

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran sering mengalami tuntutan akademik yang tinggi yang dapat menyebabkan pola tidur tidak teratur dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada performa kognitif, termasuk waktu reaksi, memori, dan kesejahteraan psikologis, serta dapat berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kualitas tidur, waktu reaksi, dan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran di Universitas Diponegoro. Sebuah studi observasional analitik dengan desain potong lintang dilakukan pada April hingga Mei 2025 yang melibatkan 188 mahasiswa kedokteran yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan, dan aplikasi Human Benchmark untuk mengevaluasi waktu reaksi. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji Mann–Whitney U, Chi-Square, dan korelasi Spearman untuk menilai hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif sedang antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan ($r = 0.358$, $p < 0.001$), yang mengindikasikan bahwa kualitas tidur yang semakin buruk berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Namun, tidak terdapat korelasi bermakna antara kualitas tidur dan waktu reaksi ($r = 0.110$, $p = 0.131$). Variabel lainnya, termasuk aktivitas fisik, konsumsi kafein, dan jenis kelamin, tidak menunjukkan pengaruh bermakna terhadap waktu reaksi maupun kecemasan. Kesimpulannya, kualitas tidur yang buruk berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi namun tidak dengan waktu reaksi. Temuan ini menekankan pentingnya menjaga kebersihan tidur yang baik untuk mendukung kesehatan mental dan fungsi kognitif pada mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Waktu Reaksi, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa Kedokteran