

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Greeis Winda Siahaan¹, Lilis Novitarum², Lili Suryani Tumanggor³

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan, Indonesia

Email : grecissiahaan@gmail.com

Published: October , 2025

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan adalah ketika seseorang merasa seperti kebingungan, timbul rasa takut, rasa yang tidak menentu, tidak berdaya dan gelisah. Cemas juga dapat terjadi pada orang yang mengalami tekanan berat seperti mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Kualitas tidur adalah ukuran seberapa puas seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. Metode penelitian ini korelasional dengan desain *cross sectional* dan menggunakan teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling* yang berjumlah 118 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 118 orang responden, memiliki tingkat kecemasan dengan kategori ringan sebanyak 66 orang (55,9%), kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 41 orang (3,7%), dan kecemasan dalam kategori berat sebanyak 11 orang (9,3%). Sedangkan, dari 118 orang responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (9,3%) dan kualitas buruk 107 orang (90,7%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 dengan hasil uji *spearman rank*, diperoleh *p-value* = 0,002 dimana ($p < 0,005$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,277 yang menunjukkan keeratan yang lemah dengan arah hubungan positif. Disarankan bagi seluruh mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dapat memperbaiki kualitas tidur dengan cara membatasi penggunaan *gadget* dan mengerjakan tugas akademik secara disiplin.

Kata Kunci : Kecemasan, Kualitas Tidur

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 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 adalah peserta didik dari usia 18 tahun sampai 25 tahun yang terdaftar di perguruan tinggi baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi atau universitas. Mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan selama kuliah. Hal ini termasuk seperti menyelesaikan tugas setiap mata kuliah, mengikuti praktikum laboratorium, praktik belajar lapangan dan pada semester akhir ada tugas akhir yang harus diselesaikan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mahasiswa sangat memungkinkan dapat mengalami ketidakseimbangan homeostatis, yang dapat menyebabkan gangguan psikologis karena tanggung jawab, tuntutan, dan kehidupan akademik (Tabroni *et al.*, 2021).

Kualitas tidur adalah ukuran seberapa puas seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, kesulitan untuk memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur dan faktor-faktor yang mengganggu tidur. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis (Choir, 2018). Menurut Stores (2009), menyatakan bahwa pada dewasa awal harus memiliki total jam tidur per hari 7-8 jam agar dapat memperoleh fungsi kepuasan tidur. Namun, sebagian besar kelompok dewasa awal tidak memenuhi

kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi secara maksimal. Hal ini disebabkan oleh elemen gaya hidup, baik tuntutan pekerjaan maupun kegiatan sosial. Kecemasan adalah ketika seseorang merasa seperti kebingungan, timbul rasa takut, rasa yang tidak menentu, tidak berdaya dan gelisah. Cemas dapat terjadi pada semua orang, baik pada anak, dewasa, orang tua, atau lansia. Cemas juga dapat terjadi pada orang yang mengalami tekanan berat seperti mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Menurut Haiya (2018), stress internal yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir seperti kesulitan mendapat referensi, waktu penelitian yang relatif singkat, penentuan judul, sampel penelitian, alat ukur penelitian dan revisi berulang-ulang, sedangkan stress eksternal termasuk dalam kekurangan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan pembimbing. Pada akhirnya, kesulitan-kesulitan tersebut dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti cemas, stress, rendah diri, dan kehilangan motivasi sehingga menimbulkan depresi.

Prevalensi *World Health Organization* (WHO) menurut Chattu *et al.*, 2018 kualitas tidur yang buruk di dunia terdapat 15,3-39,2%. Di Belanda, terdapat sekitar 20.000 orang yang mengalami kualitas tidur buruk dimulai dari usia dini, 12 tahun, dengan prevalensi 21,2% pada laki-laki dan 33,2% pada perempuan. Kualitas yang buruk ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang Menyusun skripsi dengan prevalensi sebanyak 68,70% (Hidayati *et al.*, 2020). Di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 bahwa sebesar 9,8% atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan emosional mental dengan gejala kecemasan dan depresi. Terkait dengan mahasiswa dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 60% mengalami kecemasan sedang, dan 15% mengalami kecemasan berat (Hidayati, 2019).

Selain tuntutan akademik dan aktivitas sehari-hari, kecemasan dapat mempengaruhi pola tidur mahasiswa. Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan pola tidur yang tidak sehat, yang dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswa tersebut menjalani aktivitas akademik dan sosial. Pola tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Dampak fisiologi termasuk rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan penurunan aktivitas lainnya, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Sedangkan dampak psikologis termasuk depresi, cemas, dan penurunan konsentrasi (Potter & Perry, dalam Pua dkk 2018). Gangguan tidur adalah masalah umum bagi mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Masa akhir studi merupakan suatu masa sulit yang dialami oleh setiap mahasiswa. Pada masa tersebut, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan pendidikan sehingga dapat menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai macam tuntutan baik secara akademik maupun non akademik (Hartiningtyas *et al.*, 2021).

Mengurangi kecemasan dengan teknik relaksasi adalah cara untuk mengatasi gangguan tidur. Cara untuk melakukan teknik relaksasi adalah dengan Mengalihkan situasi, Latihan relaksasi dengan napas dalam, Relaksasi progresif dengan cara mengerutkan dan mengendurkan otot secara bergantian, dan hipnotis diri sendiri (dengan latihan lima jari) (Yusuf, Fitryasari PK, & Endang Nihayati, 2015), Terapi psikoreligius dengan pendekatan agama akan memberikan rasa nyaman terhadap pikiran, kedekatan kepada Allah, dan doa-doa yang baik akan memberikan harapan positif (Hawari, 2013). Melatih diri untuk menjadi lebih santai dapat meningkatkan kualitas tidur dan jumlah waktu tidur. Untuk mengatasi gangguan tidur seseorang dapat menatur pola tidur yang efektif dengan olahraga teratur, menghindari hal-hal yang mendorong untuk tidur di sore hari, melakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur, seperti membaca atau mendengarkan musik, dan tidur jika benar-benar mengantuk (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

Berdasarkan hasil dari survei awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 mahasiswa tingkat akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan menggunakan lembar observasi kepada responden didapatkan 7 orang mahasiswa tingkat akhir yang mengalami gelisah, gugup, mudah marah, mudah tersinggung, tremor dan jantung berdebar-debar dan 3 orang mahasiswa yang mengalami cemas ringan. Diperoleh 10 orang mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur yang buruk di tandai dengan mengalami mimpi buruk, terbangun ditengah malam dan tidur kurang dari 7-8 jam.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024”

METODE

Jenis rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pengukuran atau pengamatan data variabel independen dan dependen hanya satu kali. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang aktif berkulaih di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang berjumlah 167 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*, dengan jumlah sampel 118 orang. Penelitian ini berlokasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang terletak di Jl. Bunga Terompet Pasar VIII No. 118 Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang. Penelitian dilakukan pada tanggal 19 April hingga 30 April 2024.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dengan alat ukur kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Pengolahan data dilakukan dengan *editing, coding, scoring* dan *tabulating* data. Analisa data dalam penelitian ini ada dua yaitu, analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman's Rho*, dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS. Penelitian ini membantu hipotesis untuk mengetahui keeratan Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

HASIL

Berdasarkan hasil univariat dan bivariat “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024”, dapat dilihat hasil sebagai berikut :

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Presentase Terkait Karakteristik Demografi Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

No	Karakteristik	<i>f</i>	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	9	7,6
	Perempuan	109	92,4
	Total	118	100,0
2	Program Studi		
	D3 Keperawatan	23	19,5
	D3 Kebidanan	11	9,3
	S1 Keperawatan	68	57,6
	TLM	3	2,5
	MIK	13	11,0
	Total	118	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 pada kolom jenis kelamin dari 118 orang responden, sebanyak 109 orang (92,4%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 9 orang (7,6%) berjenis kelamin laki-laki.

Pada kolom program studi dari 118 orang responden, sebanyak 23 orang (19,5%) D3 Keperawatan, sebanyak 11 orang (9,3%) D3 Kebidanan, sebanyak 68 orang (57,6%) S1 Keperawatan, sebanyak 3 orang (2,5%) TLM, dan sebanyak 13 orang (11,0%) MIK.

Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Presentasi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

No	Tingkat Kecemasan	<i>f</i>	%
1	Kecemasan Ringan	66	55,9
2	Kecemasan Sedang	41	3,7
3	Kecemasan Berat	11	9,3
Total		118	100,0

Berdasarkan tabel 5.4 bahwa dari 118 orang responden, memiliki tingkat kecemasan dengan kategori kecemasan ringan 66 orang (55,9%), kecemasan sedang 41 orang (3,7%), dan kecemasan berat 11 orang (9,3%).

Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi dan Presentasi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

No	Kualitas Tidur	<i>f</i>	%
1	Baik	11	9,3
2	Buruk	107	90,7
Total		118	100,0

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan bahwa dari 118 orang responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (9,3%) dan kualitas buruk 107 orang (90,7%).

Tabel 5.6 Hasil Tabulasi Silang Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Variabel	Kualitas Tidur				Total		<i>P-Value</i>
	Baik	Buruk	Total				
Tingkat Kecemasan	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	0,002
Kecemasan Ringan	11	9,3	55	46,6	66	55,9	
Kecemasan Sedang	0	0	41	34,7	41	34,7	
Kecemasan Berat	0	0	11	9,3	11	9,3	
Total	11	9,3	107	90,7	118	100	

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diketahui hasil tabulasi silang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 55 (46,6%) dari 66 responden dengan tingkat kecemasan ringan dan kualitas tidur buruk, sebanyak 11 (9,3%) dari 66 responden dengan tingkat kecemasan ringan dan kualitas tidur baik. Sebanyak 41 (34,7%) dari 41 responden dengan tingkat kecemasan sedang dan kualitas tidur buruk. Sedangkan sebanyak 11 (9,3%) dari 11 responden dengan tingkat kecemasan berat dan kualitas tidur buruk.

Berdasarkan hasil uji statistik *spearman's rho* diperoleh *p-value* 0,002 ($P < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,277 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2024 yang menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah.

PEMBAHASAN

4.1 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 66 orang (55,9%), responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 41 orang (3,7%) dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 11 orang (9,3%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mengalami kecemasan ringan hingga kecemasan berat.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir mayoritas dalam kategori ringan. Dari penelitian terkait yang ditemukan, peneliti menilai bahwa penyelesaian tugas akhir dan masalah ekonomi menjadi salah satu penyebab kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan dalam kategori ringan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh sebagian mahasiswa mencari hiburan dengan menggunakan *gadget*. Selain itu, hal tersebut dibuktikan dari jawaban kuesioner oleh responden yang mengalami beberapa gejala seperti merasa lebih gelisah dan cemas dari biasanya, merasa takut tanpa alasan yang jelas, mudah marah atau tersinggung, jantung berdebar-debar, merasa pusing atau sakit kepala, tidak dapat istirahat dengan tenang, tangan terasa dingin dan basah, serta memiliki keinginan buang air kecil (BAK) dari biasanya. Hal tersebut terjadi pada saat sedang berhadapan dengan dosen saat bimbingan, merasa kesulitan saat mengerjakan sesuatu, kesulitan mencari referensi, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, dan kurangnya waktu konsultasi dengan pembimbing.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri dan Dwi (2020) dengan hasil mengatakan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan pada tingkat ringan sebanyak 25 orang (47,2%). Salah satu penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa adalah adanya kendala pada saat proses penyusunan tugas akhir, diantaranya menemukan masalah, mencari referensi, dan menentukan metode penelitian dan analisis data. Kesulitan lain yang dialami yaitu dalam hal menuangkan ide ke dalam bahasa ilmiah dengan standar tata tulis ilmiah.

4.2 Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 mengenai kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam kategori buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 107 orang (90,7%) dan responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (9,3%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mengalami kualitas tidur baik dan buruk.

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir mayoritas dalam kategori buruk. Dari penelitian terkait yang ditemukan, peneliti menilai bahwa mahasiswa tingkat akhir memulai kegiatan pada malam hari yang menyebabkan kualitas tidur terganggu. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa tingkat akhir banyak menghabiskan waktu untuk bermain *gadget* di siang hari sehingga pada malam hari meluangkan waktu untuk menyelesaikan skripsi. Adapun beberapa penyebab kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir terganggu seperti banyak beban pikiran, tugas yang belum terselesaikan, maupun tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Hal ini didukung dari jawaban kuesioner beberapa responden yang mengatakan sering terbangun tengah malam, sulit untuk memulai tidur selama 30 menit, mengantuk saat melakukan kegiatan di siang hari, mengalami mimpi buruk dan ruangan kamar yang agak panas sehingga susah memulai untuk tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Santos *et al.*, (2020) didapatkan hasil bahwa sebanyak 39 responden (13,6%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 247 responden (86,4%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebagian responden beranggapan bahwa kualitas tidur mereka baik, namun pada responden yang memiliki kualitas tidur buruk, merasakan adanya gangguan

tidur seperti tidak cukup durasi tidur, terbangun di malam hari, serta merasa tidak semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini diakibatkan oleh adanya beban akademik yang dirasakan, adanya tuntutan dalam tugas yang harus segera diselesaikan, adanya kegiatan yang harus diikuti, dan sebagainya (Chattu *et al.*, 2018).

4.3 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dengan kualitas tidur diperoleh hasil uji statistik *spearman's rho* diperoleh *p-value* 0,002 dimana ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,277 yang menunjukkan keeratan hubungan lemah antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

Peneliti berasumsi mayoritas tingkat kecemasan dalam kategori ringan pada mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Pada umumnya, mahasiswa tingkat akhir mengalami beberapa gejala kecemasan seperti gejala fisik dan kognitif. Gejala fisik yang dialami seperti merasa gelisah dari biasanya, pusing, dan keringat berlebih. Sedangkan, gejala kognitif yang dialami seperti timbul perasaan takut tanpa alasan yang jelas, merasa tegang saat berhadapan dengan dosen pembimbing, dan khawatir akan sesuatu yang dikerjakan. Sehingga timbul gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang disebabkan oleh adanya gangguan emosi, gangguan fisik atau psikis, dan pikiran yang berlebihan. Dengan gangguan tersebut dapat memperlihatkan kondisi seperti tampak lesu, gelisah, kelopak mata berwarna kehitaman, sulit untuk konsentrasi, dan sering mengantuk di siang hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Quwaisy *et al.*, (2021), mengenai hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di sekolah tinggi ilmu kesehatan Borneo Cendikia Medika, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 51 responden, mayoritas responden mengalami kecemasan dalam kategori ringan sebanyak 21 responden (41,2%) dan mayoritas responden yang mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 34 responden (66,7%). Mahasiswa mayoritas kecemasan ringan mengalami kualitas tidur yang buruk hal ini disebabkan karena menyelesaikan tugas akhir mempunyai kualitas tidur yang buruk, yang disebabkan oleh mahasiswa tersebut masih memikirkan masalah tugas akhir sebelum tidur seperti sulit mencari referensi. Hal ini terjadi karena mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir akan mengalami banyak kendala dan hambatan yang akan menjadikan rasa takut yang timbul tanpa alasan yang jelas sehingga dapat menimbulkan rasa cemas. Mahasiswa yang mengalami cemas akan mempengaruhi kualitas tidur dan sebagian besar mahasiswa akan mengantuk saat di siang hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 66 responden (55,9%).
2. Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 sebagian besar dalam kategori buruk sebanyak 107 responden (90,7%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 dengan nilai $P\text{-Value} = 0,002$ dimana ($p < 0,05$). Dengan nilai koefisien korelasi 0,277 yang menunjukkan keeratan hubungan lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Chattu, V. M. (2018). The Global Problem of Insufficient Sleep and its Serious Public Health Implications. *US National Library of Medicine National Institutes Health, VII,1* .
- Dwi, T. d. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir: Tangerang.
- E, H. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol.3, No.1 Hal. 13-19.
- Haiya.N.N. (2018). Motivasi Mahasiswa Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir. (Online).[http:// dx.doi.org/ 10.34310/jskp.v5i2.186](http://dx.doi.org/10.34310/jskp.v5i2.186).
- Hartiningtiyas, S. N. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi. *Linggau Health Journal*, Vol.1, No.1, 1(1), 8-14.
- Hawari. (2013). *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Hidayati, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Pontianak. *Tanjungpura Hournal Of Nursing Practice and Education*.
- Ns.Kasiati, & R. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. (Suparmi & N. Suwarno, Eds.). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia .
- Perry, P. &. (2010). *Fundamental Of Nusing: Concep, Proces and Pactice*. Edisi 7. Vol.3. Jakarta: EGC.
- Santos, A. M. (2020). Sleep Quality Of Brazilian Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of Nursing Education and Practice*, 10(1), 11-15.
- Stores, G. (2009). *Insomnia and other adult sleep problem*. Oxford: Oxford University Press.
- Yusuf, A. F. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. (F. Ganiajri, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.