

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS
KEPERAWATAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA
MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH :
CHRISERPILODIASRI MANIKARY
NRP : 9103015044

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS
KEPERAWATAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA
MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mempeoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



OLEH :
CHRISERPILODIASRI MANIKARY
NRP : 9103015044

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Chriserpilodiasri M

NRP : 9103015044

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian 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 terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penug kesadaran.

Surabaya, 1 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



CHRISERPILODIASRI M

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN

PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Chriserpilodiasri Manikary

NRP : 9103015044

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Akhir
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

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

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

Surabaya, Juli 2022

Yang membuat pernyataan ,



Chriserpilodiasri Manikary

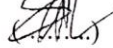

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
KATHOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

Oleh
Chriserpilodiasri Manikary
9103015044

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penilai seminar skripsi

3. Pembimbing Utama : Ni Putu Wulan Purnama Sari.,M.Kep 
4. Pembimbing Pendamping : Ermalynda Sukmawati.,S.Kep.,Ns.,M.Kep(...) 

Surabaya, 1 Juli 2022





HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

Skripsi yang ditulis oleh Chriserpilodiasri Manikary NRP. 9103015044 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 8 Juli 2022 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep., Ns., M.Kep ()
2. Sekretaris : Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.KeS. ()
3. Anggota : Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
4. Anggota : Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan



Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep., M.Kep

NIK 911.06.0600

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA”**

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas bimbingan, saran dan motivasi yang beliau berikan.
2. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari.,S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai dosen pembimbing utama, atas bimbingan dan saran serta motivasi yang beliau berikan.
3. Ibu Ermalynda Sukmawati.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing Pendamping, atas bimbingan, saran dan motivasi yang beliau berikan.
4. Ibu Maria Manungkalit.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Penasehat Akademik yang selalu memberi semangat, dukungan kepada saya.
5. Ibu Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen penguji atas bantuan dan masukannya kepada saya selama ujian dan revisi.
6. Ibu Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen penguji atas bantuan dan masukan selama ujian dn revisi.

7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang membantu peneliti berkaitan dengan segala hal administrasi terkait kebutuhan skripsi.
8. Responden mahasiswa semester akhir yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden di penelitian saya.
9. Tempat penelitian Fakultas Keperawatan sudah mengizinkan saya melakukan penelitian.
10. Orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan dukungan doa, nasihat, motivasi, biaya dan kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
11. Teman-teman saya Lintang Panjenring Wengi, Intan Natalia Lumban Gaol, Shielfiester Yuliasri Simanjorang, Ade Irma Rahmanda, Velga Choirunnisa Amanda Wirahman, Helena Novita Wonga, Patricia Mega SYT , Febri Dwi W, Asrama Putri yang selalu memberi semangat, dukungan, dan bantuan doa, kesediaan waktu untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan dengan baik dan lancar.

Surabaya, 8 Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH ..	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
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 Faktor yang Mempengaruhi Respon Stres Pada Individu	7
2.1.4 Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir	9
2.1.5 Macam-Macam Stres.....	10
2.1.6 Tahapan-Tahapan Stres	11
2.1.7 Gejala-Gejala Stres.....	14
2.1.8 Alat Ukur Stres	15
2.2 Konsep Tidur	15
2.2.1 Definisi Tidur.....	15
2.2.2 Tujuan Tidur	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	17
2.2.4 Faktor Hormon Yang Mempengaruhi Tidur.....	19

2.2.5 Kualitas Tidur	20
2.2.6 Tahapan Tidur	20
2.2.7 Gangguan Tidur	21
2.2.8 Kualitas Tidur Yang Baik	23
2.2.9 Alat Ukur kualitas Tidur.....	24
2.3 Pengertian Mahasiswa	25
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	27
3.1 Kerangka Konsep dan Hipotesis	27
3.2 Hubungan Tingkat Stres Dengan kualitas Tidur	28
3.3 Hipotesis.....	29
BAB 4 METODE PENELITIAN	30
4.1 Desain Penelitian	30
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	30
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
4.4 Populasi, Sampel, dan teknik Pengambilan Sampel.....	32
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	33
4.6 Metode Pengumpulan Data	34
4.7 Validitas dan Relibilitas Alat Ukur.....	38
4.8 Teknik Analisa Data	40
4.9 Etika Penelitian.....	45
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	48
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	48
5.2 Hasil Penelitian.....	49
BAB 6 PEMBAHASAN	56
6.1 Tingkat Stres.....	56
6.2 Kualitas Tidur	59
6.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir	62
6.4 Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	65
7.1 Kesimpulan.....	65
7.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	70
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Tabel Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
Tabel 4.2	Tabel Kisi-Kisi Pertanyaan Kuesioner Tingkat Stres	36
Tabel 4.3	Tabel Kisi-Kisi Pertanyaan Kuesioner Kualitas Tidur	37
Tabel 5.1	Tabel Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Gambar Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katholik Widya Mandala Surabaya.....	35
Gambar 5.1	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Fakultas Keperawatan UKWMS Bulan Juni 2022	49
Gambar 5.2	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Keperawatan UKWMS Bulan Juni 2022	50
Gambar 5.3	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal di Fakultas Keperawatan UKWMS Bulan Juni 2022	50
Gambar 5.4	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Skripsi Sebagai Sumber Stres di Fakultas Keperawatan UKWMS Bulan Juni 2022	51
Gambar 5.5	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Ada Stres Lain Selain Skripsi di Fakultas Keperawatan UKWMS Bulan Juni 2022	51
Gambar 5.6	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Sudah Mengalami Stres Sebelum Skripsi di Fakultas Keperawatan UKWMS Bulan Juni 2022	52
Gambar 5.7	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Sering Bergadang di Fakultas Keperawatan UKWMS Bulan Juni 2022	52
Gambar 5.8	Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Sulit Berkonsentrasi di Fakultas Keperawatan UKWMS Bulan Juni 2022	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Menjadi Responden	70
Lampiran 2	Persetujuan Menjadi Responden.....	71
Lampiran 3	Lembar Kuesioner Demografi Responden	72
Lampiran 4	Kuesioner Tingkat Stres	73
Lampiran 5	Kuesioner Kualitas Tidur	76
Lampiran 6	Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur.....	79
Lampiran 7	Validitas dan Reliabilitas Tingkat Stres	80
Lampiran 8	Validitas dan Reabilitas Kualitas Tidur.....	82
Lampiran 9	<i>Link Google Form</i>	83
Lampiran 10	Surat Ijin Penelitian.....	85

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

HALAMAN JUDUL	86
HALAMAN PERSETUJUAN	92
ABSTRAK	93
<i>ABSTRACT</i>	94
PENDAHULUAN	95
METODE PENELITIAN	98
HASIL PENELITIAN.....	99
PEMBAHASAN.....	101
KESIMPULAN DAN SARAN	104
KEPUSTAKAAN.....	104

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

oleh: Chriserpilodiasri Manikary

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi beresiko mengalami stres psikologis yang dapat berdampak terhadap munculnya gangguan tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan UKWMS. Desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Populasi Mahasiswa akhir di Fakultas Keperawatan sebanyak 34 responden. Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 responden dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah tingkat stres dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) Kualitas Tidur dan (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil yang diperoleh tingkat stres ringan 25%, tingkat stres sedang 50%, tingkat stres berat 25% dan kualitas tidur baik 20% dan kualitas tidur buruk 80%. Uji hipotesis menggunakan uji Rank Spearman diperoleh $p= 0,001$ dan nilai (r) 0,688 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan UKWMS dengan kekuatan hubungannya kuat dan searah yang mengandung makna semakin tinggi tingkat stres semakin buruk kualitas tidur.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH SLEEP QUALITY IN FINAL SEMESTER STUDENTS FACULTY OF NURSING WIDYA MANDALA CATHOLIC UNIVERSITY SURABAYA

by : Chriserpilodiasri Manikary

Students who are writing a thesis are at risk of experiencing psychological stress which can have an impact on the emergence of sleep disorders. The purpose of this study was to explain the relationship between stress levels and sleep quality in final students of the Faculty of Nursing, UKWMS. The research design used cross sectional. The final student population at the Faculty of Nursing was 34 respondents. The sample in this study was taken from a population that met the inclusion criteria of 20 respondents with purposive sampling technique. The independent variable is the level of stress and the dependent variable is the quality of sleep. The measuring instrument used is a Perceived Stress Scale (PSS) and Sleep Quality (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire which has been tested for validity and reliability. The results obtained are 25% mild stress level, 50% moderate stress level, 25% severe stress level and 20% good sleep quality and 80% poor sleep quality. Hypothesis testing using the Spearman Rank test obtained $p = 0.001$ and a (r) value of 0.688, which means that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality in final semester students of the Faculty of Nursing UKWMS with a strong and unidirectional relationship strength which means the higher the stress level, the worse sleep quality.

Keywords: Stress Level, Sleep Quality, Students