SKRIPSI

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 FAKULTAS KEPERAWATAN UNAND SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI

Penelitian Keperawatan Dasar

SHINTYA

NIM. 1711312025

Dosen pembimbing:

1. **Nelwati, S.Kp, MN, PhD**
2. **Agus Sri Banowo, S.Kp, M.PH**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JULI 2021

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2021

NAMA : Shintya
NIM : 1711312025

Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Unand Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi

UNIVERSITAS ANDALAS

ABSTRAK

Pembelajaran daring membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi stres akademik yaitu kualitas tidur yang baik. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui adanya hubungan stress akademik dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring. Penelitian ini di desain dengan korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jenis penelitian ini *kuantitatif* Pengambilan sampel dengan teknik *Stratified Random Sampling* yaitu 153 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Studen Academic Stress Scale (SASS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).* Data di analisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian sebagian besar didapatkan mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk, dan lebih dari separuh mahasiswa mengalami stres akademik berat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring dimasa pandemi (p *value* = 0,001). Mahasiswa disarankan perlunya gaya hidup sehat dan lebih mengatur jadwal kegiatan sehari-hari sehingga tidurnya lebih berkualitas. Dari hasil penelitian didapatkan semakin tingginya stres yang dialami maka semakin menurun kualitas tidur mahasiswa, disarankan bagi mahasiswa untuk mengatasi tingkat stres dengan manajemen stres yang baik sehingga kualitas tidur meningkat.

Kata Kunci : Mahasiswa, Kualitas Tidur, Stres Pembelajaran Daring

FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY

July 2021

Name : *Shintya*

Register Number : *1711312025*

The Relationship between Academic Stress and Sleep Quality in Undergraduate Students of the Faculty of Nursing Unand During Online Learning During a Pandemic

ABSTRACT

Online learning makes students experience academic stress. One of the factors that can reduce academic stress is the quality of sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress and sleep quality during online learning. This type of research is a correlation design using a cross sectional approach. Sampling with Stratified Random Sampling technique is 153 students. The research instruments used were the Student Academic Stress Scale (SASS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data were analyzed using the chi-square test. The results showed that most of the students experienced poor sleep quality, and more than half of the students experienced severe academic stress. The results showed that there was a significant relationship between academic stress and sleep quality during online learning during the pandemic (p value = 0.00). It is expected that students can get good quality sleep during online learning.

Keywords: Student, Sleep Quality, Online Learning Stress