



**HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
ASRAMA DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

SKRIPSI

Oleh:

GIL FERREIRA XIMENES

NIM. 012221001

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**



**HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
ASRAMA DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan
(S.Kep)

Oleh:

GIL FERREIRA XIMENES

NIM. 012221001

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2023
Gil Ferreira Ximenes
012221001

“Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Asrama di Universitas Ngudi Waluyo”

xv + 79 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 15 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur mahasiswa yang buruk menyebabkan gangguan *mood*, dan penurunan kinerja kognitif, termasuk memori dan kesulitan belajar bahkan penyakit kronis, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan diabetes. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa adalah tingkat stres.

Tujuan : Mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo

Metode : Desain pada penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diteliti mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo sebanyak 162 mahasiswa dengan jumlah sampel 116 mahasiswa diambil dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *uji chi square* yang diolah dengan menggunakan program pengolahan data SPSS.

Hasil : Mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar tidak mengalami stres (normal) (44,8%) dan mempunyai kualitas tidur yang baik (75,0%). Ada hubungan yang bermakna stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo, dengan *p value* sebesar $0,002 < 0,05 (\alpha)$.

Kesimpulan : Ada hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo.

Saran : Hendaknya mahasiswa melakukan gaya hidup sehat seperti tidur yang cukup, makan makanan yang sehat dan seimbang dan mengatur jadwal kegiatan sehari-hari.

Kata Kunci : stres, kualitas tidur, mahasiswa asrama

Kepustakaan : 40 (2013-2022)

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Final Assignment, January 2023
Gil Ferreira Ximenes
012221001

"The Relationship between Stres and Sleep Quality in Dormitory Students at Ngudi Waluyo University"

xv + 79 pages + 6 tables + 2 figures + 15 appendices

ABSTRACT

Background: Poor sleep quality in students causes mood disorders and decreased cognitive performance, including memory and learning difficulties and even chronic diseases, such as obesity, cardiovascular disease and diabetes. One of the factors that influences students' sleep quality is stres levels.

Objective: To determine the relationship between stres and sleep quality in dormitory students at Ngudi Waluyo University

Method: The design of this research uses descriptive correlational with a cross sectional approach. The population studied by dormitory students at Ngudi Waluyo University was 162 students with a sample size of 116 students taken using quota sampling techniques. The data analysis used was the chi square test which was processed using the SPSS data processing program.

Results: Most of the dormitory students at Ngudi Waluyo University do not experience stres (normal) (44.8%) and have good sleep quality (75.0%). There is a significant relationship between stres and sleep quality in dormitory students at Ngudi Waluyo University, with a p value of $0.002 < 0.05$ (α).

Conclusion: There is a relationship between stres and sleep quality in dormitory students at Ngudi Waluyo University.

Suggestion: Students should adopt a healthy lifestyle such as getting enough sleep, eating healthy and balanced food and managing their daily activity schedule.

Keywords : stres, sleep quality, dormitory students

Bibliography : 40 (2013-2022)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul
**HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
ASRAMA DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Oleh :

GIL FERREIRA XIMENES

012221001

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenakan untuk
diujikan

Ungaran, 9 Januari 2024

Pembimbing

Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep.

NIDN. 0628127901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA ASRAMA DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Oleh:
GIL FERREIRA XIMENES
NIM. 012221001

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 24 Januari 2024

Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing Utama



Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep.
NIDN. 0628127901

Penguji I



Puji Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes. (Epid)
NIDN. 0022038101

Penguji II



Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0613027601

Ketua Program Studi



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Gil Ferreira Ximenes
NIM : 012221001
Program Studi : S-1 Keperawatan
Fakultas : Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul :

“Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Asrama di Universitas Ngudi Waluyo” adalah hasil peneliti sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana perguruan tinggi di universitas Ngudi Waluyo. Skripsi ini juga bukan karya atau pendapat orang lain yang pernah ditulis atau diterbitkan, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan aturan yang berlaku.

Ungaran, 5 Desember 2023

Yang menyatakan,

Pembimbing

Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep.

NIDN. 0628127901



(Gil Ferreira Ximenes)

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

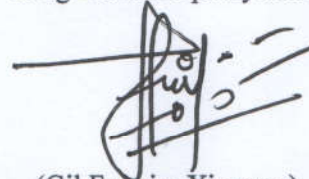
Nama : Gil Ferreira Ximenes
NIM : 012212020
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



(Gil Ferreira Ximenes)

7. Teman-teman angkatan 2020 yang tak dapat peneliti sebutkan satu persatu dan yang lainnya terima kasih atas, kebersamaan, bantuan, kritik dan saran semoga tetap terjalin tali silaturrohim yang tak pernah putus.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini dan diharapkan adanya saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk perbaikan yang lebih baik.

Ungaran, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Stres	9
B. Kualitas Tidur	22
C. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur	47
D. Kerangka Teori	50
C. Kerangka Konsep	50

	D. Hipotesis	50
BAB III	METODE PENELITIAN	51
	A.Desain Penelitian	51
	B. Lokasi dan Waktu Penelitian	51
	C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	52
	D. Definisi Operasional	54
	E. Metode Pengumpula Data.....	55
	F. Prosedur Pengulpulan Data	58
	G. Etika Penelitian	60
	I. Pengolahan Data	61
	J. Analisis Data	64
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	69
	A.Hasil Penelitian	69
	B. Pembahasan	71
	C. Keterbatasan Penelitian	81
BAB V	PENUTUP	82
	A.Kesimpulan	82
	B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	50
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	54
Tabel 3.2 Kisi-Kisi DASS 42 Indikator Stres.....	57
Tabel 3.3 Hasil Kuesioner DASS42	57
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Tingkat Semester	69
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres pada Mahasiswa Asrama di Universitas Ngudi Waluyo	70
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Asrama di Universitas Ngudi Waluyo.....	70
Tabel 4.4 Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Asrama di Universitas Ngudi Waluyo	71