ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 subjek, yaitu mahasiswa yang berkuliah di Universitas X dan sedang menyusun skripsi. Pengambilan data menggunakan Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Product Moment*. Hasil uji korelasi untuk variabel tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X menunjukkan (r_{xy}) = 0,458 dengan p = 0,000, berarti hipotesis bahwa ada korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur diterima. Sumbangan efektif (R^2) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur berkontribusi sebesar 20,2% dan sisanya sebesar 79,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Skripsi*

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality of thesis writing students at University X. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between anxiety levels and sleep quality of thesis writing students at University X. The subjects in this research amounted to 100 subjects, namely students studying at University X and currently writing a thesis. Data were collected using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) and PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) scales. The data analysis technique used is the Product Moment correlation test. The results of the correlation test for the variable level of anxiety with sleep quality in thesis writing students at University X showed (r_{xy}) = 0.458 with p = 0.000, meaning that the hypothesis that there was a correlation between anxiety levels and sleep quality was accepted. The effective contribution (R^2) shows that the level of anxiety on sleep quality contributes 20.2% and the remaining 79.8% is influenced by other factors.

Keywords: *Anxiety Level, Sleep Quality, Student, Thesis*