

ABSTRAK

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya yang timbul secara periodik. Kecemasan dapat mengganggu belajar dengan menurunnya kemampuan dan daya ingat. Sehingga bisa menyebabkan kegagalan dalam ujian atau prestasi, bukan hanya nilai yang gagal bahkan pemenuhan kebutuhan tidurpun bisa berkurang. Semakin matang kesiapan seseorang maka semakin efektif mekanisme kopingnya, sehingga kecemasannya berkurang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi tingkat kecemasan dan tingkat insomnia mahasiswa saat menghadapi ujian akhir semester, dan menganalisa pengaruh tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian akhir semester terhadap insomnia.

Desain penelitian ini bersifat *analitik* untuk mengetahui pengaruh antara sebab dan akibat dengan jenis *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 - 15 Februari 2006 di Akper Yayasan Rumah Sakit Islam Surabaya dengan populasi sebesar 97 mahasiswa dan sampel sebesar 78 responden yang akan melaksanakan ujian akhir semester. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability* jenis *simple random sampling* dimana setiap elemen diseleksi secara random (acak). Pengambilan data menggunakan kuesioner, hasilnya ditunjukkan dalam gambar dan secara statistik digunakan uji *Rank Spearman* dengan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui pengaruh antara tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian akhir semester terhadap insomnia.

Hasil penelitian didapatkan nilai *probabilitas* (ρ) yang hasilnya lebih kecil dari taraf signifikansi ($\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan ini berarti ada pengaruh antara tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian akhir semester terhadap insomnia.

Berdasarkan penelitian ini diperoleh bahwa ada pengaruh antara tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian akhir semester terhadap insomnia. Diharapkan bagi mahasiswa untuk mempersiapkan diri untuk belajar lebih giat, mengatur waktu untuk belajar dengan baik dan istirahat yang cukup pada saat ujian agar tidak mengalami kecemasan.

Kata kunci : Tingkat kecemasan, insomnia