-13,57 s/d 68,62+13,57
   = 55,05 s/d 82,19
   (Jika nilai diantara 55,05 s/d 82,19 maka termasuk kategori sedang)
c. Kategori rendah
   M-1.SD = 68,62-13,57
   = 55,05
   (Jika nilai lebih kecil dari 55,05 maka termasuk kategori rendah)

Selanjutnya, data variabel kecemasan dilakukan perhitungan frekuensi dan presentasinya yang dapat dilihat pada tebel seperti berikut:

Tabel 5 Tingkat Presentase Kecemasan

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
>82,19	Tinggi	13	17,8%
55,06 s/d 82,19	Sedang	47	64,4%
<55	Rendah	13	17,8%
Total		73	100%

Dari tabel diatas diperoleh hasil kecemasan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Sains dan Teknologi terdapat 13 mahasiswa dengan katagori tinggi sebesai 17,8%, 47 mahasiswa dengan kategori sedang sebesar 64,4%, dan 13 mahasiswa dengan kategori rendah sebesar 17,8%. Jasdi kesimpulannya kecemasan pada mahasiswa semester akhir fakultas sains dan teknologi berada pada tingkat sedang .

3. Tingkat Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang

Tabel 6 Nilai Variabel Kualitas Tidur

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KualitasTidur	73	57	128	99,08	15,707
Valid N (listwise)	73				

Keterangan:
N = Jumlah responden
Minimum = Skor terendah yang diperoleh responden
Maximum = Skor tertinggi yang dioeroleh responden
Mean = Nilai rata-rata skor responden
Std. Deviation = Simpangan baku

Dapat dilihat dari tabel diatas, dari sebanyak 73 responden yang menjawab kuesioner penelitian, variabel kualitas tidur memiliki nilai mean 99,08 dan nilai standar deviasianya adalah 15,707 selanjunya menghitung dan membagi nilai menjadi kategori tinggi, sedang, dan rendah seperti yang ditunjukkan berikut:
Tinggi = M+1.SD
Sedang = antara M-1.SD sampai M+1.SD
Rendah = M-1.SD
Dari perhitungan berdasarkan rumus tersebut, maka didapatkan sebagai berikut:

a. Kategori tinggi
   M+1.SD = 99,08+15,70 = 114,78
   (Jika nilai lebih besar dari 114,78 maka termasuk kategori tinggi)
b. Kategori sedang
   M-1.SD hingga M+1.SD = 99,08-15,70 s/d 99.08+15,70 = 83,38 s/d 114,78
   (Jika nilai diantara 83,38 s/d 114,78 maka termasuk kategori sedang).
c. Kategori rendah
   M-1.SD = 99,08-15,70 = 83,38
   (Jika nilai lebih rendah dari 83,38 maka termasuk kategori rendah).

Selanjutnya, data variabel kualitas tidur dilakukan perhitungan frekuensi dan presentasinya yang dapat dilihat pada tebel seperti berikut:

Tabel 7 Tingkat Presentase Kualitas Tidur

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
>114,78	Tinggi	11	15,07%
83,38 s/d 114,78	Sedang	51	69,86%

<83,38	Rendah	11	15,07%
Total		73	100%

Dari tabel diatas diperoleh hasil kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Sains dan Teknologi terdapat 11 mahasiswa dengan katagori tinggi sebesai 15,07%, 51 mahasiswa dengan kategori sedang sebesar 69,86%, dan 11 mahasiswa dengan kategori rendah sebesar 15,07%. Jadi kesimpulannya kecemasan pada mahasiswa semester akhir fakultas sains dan teknologi berada pada tingkat sedang .

4. Hasil Uji Korelasi

a. Uji Normalitas Data

Pada penelitian ini sebelum pengujian linieritas, peneliti melakukan uji prasyaratan terlebih dahulu dengan pengujian normalitas data menggunakan bantuan SPSS 26. Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah distribusi data yang telah didapatkan dari penyebaran kuesioner kepada responden penelitian berdistribudi normal atau tidak normal. Dalam pengujian ini penelitian menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnow*. Tes hasil pengevekan keakuratan data neraca disajikan dalam tabel dibawah ini. Adapun hasil pengujian dari uji normalitas daata tersebut dapat dilihat pada tabel 4.5 yaitu seebagai berikut:

Tabel 8 Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		73
Normal Parameters[a,b]	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	14,50156383
Most Extreme Differences	Absolute	0,122
	Positive	0,054
	Negative	-0,122
Test Statistic		0,122
Asymp. Sig. (2-tailed)		.009[c]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Berdasarkan dari hasil perhitungan pada tabel diatas, maka terlihat bahwa Asymp.Sig 2 Variabel > a = 0,05 dengan nilai yang diperoleh sebesar 0,09. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik selanjutnya.

b. Uji Linearitas Data

Pada penelitian ini uji persyaratan yang dilakukan sebelum uji hhipotesis adalah dengan melakukan uji liniaritas dengan menggunakan bantuan SPSS 26. Uji linieritas ini digunakan untuk menentukan apakah variabel-variabel yang diteliti memiliki hubungan yang linier atau tidaak. Adapun hasil pengujian dari uji linieritas tersebut dapat dilihat pada tabel 4.6 sebagai berikut.

Tabel 9 Hasil Uji Linieritas Data

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KualitasTidur * Kecemasan	Between Groups	(Combined)	13820,174	39	354,363	2,966	0,001
		Linearity	2622,241	1	2622,241	21,944	0,000
		Deviation fromLinearity	11197,932	38	294,682	2,466	0,005
	Within Groups		3943,333	33	119,495		
	Total		17763,507	72			

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas, hasil uji linearitas data antara variabel Kecemasan (X) dengan variabel Kualitas Tidur (Y) menggunakan uji ANOVA menunjukkan nilai koefisien Linearity memiliki nilai Mean Square sebesar 2622,241 dengan nilai F=21,944 dan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai Sig. Linearity 0,000 < 0,05, hal ini menunjukkan bahwa model linear antara kedua variabel bersifat signifikan.

c. Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Untuk pengujian korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Produt Moment* . Uji ini digunakan untuk mengukur keeratan hubungan variabel kecemasan dengan variabel kualitas tidur.

Kriteria yang digunakan dalam pengujian ini yaitu dengan melihat apakah nilai r hitung lebih besar, dibandingkan nilai r tabel. Jika nilai r hitung dinyatakan lebih besar dibandingkan nilai r tabel maka variabel kecemasan dengan kualitas tidur dinyatakan memiliki hubungan yang erat, sebaliknya juka nilai r_{hitung} lebih kecil daro r tabel maka variabel kecemasan dengan kualitas toidur tidak memiliki hubungan yang erat. Unttuk melihat hasil uji Korelasi *Pearson Product Moment dapat dilihat pada tabel 3.8 yaitu sebagai berikut:*

Tabel 10 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Correlations

		Kecemasan	Kualitas Tidur
Kecemasan	Pearson Correlation	1	.384**
	Sig. (2-tailed)		0,001
	N	73	73
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	.384**	1
	Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	73	73

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan output pada tabel tersebut, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,384 dengan nilai signifikasi sebesar=0,001. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,001<0,05),sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecemasan dengan kualitas tidur.

Jika dibandingkan dengan nilai r_{tabel} (0,230), maka nilai r_{hitung} (0,384) lebih besar dari r_{tabel} (0,230), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner mengenai kecemasan kepada 73 orang responden yaitu mahasiswa semesster akhir Fakultas Sains dan Teknologi.

Dan telah dilakukan perhitungan hasil uji dengan bantuan SPSS 26 dan Microsoft Excel. Didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Sains dan Teknologi berada pada tingkat sedang yaitu diperoleh presentase 64,4%, sisanya terdapat 17,8% pada tingkat tinggi ,dan 17,8% pada tingkat rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lita Aulia pada tahun 2023 yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir, Berdasarkan hasil koefisien korelasi r diperoleh 0,807 dengan P=0,000 artinya ada hubungan antara variabel kecemasan dan variabel kualitas tidur. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategori sedang yaitu sebesar 44 subjek (70,97) sisanya berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. (Aulia Lita, 2023)

Berdasarkan hasil uji statistik, tingkat kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar (69,86%) 51 mahasiswa, terdapat 11 mahasiswa dengan katagori tinggi sebesai (15,07%), 51 dan 11 mahasiswa dengan kategori rendah sebesar (15,07%). Jadi kesimpulannya kecemasan pada mahasiswa semester akhir fakultas sains dan teknologi berada pada tingkat sedang. Selanjutnya penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parulian Geofany Silitonga pada tahun 2023 yang berjudul (Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Mitra Keluarga) Hasil analisis data korelasi didapatkan nilai Correlation Coefficien r sebesar 0,545 yang berarti hubungan moderat positif dengan Sig. (2-tailed) sebesar 0,0001 maka P value<0,05 sehingga memiliki makna terdapat hubungan yang positif antara tingkat klecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di sikes mitra keluarga. Hasil penelitian ini menunjukkan presentase sebesar (69,5%) mahasiswa mengalami kualitas tidur ditingkat sedang atau cukup ,mahasiswa diharapkan memiliki kebutuhan tidur yang baik, karna kurangnya waktu tidur dapat menimbulkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi pada mahasiswa yang dapat menimbulkan gangguan terjaga dimalam hari dan merasa mengantuk disiang hari. (Parulian Geofany Silitonga, 2023)

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,384 dengan tingkat signifikansi Sig (2-taiged) sebesar 0,001. Nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan (0,001<0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir. Bila ditin jau dari nilai koefisien korelasinya r=0,384, angka ini berada pada rentang koefisien 0,20-0,399, yang dalam pemaknaan statistik menunjukkan interpretasi keeratan hubungan yang berada di tingkat sedang (cukup). Arah korelasi bersifat positif, yang berarti sifat hubungan antar variabel ini searah.

Temuan ini sangat sejalan dengan peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Firmansyah, yang juga memperoleh tingkat korelasi sedang sebesar 0,361. Fakta bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (64,4%) dan kualitas tidur sedang (69,86%) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif atar kedua variabel dilihat dari hasil *pearson correlation*, meskipun beban penyusunan skripsi menimbulkan tekanan psikologis yang nyata, mahasiswa masih memiliki mekanisme koping untuk menjaga stabilitas pola istirahat mereka. Hubungan ini yang berada di tingkat sedang i ni mengidikasikan bahwa kecemasan memang me njadi faktor determinan yang mengganggu fase tidur, namun kualitas tidur mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor eksternal lain. (Quwaisy Dzulqornain Firmansyah, 2020)

Kelemahan metodologis dalam penelitian ini menyebabkan arah korelasi positif dalam penelitian ditingkat sedang (r=0,384) adalah penerapan desain penelitian *cross-sectional* yang hanya mampu merekam kondisi responden pada satu waktu tertentu tanpa bisa mengamati fluktuasi kecemasan mahasiswa secara jangka panjang, yang dikombinasikan dengan kelemahan *self-report assessment* (kuesioner mandiri) karena sangat rentan terhadap bias subjektivitas dan social desirability bias di mana mahasiswa cenderung mengisi jawaban yang terlihat ideal bukan kondisi aslinya, serta diperparah oleh tidak dikontrolnya faktor eksogen atau variabel luar yang sangat dominan memengaruhi pola istirahat seperti gaya hidup, konsumsi kafein, kebiasaan begadang, dan intensitas

penggunaan gawai menjelang tidur sehingga variasi data kualitas tidur tidak murni digerakkan oleh faktor kecemasan saja melainkan bercampur dengan pengaruh lingkungan eksternal tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang, maka dapat disimpulkan Tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 64,4%, sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi dan rendah masing-masing sebesar 17,8%. Tingkat kualitas tidur mahasiswa semester akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,86%. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang menunjukkan nilai r = 0,384 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur berada pada kategori cukup (sedang), yang berarti adanya Hubungan Positif antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semeter Akhir Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang.

REFERENCES

ABUBAKAR. (2021). *PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN, SUKA-PRESS UIN SUNAN KALIJAGA*. YOGYAKARTA : UIN SUNAN KALIJAGA.

Adhenda KMadarina. (2022). Kenali 7 Masalah Mental Pada Mahasiswa Dan Cara Mengatasiny. no. 07 .

Adizah. (2023). Pengaruh Kualitas Tidur (Sleep Quality) Terhadap Suasana Hati (Mood) Pada Pemain Putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal e-Resources*.

Airlangga. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi Di Universitas," .

Al-Marwaziyah. (2021). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid-19 . *Psychological Journal:Scienæ and Practice 1*.

Aulia Lita. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Semarang: Universitas Semarang .

Herudnini Subriani. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PTLR Batan. *Jurnal Ecodemica 2, no. 1*.

Huliselan, N. Papilaya. (2018). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP 1*.

Ina Winatta. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di Puskesmas Bukit Hindu, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya. *Jurnal Ners 7, no. 2* , https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16687.

Ismi nur Adizah. (2023). *Pengaruh Kualitas Tidur (Sleep Quality) Terhadap Suasana Hati (Mood) Pada Pemain Putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Negeri .

Khoirunnisak. (2025). *Hubungan Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Dengan Mood Swing Pada Mahasiswa Semester Akhir*. Palembang : Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Parulian Geofany Silitonga. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Mitra Keluarga*. Jawa Tengah: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Pranatawijaya, Widiatry, Priskila, R.,&Putra. (2019). *Penerapan Skala Likert dan Skala*. Bandung: Alfabeta.

Putra. (2018). Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Employablity Pada Mahasiswa Tingkat Akhir ,"(Skripsi. Yogyakarta: Progam Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Quwaisy Dzulqornain Firmansyah. (2020). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pangkalan BUN.

Risma Nabila. (2023). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan 1, no. 2* , 10, https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169.

Samsu. (2017). *Metode Penelitian : Teori dan Aplikasi Penelitian Kuantitatif,Kualitatif,Mixed Methods,Serta Research&Development.* Jambi: PUSAKA.

Syofian Siregar. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS.*