

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR

PENELITIAN *CROSS SECTIONAL*



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2024

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR

PENELITIAN CROSS SECTIONAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik



Oleh :

SHOFI NURHIDAYAH
NIM: 211103012

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shofi Nurhidayah

NIM : 211103012

Fakultas : Kesehatan

Prodi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul :

“Hubungan Tingkat Stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat”

Benar-benar merupakan hasil karya yang saya buat sendiri berdasarkan penelitian yang telah saya lakukan **Bukan Plagiat** terhadap karya orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia bertanggung jawab atas nama diri sendiri dan menanggung risiko berdasarkan hukum dan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Gresik

Gresik Desember 2024

Materai 10.000
(Shofi Nurhidayah)

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah Diajukan Oleh :

Nama : Shofi Nurhidayah

NIM : 211103012

Program studi : Ilmu Keperawatan

Judul : Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dan dipertahankan di depan dewan penguji

Disetujui pada tanggal : 30 Desember 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pendamping Pembimbing

Diah Jerita Eka Sari, S.Kep., Ns., M.Kep

Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes.

NIDN:0722048401

NIDN:0724057802

Mengetahui,
Ketua program studi ilmu keperawatan
Universitas muhammadiyah gresik

Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep, Ns., M.Kes

NIDN : 0708108602

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah Diajukan Oleh :

Nama : Shofi Nurhidayah
NIM : 211103012
Program studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Telah diuji oleh Dewan Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Pada Tanggal : 30 Desember 2024

DEWAN PENGUJI

Ketua : *Widya Lita Fitriyanur, S.Kep., Ns., M.Kep* (.....)
(NIDN. 0907058902)

Anggota : *1. Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep, Ns., M.M, M.Kes* (.....)
(NIDN. 0724057802)

2. Diah Jerita Eka Sari, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
(NIDN. 0722048401)

Mengesahkan,

Dekan

Fakultas Kesehatan

Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes.

NIDN:0724057802

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan anugerahnya-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dan memperoleh gelar sarjana.

Selama penulisan skripsi ini, banyak sekali rintangan dan tantangan yang harus dilalui oleh penulis. Banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan yang tak ternilai harganya. Dengan segala kerendahan hati, penulis menghaturkan rasa terima kasih yang banyak dengan hati yang tulus kepada:

1. Nadhirotul Laily, S.Psi., M.Psi., Ph.D., Psikolog selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Dr. Siti Hamidah, SST., Bd., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik periode 2021-2025.
3. Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep, Ns., M.M, M.Kes selaku Penanggung Jawab Sementara Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Diah Fauzia Zuhroh, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik
5. Widya Lita Fitrihanur, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua dewan penguji atas masukan, saran, dan bimbingannya.
6. Diah Jerita Eka Sari, S.Kep., Ns., M.Kep dan Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep, Ns., M.M, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah mendidik dan memberikan bimbingan, saran, ilmu, motivasi, serta waktu yang diluangkan selama proses penyusunan skripsi.
7. Dosen dan Staff Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik yang sudah banyak membantu selama perkuliahan.
8. Universitas Muhammadiyah Gresik yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
9. Bapak Kastik dan Ibu Endang Sulistin selaku orang tua saya, Andra Hanan Bagas Ditya selaku adik saya, dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, memberikan dukungan, nasihat, serta kasih sayang yang tiada henti kepada penulis.
10. Sahabat, teman, dan rekan seperjuangan yang telah berbagi pengalaman, canda tawa, serta dukungan yang menguatkan dari awal kuliah sampai akhir kelulusan

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat para pembaca dan yang membutuhkan.

Gresik, 01 Desember 2024

Shofi Nurhidayah
211103012

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Oleh: Shofi Nurhidayah

Latar Belakang: Stress adalah kondisi fisik ataupun emosional mengalami perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri. Mahasiswa rentan mengalami stress karena sering mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi. Salah satu dampak dari stress adalah kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode: Desain Penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yaitu 119 mahasiswa dengan sampel 89 menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner Percieved Stress Scale dan Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index. Analisa data menggunakan statistic *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan tingkat stress sedang 51 (57,3%) mahasiswa, tingkat stress berat 27 (30,3%), tingkat stress ringan 11 (12,4%). Kualitas tidur buruk 44 (49,4%), kualitas tidur sangat buruk 22 (24,7%), kualitas tidur cukup baik 15 (16,9%), kualitas tidur baik 8 (9%). Berdasarkan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$

Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan Mahasiswa tingkat akhir bisa melakukan manajemen waktu dengan membuat jadwal terstruktur saat menjalani tugas akhir sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik.

Kata Kunci: Tingkat Stress, Kualitas Tidur, Mahasiswa.

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY IN FINAL YEARS STUDENTS AT THE FACULTY OF HEALTH, UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH GRESIK

By: Shofi Nurhidayah

Background: Stress is a physical or emotional condition that undergoes changes in the environment that requires a person to adjust. Students are prone to stress because they often experience difficulties in compiling thesis. One of the effects of stress is poor sleep quality. The purpose of this study is to determine the relationship between stress level and sleep quality in final year students

Method: The design of this study is a correlational analysis with a cross-sectional approach. The population is 119 students with a sample of 89 using a simple random sampling technique. The research instruments were the Percieved Stress Scale questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Data analysis uses Spearman Rank statistics.

Results: The results showed that the level of moderate stress was 51 (57.3%) of students, the level of severe stress was 27 (30.3%), and the level of light stress was 11 (12.4%). Poor sleep quality 44 (49.4%), very poor sleep quality 22 (24.7%), good sleep quality 15 (16.9%), good sleep quality 8 (9%). Based on the Spearman Rank test, a $p\text{-value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ was obtained

Conclusion: There is a relationship between stress levels and sleep quality in final year students. It is hoped that final year students can do time management by creating a structured schedule when undergoing their final project so that the quality of sleep will be better

Keyword: Stress Levels, Sleep Quality, Students.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Dasar Stress Akademik	5
2.1.1 Definisi Stress	5
2.1.2 Faktor Penyebab Stress	5
2.1.3 Jenis-Jenis Stress.....	8
2.1.4 Gejala Stress	9
2.1.5 Dampak stress	10
2.1.6 Respon Terhadap Stress	11
2.1.7 Cara Mengatasi Stress	12
2.1.8 Tingkat Stress	14
2.1.9 Alat Ukur Stress.....	15

2.2 Konsep Dasar Kualitas Tidur	17
2.2.1 Definisi Tidur	17
2.2.2 Fungsi Tidur	17
2.2.3 Fisiologi Tidur	17
2.2.4 Jenis-Jenis Tidur	18
2.2.5 Fase-Fase Tidur	19
2.2.6 Definisi Kualitas Tidur	21
2.2.7 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	22
2.2.8 Metode Pengukuran Kualitas Tidur	23
2.3 Konsep Dasar Mahasiswa Tingkat Akhir	24
2.3.1 Definisi Mahasiswa	24
2.3.2 Mahasiswa Tingkat Akhir	24
2.3.3 Karakteristik Mahasiswa	24
2.4 Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur	25
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	27
3.1 Kerangka Konseptual	27
3.2 Hipotesis Penelitian	28
BAB 4 METODE PENELITIAN	29
4.1 Jenis Dan Desain Penelitian	29
4.2 Populasi, Sampel Dan Sampling	29
4.2.1 Populasi	29
4.2.2 Sampel	29
4.2.3 Metode Sampling	30
4.2.4 Kriteria Sampel	30
4.3 Identifikasi Variabel	31
4.3.1 Variabel Independen	31
4.3.2 Variabel Dependen	31
4.4 Definisi Operasional	32
4.5 Pengumpulan Dan Pengolahan Data	32
4.5.1 Instrumen	32
4.5.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	33
4.5.3 Prosedur Pengumpulan Data	33
4.5.4 Pengolahan Data	34
4.6 Masalah Etik	37

4.6.1 Ketersediaan Responden	37
4.6.2 Tanpa Nama	38
4.6.3 Kerahasiaan	38
4.7 Kerangka Operasional	39
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	40
5.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	40
5.1.1 Sarana Dan Fasilitas Universitas	40
5.2 Data Umum	40
5.2.1 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Umur	40
5.2.2 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin	41
5.2.3 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Program Studi	41
5.2.4 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Semester	42
5.3 Data Khusus	42
5.3.1 Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	42
5.3.2 Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	43
5.4 Analisa Data	43
5.4.1 Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	43
BAB 6 PEMBAHASAN	45
6.1 Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	45
6.2 Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	46
6.3 Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Difakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik .	48
BAB 7 PENUTUP	51
7.1 Kesimpulan	51
7.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi operasional hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir	32
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Program Studi Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah GresiK.....	40
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	41
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Program Studi Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	41
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Semester Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	42
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	42
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	43
Tabel 5. 7 Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Pada Bulan November Tahun 2024	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Perkembangan keadaan tidur dalam satu malam pada dewasa muda. SUMBER: Carskadon dan Dement (2005)	19
Gambar 2. 2 Gambaran polisomnogram fase tidur	21
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	27
Gambar 4. 1 Kerangka Operasional Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	58
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 4 Sertifikat Uji Etik	60
Lampiran 5 Pemberian Informasi Penelitian	61
Lampiran 6 Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian	63
Lampiran 8 Kisi-Kisi Kuesioner.....	71
Lampiran 9 Rekapitulasi Data Umum	73
Lampiran 10 Rekapitulasi Data Khusus.....	76
Lampiran 11 Data Hasil SPSS.....	79
Lampiran 12 Spearman Rank	81
Lampiran 13 Rincian Biaya.....	82
Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi.....	83
Lampiran 15 Daftar Hadir.....	85
Lampiran 16 Lembar Dokumentasi.....	95

