

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM A S1 FAKULTAS  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**

**Penelitian Keperawatan Jiwa**



**SUCIKA APRELIZA**

**NIM. 1811311003**

**Nama Pembimbing:**

- 1. Dr. Ns. Rika Sarfika, S.Kep., M.Kep**
- 2. Ns. Esthika Ariany Maisa, M.Kep**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
AGUSTUS 2022**

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
AGUSTUS 2022

Nama : Sucika Apreliza  
NIM : 1811311003

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM A S1 FAKULTAS  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS

**ABSTRAK**

Mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami stres akademik karena peningkatan beban dan kesulitan akademik yang dihadapinya. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir ini sering berdampak pada kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan, arah, dan kekuatan hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 91 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Student Academic Stress Scale* (SASS). Analisis data menggunakan uji *pearson*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rerata kualitas tidur sebesar 8,99 dalam kategori kualitas tidur buruk dan rerata stres akademik 137,24 dalam kategori stres akademik sedang. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin buruk kualitas tidur ( $p = 0,000$ ,  $r = 0,506$ ). Disarankan kepada mahasiswa tingkat akhir agar dapat melakukan coping manajemen stres dengan baik agar dapat mengurangi stres akademik dan memperbaiki kualitas tidur.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres Akademik

Daftar Pustaka: 70 (2002-2022)

FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
AUGUST 2022

Name : Sucika Apreliza  
Student ID Number : 1811311003

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY  
IN FINAL YEAR PROGRAM A UNDERGRADUATE STUDENTS OF THE  
FACULTY OF NURSING, ANDALAS UNIVERSITY

**ABSTRACT**

*Final year students are more susceptible to academic stress due to the increased academic burden and difficulties that they face. The stress felt by final year students often has an impact on the poor sleep quality of student. The purpose of this study was to determine the relationship, direction, and strength of the relationship between academic stress and sleep quality in final year program A undergraduate students of the faculty of nursing, Andalas University. The type of research is correlation with a cross sectional approach. The sample of this study amounted to 91 student who were selected by total sampling technique. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Student Academic Stres Scale (SASS). Data analysis using Pearson test. The results of this study found that the average sleep quality was 8.99 in the poor sleep quality and the average academic stress was 137.24 in the moderate academic stress. There is a significant relationship between academic stress and sleep quality in final year program A undergraduate students of the Faculty of Nursing, Andalas University, with a moderate relationship strength and positive direction, meaning that the higher the academic stress, the worse the sleep quality ( $p = 0.000$ ,  $r = 0.506$ ). It is recommended for final year students to be able to stress management coping in order to reduce academic stress and improve sleep quality.*

*Keywords : Sleep Quality, Final-year Students, Academic Stress*

*References : 70 (2002-2022)*