

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA TAHUN 2019**

Dede Fera¹, Khristina Dias Utami²

INTISARI

LatarBelakang : Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur buruk pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi adalah sulit untuk memulai tidur, selalu memikirkan skripsi sebelum tidur, tidak nyenyak tidur dan bahkan ada yang bermimpi tentang skripsi serta merasa lelah atau tidak segar saat bangun tidur. Hambatan-hambatan tersebut membuat mahasiswa mengalami stres. Stres dapat menimbulkan dampak pada kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang menyebabkan mahasiswa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan pikiran negatif meningkat.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019.

MetodePenelitian : Jenis penelitian menggunakan desain *descriptive correlational* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling yaitu 105 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat stres dan kuesioner PSQI. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan Univariat dan Bivariat. Analisis Bivariat menggunakan *Kendall's Tau*.

Hasil : Mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 63 mahasiswa (60%) dan tingkat stres rendah sebanyak 42 mahasiswa (40%). Kualitas tidur buruk yang dialami mahasiswa sebanyak 80 mahasiswa (76,2%) dan 25 mahasiswa (23,8%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji *Kendall's Tau* didapatkan *p-value* $0,000 < 0,005$ dengan koefisien korelasi 0,548.

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa maka kualitas tidur mahasiswa semakin buruk.

Kata Kunci : Stres, KualitasTidur, Mahasiswa

¹ Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE CORRELATION BETWEEN LEVEL OF STRESS AND SLEEP
QUALITY OF NURSING FINAL-YEAR STUDENTS DURING
UNDERGRADUATE THESIS COMPLETION AT FACULTY OF HEALTH
OF UNIVERSITY OF JENDRAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA YEAR
2019**

Dede Fera¹, Khristina Dias Utami²

ABSTRACT

Background: The influencing factors toward poor quality of sleep among final-year students during undergraduate thesis completion are having a difficulty to sleep and even having nightmare, always worrying about undergraduate thesis and feeling exhausted or not fresh when waking up in the morning. Those hindrances lead students to experience stress. Stress can affect the quality of final-year students' sleep in terms of being unable to focus, experiencing a distracted mind and leading to an increase of negative thought.

Objective: To identify the correlation between level of stress and sleep quality of Nursing final-year students during undergraduate thesis completion at Faculty of Health University of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta year 2019.

Method: The type of this research was descriptive correlational with cross sectional design. Sample was taken through total sampling consisting of 105 students. The instruments used were questionnaire on level of stress and PSQI questionnaire. The result was then analyzed using Univariate and Bivariate analysis. The Bivariate analysis benefitted Kendall's Tau.

Result: Students experiencing average level of stress were in total of 63 students (60%) and those experiencing low level of stress were in total of 42 students (40%). The poor quality of sleep was experienced by 80 students (76.2%) while 25 students (23.8%) had a good quality of sleep. The Kendall's Tau test resulted in p-value $0.000 < 0.005$ with correlational coefficient of 0.548.

Conclusion: There was significant correlation between the level of stress and sleep quality of Nursing final-year students. The higher their level of stress, the worse their sleep quality.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Students

¹ Student of Nursing Faculty of Jenderal Achmad Yani University of Yogyakarta

² Lecturer of Nursing Faculty of Jenderal Achmad Yani University of Yogyakarta