

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES, DEPRESI, DAN KECEMASAN DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**

Penelitian Keperawatan Jiwa



ZHAFIRA NISA ULKHAIRA

NIM. 2011311037

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2024

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2024

Nama : Zhafira Nisa Ulkhaira
BP : 2011311037

Hubungan Stres, Depresi, dan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa
Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

ABSTRAK

Tidur adalah kebutuhan fisiologis dasar yang sangat penting bagi tubuh, pikiran, memori, dan pembelajaran. Mahasiswa keperawatan rentan terhadap kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa tahun ke 3 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas saat ini sedang disibukkan dengan berbagai kegiatan akademik dan non akademik. Beragam aktivitas ini dapat menjadi stressor yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan yang dapat mengganggu kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres, depresi, dan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* pada mahasiswa angkatan 2021 dengan 132 responden yang dipilih menggunakan *total sampling* sesuai kriteria inklusi. Pengambilan data menggunakan instrumen DASS-21 dan kuesioner PSQI. Analisa data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian univariat didapatkan rata-rata skor stres 9.25, depresi 5.36, kecemasan 6.59, dan kualitas tidur 7.49. Hasil penelitian bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres memiliki arah hubungan positif dan kekuatan korelasi lemah ($pvalue = 0.000$, $r = 0.323$), depresi memiliki arah hubungan positif dan kekuatan korelasi lemah ($pvalue = 0.000$, $r = 0.353$), kecemasan memiliki arah hubungan positif dan korelasi lemah ($pvalue = 0.000$, $r = 0.292$) dengan kualitas tidur pada mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Diharapkan institusi pendidikan dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa keperawatan seperti menyediakan layanan konseling, memberikan edukasi tentang kesehatan mental, dan menciptakan lingkungan yang mendukung dengan fasilitas untuk relaksasi dan rekreasi.

Kata Kunci: Stres, Depresi, Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan
Daftar Pustaka: 80 (1984-2024)

NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
JULY 2024

Name : Zhafira Nisa Ulkhaira
Student ID Number : 2011311037

The Relationship between Stress, Depression, and Anxiety with Sleep Quality in Undergraduate Students at Faculty of Nursing, Andalas University

ABSTRACT

Sleep is a fundamental physiological need that is crucial for the body, mind, memory, and learning. Nursing students are susceptible to poor sleep quality. Third-year nursing students at Andalas University are currently occupied with various academic and non-academic activities. These diverse activities can become stressors that potentially lead to psychological problems such as stress, depression, and anxiety, which can disrupt sleep quality. The aim of this study is to investigate the relationship between stress, depression, and anxiety with sleep quality among undergraduate nursing students at Andalas University. This research employs a quantitative design with a cross-sectional approach among students from the 2021 cohort, involving 132 respondents selected via total sampling based on inclusion criteria. Data collection utilized the DASS-21 instrument and the PSQI questionnaire. Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation tests. The univariate research findings indicate average scores of 9.25 for stress, 5.36 for depression, 6.59 for anxiety, and 7.49 for sleep quality. Bivariate research results demonstrate significant relationships, with stress showing a positive relationship and weak correlation strength (p -value = 0.000, r = 0.323), depression showing a positive relationship and weak correlation strength (p -value = 0.000, r = 0.353), and anxiety showing a positive relationship and weak correlation strength (p -value = 0.000, r = 0.292) with sleep quality among nursing students at Andalas University. It is hoped that educational institutions can provide support to nursing students, such as offering counseling services, educating them about mental health, and creating a supportive environment with facilities for relaxation and recreation.

Keywords : Stress, Depression, Anxiety, Sleep Quality, Nursing Students
Bibliography : 80 (1984-2024)