



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN KELAS RPL UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

SKRIPSI

Oleh:

ANNISA NUR AZIZAH

017241056

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN KELAS RPL UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh:
Annisa Nur Azizah
017241056

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI SI
KEPERAWATAN KELAS RPL UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Oleh:

ANNISA NUR AZIZAH

017241056

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan.

Pembimbing



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J

NIDN. 0602027901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN KELAS RPL UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Disusun oleh :

Annisa Nur Azizah

NIM 017241056

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

Hari : Jum'at

Tanggal : 8 Agustus 2025

Tim Penguji Ketua/Pembimbing

Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J

NIDN. 0602027901

Anggota Penguji 1

Dr. Gipta Galih Widodo, M.Kep., Sp.KMB.

NIDN. 061904773

Anggota Penguji 2

Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0624128204

Ketua Progam Studi

Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J

NIDN. 0602027901



Dekan Fakultas Kesehatan

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

NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Annisa Nur Azizah

NIM : 017241056

Program Studi/ Fakultas : S1 Keperawatan RPL Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **"Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Kelas RPL 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 tim 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 ketidakbenaran 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.

Ungaran, 1 Agustus 2025

Pembimbing

Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J

NIDN. 0602027901

Yang membuat Pernyataan



Annisa Nur Azizah

Nim. 017241056

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Annisa Nur Azizah

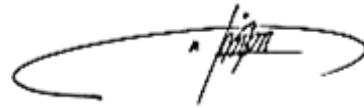
Nomor Induk Mahasiswa : 017241056

Program Studi : S1 Keperawatan RPL

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran,

Yang membuat pernyataan



(Annisa Nur Azizah)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Data Pribadi

Nama : Annisa Nur Azizah
NIM : 017241056
Tempat / Tanggal Lahir : Kabupaten Semarang, 09 Juni 2000
Alamat : Gg Kantilsari RT02/RW01 Sronдол Kulon,
Banyumanik, Semarang

Riwayat Pendidikan :

1. Tercatat sebagai mahasiswa S1 Keperawatan RPL Univesitas Ngudi Waluyo (2024 – 2025)
2. Universitas Ngudi Waluyo (2019-2022)
3. SMKN 11 Semarang (2016 - 2019)
4. SMPN 12 Semarang (2013 - 2016)
5. SDN Sronдол Wetan 06 (2007 - 2013)
6. TK Al Hidayah (2006 – 2007)

Universitas Ngudi Waluyo
Program S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Juli 2025
Annisa Nur Azizah, Abdul Wakhid
017241056

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN KELAS RPL UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

xv + 88 halaman + 3 gambar + 7 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Stress adalah suatu kondisi perasaan mengganggu dan mengancam ketika menjalani kehidupan. Beberapa penyebab stress bisa muncul dari dalam diri maupun dari luar diri. Stress dengan tidur mempunyai keterkaitan yang erat, stress dapat menyebabkan gangguan pada pola tidur seseorang. Tentu saja dalam hal ini dengan terjadinya kurang tidur pada mahasiswa sangat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 69 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan sumber data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner PSS-10 dan PSQI. Analisa data yang digunakan adalah *Fisher's Exact Test*

Hasil penelitian diperoleh terdapat 2 (11,1%) mahasiswa dengan tingkat stress ringan mempunyai kualitas tidur baik dan 16 (88,9%) mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Terdapat 51 (100,0%) mahasiswa dengan tingkat stress sedang mempunyai kualitas tidur buruk. Sisanya terdapat 3(100,0%) mahasiswa dengan tingkat stress berat mempunyai kualitas tidur buruk. Hasil uji statistic dengan *Fisher's Exact Test* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,142 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci : Tingkat stress, Kualitas Tidur

Kepustakaan :

Universitas Ngudi Waluyo
Program S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Juli 2025
Annisa Nur Azizah, Abdul Wakhid
017241056

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY OF FINAL SEMESTER STUDENTS OF THE BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM IN THE RPL CLASS OF NGUDI WALUYO UNIVERSITY.

xv + 88 pages + 3 images + 7 Tables + 12 attachment

ABSTRACT

Stress is a disturbing and threatening feeling that occurs during life. Some causes of stress can arise from within or outside the individual. Stress and sleep are closely linked; stress can disrupt a person's sleep patterns. In this case, sleep deprivation in students significantly impacts their sleep quality. Sleep quality is a measure of how easily a person can fall asleep and stay asleep, the duration of sleep, and any symptoms experienced during sleep or upon waking.

This study used a quantitative method with a cross-sectional approach. The population of this study was all final semester undergraduate students of Nursing in the RPL class at Ngudi Waluyo University. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 69 students. This study used primary data sources collected through the PSS-10 and PSQI questionnaires. Data analysis used *Fisher's Exact Test*

The results of the study showed that 2 (11.1%) students with mild stress levels had good sleep quality and 16 (88.9%) students with poor sleep quality. There were 51 (100.0%) students with moderate stress levels had poor sleep quality. The remaining 3 (100.0%) students with severe stress levels had poor sleep quality. The results of the statistical test with *Fisher's Exact Test* obtained a p-value = 0.142 > 0.05 which means there is no relationship between stress levels and students' sleep quality.

Keywords : Stress level, Sleep quality

Bibliography :

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo” untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

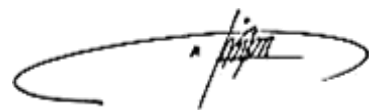
Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo
4. Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar dalam membimbing, memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi saya.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
6. Kepada orang tua saya Bapak Imun Munawar, Ibu Puji Astuti, kakak saya Nila Wati Apriyanti serta adek saya M. Agra Naillun Nab’han yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan melimpahkan kasih sayang yang tiada hentinya, serta selalu memanjatkan doa untuk saya menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan
7. Sahabat saya Sania Inka Putri, Usna Anjani dan dr. Senja Wulan N yang selalu mendengarkan keluh kesah saya dan selalu memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi ini
8. Teman satu perjuangan saya sejak D3 yaitu Aprillia Widjaningrum terimakasih sudah selalu mendengarkan keluh kesah saya, sudah bersedia menampung saya di kosan untuk menyelesaikan skripsi ini secara bersama.

9. Seluruh rekan seangkatan RPL Batch 4 yang selalu membantu dan memberi dukungan serta motivasi kepada saya
 10. Seluruh teman-teman satu bimbingan saya
 11. Untuk teman saya yang tidak bisa saya sebutkan namanya terimakasih sudah selalu kebersamai saya selama masa penyusunan skripsi ini, terimakasih untuk support, dan bantuannya.
 12. Terakhir saya ucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri, karena sudah tetap berdiri meskipun dunia membiarkanmu roboh. Sudah tetap bertahan bahkan ketika rasanya tidak ada satupun orang yang berpihak. Luka dalam senyap yang hampir mematahkan sebagian hidupmu, tangis dalam diam yang menemani malammu. Tapi sekarang, kamu masih disini, masih bernafas dan perlahan kembali untuk bersinar. Aku bangga padamu karena memilih untuk sembuh, memilih mencintai diri sendiri dibanding luka itu. Meskipun dunia sempat mengecewakan tapi kamu tidak menyerah untuk menjadi versi yang lebih baik. Untungnya, kutak pilih menyerah.
- Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkah-Nya kepada semua yang telah membantu penulis dalam mewujudkan laporan kasus ini. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala pendapat saran dan kritikan yang sifanya membangun sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan penulis skripsi ini dapat bermanfaat untuk penulis sendiri dan pembaca pada umumnya.

Ungaran, 3 Juni 2022

Penulis



(Annisa Nur Azizah)

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Stres.....	7
B. Tidur.....	14
C. Kualitas Tidur	21
D. Kerangka Teori.....	25
E. Kerangka Konsep.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Subyek Penelitian	28
D. Definisi Operasional Penelitian.....	29
E. Variabel Penelitian	30
F. Prosedur Pengumpulan Data	30

G. Instrument Penelitian.....	33
H. Etika Penelitian	36
I. Pengolahan Data.....	38
J. Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus Tidur	19
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 2 Definisi operasional	29
Tabel 3. 3 Skoring	39
Tebel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	43
Tebel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden.....	44
Tebel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden.....	44
Tebel 4. 4 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur	45
Tebel 4. 5 Hasil Fisher's Exact Test	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan.....	55
Lampiran 2 Permohonan Surat.....	57
Lampiran 3 Permohonan EC.....	58
Lampiran 4 EC	59
Lampiran 5 Lembar Permohonan Sebagai Responden	60
Lampiran 6 Surat Keterangan Cek Plagiarisme (Turnitin)	61
Lampiran 7 Kuesioner.....	62
Lampiran 8 Informed Consent	64
Lampiran 9 Hasil Analisa Data	65
Lampiran 10 Output SPSS	67
Lampiran 11 Lembar Bimbingan	69