

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Harum Marchella Titiheru
NRP: 9103014058

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2018

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya:

Nama : Harum Marchella Titiheru
NRP : 9103014058

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:
Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri, apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juli 2018

Yang menyatakan



Harum Marchella Titiheru

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA

OLEH

Harum Marchella Titiheru

NRP: 9103014058

Pembimbing Utama : Dr.dr.Inge Wattimena, M.Si.

(.....)

Pembimbing Pendamping : Agustin Nugrahani, S.Kep.,Ns.

(.....)

Surabaya,*Juli 2018*.....

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Harum Marchella Titiheru
NRP : 9103014058

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :
Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa.

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2018

Yang menyatakan



Harum Marchella Titiheru

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA

Skripsi yang ditulis oleh Harum Marchella Titihuru NRP. 9103014058 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 12 Juli 2018 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua :Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep.,Ns.,M.Kep.



(.....)

2. Sekretaris :Kristina Pae, S.Kep.,Ns.,M.Kep.



(.....)

3. Anggota :Dr. dr Inge Wattimena, M.Si.



(.....)

4. Anggota :Agustin Nugrahani, S.Kep.,Ns.



(.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan



Dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K)
NIK.911.08.0624

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk
KELUARGAKU
TEMAN-TEMAN FAKULTAS KEPERAWATAN ANGKATAN 2014
Atas dukungannya yang melimpah,
Atas doa dan ketulusan mereka,
Dan atas cinta kasihnya

MOTTO

"Do the best, be good, then you will be the best"

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-NYA kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada

1. Bapak Dr.dr.B.Handoko Daeng, Sp.KJ (K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Ibu Dr.dr.Inge Wattimena, M.Si selaku Dosen Pembimbing Utama, atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
3. Ibu Agustin Nugrahani, S.Kep.,Ns selaku Dosen Pembimbing Pendamping, atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
4. Segenap Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
5. Orang tua, saudara – saudara saya, atas doa, semangat, dan motivasi yang diberikan.
6. Sahabat saya, Felisitas Novita, Wilhemina Wanda, Adella Ripka, dan Apryanto Bokari atas doa, semangat, dan motivasi yang diberikan.
7. Teman – teman mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

Saya menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Sehingga akhirnya skripsi ini dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta dapat dikembangkan lebih lanjut.

Surabaya, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Stres	6
2.1.1 Definisi Stres.....	6
2.1.2 Penyebab Stres	6
2.1.3 Macam – Macam Stres.....	8
2.1.4 Tahapan Stres	10

2.1.5	Tingkatan Stres	13
2.1.6	Dampak Stres	14
2.1.7	Respon Fisiologis Stres	16
2.1.8	Manajemen Stres	19
2.2.	Konsep Tidur	21
2.2.1	Definisi Tidur	21
2.2.2	Tujuan Tidur	22
2.2.3	Fisiologi Tidur	23
2.2.4	Tahapan Tidur	25
2.2.5	Siklus Tidur	28
2.2.6	Pola Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan (Usia)	29
2.2.7	Faktor yang Mempengaruhi Kuantitas dan Kualitas Tidur	31
2.2.8	Gangguan Tidur	34
2.2.9	Penatalaksanaan Gangguan Tidur	37
2.2.10	Kualitas Tidur Baik	40
2.2.11	Dampak Gangguan Tidur	42
2.2.12	Kuesioner Gangguan Ritme Sirkadian	44
2.3.	Konsep Dewasa Awal	44
2.3.1	Definisi Dewasa Awal	44
2.3.2.	Ciri Umum Masa Dewasa Awal	45
2.3.3	Masalah Kesehatan pada Dewasa Awal	46
2.4	Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa	47
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS		50
3.1	Kerangka Konseptual	50
3.2.	Hipotesis	51
 BAB 4 METODE PENELITIAN		52
4.1	Desain Penelitian	52
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	53
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	53
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	54
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	55
4.6	Metode Pengumpulan Data	55
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	59
4.8	Teknik Analisa Data	62
4.9	Etika Penelitian	65
 BAB 5 HASIL PENELITIAN		66
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	66
5.2	Hasil Penelitian	66
 BAB 6 PEMBAHASAN		71
 BAB 7 KESIMPULAN dan SARAN		78
7.1	Kesimpulan	78

7.2	Saran	78
	DAFTAR PUSTAKA	80
	LAMPIRAN.....	82
	ARTIKEL	111

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Kuesioner Gangguan Irama Ritme Sirkardian.....	44
Tabel 4.1. Definisi Operasional Variabel Penelitian	54
Tabel 4.2. Kisi-kisi Instrumen Tingkat Stres Akademik Sebelum Validitas..	58
Tabel 4.3. Kisi-kisi Instrumen Tingkat Stres Akademik Sesudah Validitas...	58
Tabel 4.4. Kisi-kisi Instrumen Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Validitas	59
Tabel 4.5. Kisi-kisi Instrumen Tingkat Stres Akademik Sesudah Validitas...	60
Tabel 4.6. Kisi-kisi Instrumen Kualitas Tidur Sesudah Validitas.....	60
Tabel 5.1. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Tahap - Tahap Siklus Tidur	29
Gambar 3.1. Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa	50
Gambar 4.1. Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	55
Gambar 5.1. Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	67
Gambar 5.2. Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	67
Gambar 5.3. Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Semester Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	68
Gambar 5.4. Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	68
Gambar 5.5. Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	69
Gambar 5.6. Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Survei Awal dan Uji Validitas.....	82
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian Skripsi.....	83
Lampiran 3 Lembar Permintaan Menjadi Responden	84
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	85
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Data Demografi	86
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian	87
Lampiran 7 Hasil Validitas Tingkat Stres Akademik	89
Lampiran 8 Hasil Reliabilitas Tingkat Stres Akademik	94
Lampiran 9 Hasil Validitas Kualitas Tidur	95
Lampiran 10 Hasil Reliabilitas Kualitas Tidur	99
Lampiran 11 Hasil Correlations Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur	100
Lampiran 12 Rekapitulasi Data Demografi, Tingkat Stres Akademik, dan Kualitas Tidur	101

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL	105
HALAMAN PERSETUJUAN.....	106
ABSTRAK.....	107
<i>ABSTRACT</i>	107
PENDAHULUAN	108
METODE PENELITIAN.....	109
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	110
KESIMPULAN DAN SARAN.....	114
KEPUSTAKAAN	115
BIODATA PENULIS	115

ABSTRAK
HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA

oleh: Harum Marchella Titiheru

Stres akademik adalah stres yang bersumber dari kehidupan akademik. Seseorang yang mengalami stres akademik akan berpengaruh dengan kualitas tidur seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan waktu tidur kurang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Metode penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Fakultas Keperawatan UKWMS sebanyak 142 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Hasil validitas kuesioner tingkat stres akademik dengan *Spearman's Rho* nilai valid tertinggi 0,811 dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,910. Hasil validitas kuesioner kualitas tidur dengan nilai valid tertinggi 0,641 dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,741. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna ($p=0,000$).

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengalami tingkat stres akademik sedang dengan kualitas tidur cukup. Hal ini mungkin disebabkan karena ada pengaturan koping yang baik dan berpikiran positif dalam menghadapi proses akademik. Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam proses pengembangan akademik Fakultas Keperawatan UKWMS.

Kata kunci : Tingkat Stres Akademik, Kualitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT
RELATIONSHIP BETWEEN LEVELS OF ACADEMIC STRESS WITH
QUALITY OF SLEEP FOR STUDENTS

by: Harum Marchella Titihuru

Academic stress is the stress that comes from academic life. A person experiencing academic stress will affect the quality of sleep such as difficulty sleeping, frequent waking at night, and less sleep time. This study was conducted to determine the relationship of academic stress level with sleep quality in the students. The method of this research use Cross Sectional. Sampling technique used is Total Sampling. The sample in this study is all students of the Faculty of Nursing UKWMS as many as 142 students. The research instrument used questionnaires that have been tested validity and reliability before. The result of validity of questionnaire of academic stress level with Spearman's Rho highest valid value 0,811 and value Cronbach's Alpha 0,910. The results of the validity of the sleep quality questionnaire with the highest valid value of 0.641 and the value of Cronbach's Alpha 0.741. The results showed that there was a significant positive relationship ($p = 0,000$).

This study shows that students of the Faculty of Nursing Widya Mandala Catholic University Surabaya are experienced a moderate level of academic stress with sufficient sleep quality. This may be because there is a good coping arrangement and positive thinking in the face of academic process. The results of this study can be used in the academic development process of the Faculty of Nursing UKWMS.

Key words : *Level of academic stress, quality of sleep, student*