

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

Elynda Febri Maharani
elyndafebri19@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada ditahap semester akhir perkuliahan dan sedang menyelesaikan tugas akhir. Selama proses penyusunan tugas akhir, mahasiswa cenderung rentan mengalami kecemasan sehingga berdampak pada kualitas tidur mahasiswa. Dampak dari kualitas tidur yang terganggu dapat mengakibatkan mahasiswa terjaga di malam hari dan merasa mengantuk di siang hari. Kebutuhan tidur yang kurang dapat menimbulkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis pada mahasiswa. **Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel 76 responden. Instrument yang digunakan pada kecemasan yakni *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) dan pada kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan menggunakan uji Chi Square. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa 74 (97,4%) responden mengalami cemas, dan 63 (82,9%) responden mengalami kualitas tidur sedang. Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa $p\text{-value} (0,000) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan:** ada hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci: Mahasiswa, Tugas Akhir, Kecemasan, Kualitas Tidur