

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA PROGRAM A 2017 FAKULTAS KEPERAWATAN UNAND  
DALAM MENYUSUN SKRIPSI TAHUN 2021**

**Penelitian Keperawatan Jiwa**



**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDAAS  
OKTOBER 2022**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

OKTOBER 2022

Nama : Putri Mulyani

NIM : 1711311034

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program A 2017

Fakultas Keperawatan Unand Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2021



### ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi rentan mengalami kualitas tidur yang buruk, salah satu faktor penyebab kualitas tidur buruk adalah faktor stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa program A 2017 yang sedang melakukan penyusunan skripsi di Fakultas Keperawatan Unand. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 responden dengan teknik pengambilan *total sampling*. Instrument yang di gunakan *Gadzellas Student-Life Stres Inventory* dan *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian di dapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 62.5% dan hampir seluruh mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 82.5%). Berdasarkan uji korelasi *Chi Square* terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur ( $p\ value = 0,010$ ). Di harapkan mahasiswa dapat mengelola stres dengan managemen stres agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : Tingkat Stres, kualitas tidur, mahasiswa

FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
OKTOBER 2022

Name : Putri Mulyani  
Register number : 1711311034

The Relationship between Stress Levels and Sleep Quality in Students of Program A

2017 Faculty of Nursing Unand in Compilias 2021



### ABSTRACT

*This study students are prone to experience poor sleep quality, one of the factors causing poor sleep quality is stress. The purpose of this study was to see the relationship, direction, and the relationship between stress levels and sleep quality in students who were doing thesis preparation. This type of research is descriptive correlational with a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 40 respondents with a total sampling technique. Instruments used were Gadzellas Student-Life Stress Inventory and Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis using Pearson test. The results of this study were obtained. Most students experienced moderate stress as many as 25 respondents (62.5%) and experienced poor sleep quality as many as 27 respondents (67.5%). Based on the Pearson correlation test, there is a significant relationship between stress levels and sleep quality with a weak correlation and positive correlation direction, the higher the stress level, the worse the sleep quality ( $p = 0.016$ ,  $r = 0.377$ ). It is hoped that students can manage stress with stress management in order to get good quality sleep.*

*Keywords : Stress, Sleep Quality, Students*