

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN YANG SEDANG MENYUSUN
SKRIPSI DI UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

INTISARI

Dinda Delia Permatasari¹, Sujono Riyadi²

Email: ddeliadinda@gmail.com

Latar Belakang: Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa semester VIII yang sedang menyusun skripsi adalah sulitnya memulai tidur, selalu memikirkan tentang skripsi, tidak bisa tidur dengan nyenyak dan merasa lelah atau tidak segar saat bangun tidur. Hambatan-hambatan yang dirasakan tersebutlah yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Stres dapat menyebabkan mahasiswa tidak dapat fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau, dan dapat menyebabkan pikiran-pikiran negatif muncul.

Tujuan: Untuk Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi analitik (*Analytic Correlation*) dengan menggunakan tipe *cross sectional*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *total sampling* yaitu 102 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stres (DASS) dan kuesioner PSQI. Hasil penelitian dianalisis menggunakan univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Somers'd*.

Hasil: Mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 30 mahasiswa (29,4%) dan mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 25 mahasiswa (24,5%). Kualitas tidur sedang yang dialami oleh mahasiswa sebanyak 51 mahasiswa (50,0%) dan 12 mahasiswa (11,8) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Somers'd* didapatkan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$ dengan koefisien korelasi 0,583.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Semakin berat tingkat stres pada mahasiswa, maka kualitas tidur mahasiswa semakin buruk.

Kata Kunci: Stres, Kualitas Tidur, Skripsi, Mahasiswa Keperawatan

**THE CORRELATION OF STRESS LEVEL WITH SLEEP QUALITY IN
8th SEMESTER NURSING STUDENTS CURRENTLY COMPLETING
UNDERGRADUTE THESIS IN UNIVERSITAS JENDERAL
ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

ABSTRACT

Dinda Delia Permatasari¹, Sujono Riyadi²

Email: ddeliadinda@gmail.com

Background: Factors affecting poor sleep quality in 8th semester students who are writing their undergraduate thesis are the difficulty to fall asleep, continuous thoughts on the undergraduate thesis, inability to sleep well and, tiredness, or unrefreshed feeling when waking up. These perceived obstacles can cause students to experience stress. Stress can cause students to be unable to focus well in thinking, have chaotic thoughts, and have negative thoughts.

Objective: It aims to determine the correlation of stress level and sleep quality in 8th semester Nursing students completing undergraduate thesis in Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Methods: The type of research used was analytic correlation using cross sectional type. The research sampling applied a total sampling of 102 students. The research instrument used a stress questionnaire (DASS) and a PSQI questionnaire. The results of the study were analyzed using univariate and bivariate. Meanwhile, bivariate analysis used Somers'd test.

Results: It is found that the students with moderate stress level were 30 students (29.4%) and students with severe stress level were 25 students (24.5%). On the other hand, moderate sleep quality was experienced by 51 students (50.0%) and 12 students (11.8%) had poor sleep quality. Somers'd test results obtained p-value $0.000 < 0.05$ with a correlation coefficient of 0.583.

Conclusion: There is a significant correlation of stress level and sleep quality in 8th semester Nursing students completing their undergraduate thesis in Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. The higher the stress level the students experienced, the worse the sleep quality the students had.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Undergraduate Thesis, Nursing Students