

SKRIPSI

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM B FAKULTAS KEPERAWATAN UNAND TAHUN 2019

Penelitian Keperawatan Dasar



Ns. Dewi Murni, M.Kep

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2019

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

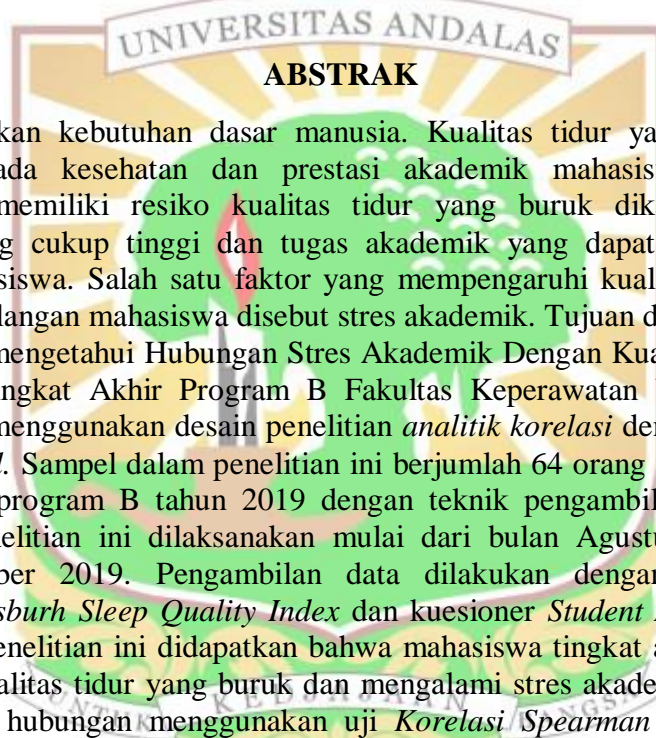
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS

DESEMBER 2019

Nama : Andrial

BP : 1811316052

Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program B Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2019



Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa keperawatan memiliki resiko kualitas tidur yang buruk dikarenakan beban akademik yang cukup tinggi dan tugas akademik yang dapat menyita waktu istirahat mahasiswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah stres, dan dikalangan mahasiswa disebut stres akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program B Fakultas Keperawatan UNAND Tahun 2019 dengan menggunakan desain penelitian *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 orang yaitu mahasiswa tingkat akhir program B tahun 2019 dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Agustus 2019 sampai bulan Desember 2019. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan kuesioner *Student Academic Stress Scale*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir program B mengalami kualitas tidur yang buruk dan mengalami stres akademik yang cukup tinggi. Untuk hubungan menggunakan uji *Korelasi Spearman* dan didapatkan hasil nilai *p-value* < 0.05 dengan arah hubungan positif dengan kekuatan hubungan sangat kuat. Diharapkan pada mahasiswa dapat mengelola stres akademik dengan manajemen stres dan manajemen waktu, agar tidak berdampak pada kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Mahasiswa tingkat akhir, Stres akademik

Daftar Pustaka : 74 (2005 – 2019)

S1 STUDY PROGRAM NURSING

UNIVERSITY FACULTY OF NURSING ANDALAS

DECEMBER 2019

Name : Andrial

BP : 1811316052

The Relationship between Academic Stress and Sleep Quality in Final Year B Students of the Nursing Faculty of Andalas University in 2019

ABSTRACT

Sleep is a basic human need. Poor sleep quality can have an impact on students' health and academic achievement. Nursing students have a risk of poor sleep quality due to high academic burden and academic assignments that can take up student breaks. One of the factors that influence sleep quality is stress, and among students it is called academic stress. The purpose of this study was to determine the Relationship between Academic Stress and Sleep Quality in Final Year B Students of the UNAND Faculty of Nursing Year 2019 by using a correlation analytic research design with a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 64 people, namely the final year B program students in 2019 with a total sampling technique. This research was conducted from August 2019 to December 2019. Data was collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire and Student Academic Stress Scale questionnaire. The results of this study found that the final year program B students experienced poor sleep quality and experienced quite high academic stress. For the relationship using the Spearman Correlation test and the results obtained p-value <0.05 with the direction of a positive relationship with the strength of a very strong relationship. It is expected that students can manage academic stress with stress management and time management, so that it does not have an impact on the quality of student sleep.

Keywords : Academic Stress, Final-year students, Sleep Quality

References : 74 (2005 – 2019)