

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN KARYA TULIS ILMIAH DI POLTEKKES KARYA HUSADA YOGYAKARTA

Di Susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun oleh :
Ari Andika
202312023

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2025**

SURAT PENYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ari Andika

NIM : 2023122023

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi :

Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa
Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah Di
Poltekkes Karya Husada Yogyakarta 2025

Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyakini dan atau meniru tulisan karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 05 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Ari Andika

NIM : 2023122023

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMI

Sebagai civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ari Andika

NIM : 2023122023

Program studi : Keperawatan

Fakultas : Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Jenis Karya:

Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Nonesklusif (Non- exclusive royalty Free Right) atas skripsi saya yang berjudul : **“Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah Di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta”** beserta instrument/desain. Perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihkan media, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (autor) dan pembimbing sebagai (co autor) atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun

Dibuat di Surakarta, 05 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Ari Andika

NIM : 2023122023

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN KARYA
TULISA ILMIAH DI POLTEKKES KARYA HUSADA YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

Ari Andika
2023122023

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan pada Sidang Skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Dewan Penguji :

Pembimbing 1

Atik Aryani.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0613018701

Pembimbing 2

Sutrisno.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN:0628108201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Widiyono.,S.Kep.Ns.M.Kep
NIDN:0602048902

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN KARYA TULISA ILMIAH DI POLTEKKES KARYA HUSADA YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Ari Andika

NIM: 2023122025

Skrripsi ini telah dipertahankan dan disahkan oleh Dosen Penguji Skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Sains, Teknologi dan kesehatan

Universitas Sahid Surakarta

Pada : 05 Agustus 2025

Dosen Penguji :

1. Atik Aryani, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0613018701

2. Sutrisno, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0628108201

3. Fajar Alam Putra, S.Kep.,Ns.,M.K.M
NIDN: 0608088804

Mengetahui,

Ketua

Program Studi Keperawatan

Dekan

Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Widiyono, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0602048902

apt. Ahwan, S.Farm.,M.Sc
NIDN : 0626088401

MOTTO

“Ilmu akan menghidupkan jiwa.” – Ali bin Abi Thalib



PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran, dan keberkahan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Saya mempersembahkan skripsi ini sebagai bentuk penghargaan dan ungkapan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua tercinta saya yang selalu memberikan cinta dan kasih sayangnya yang tidak terhitung dan telah mengusahakan segalanya untuk anak perempuan satu-satunya ini. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga mama dan ayah sehat, panjang umur, dan bahagia selalu.
2. Kedua mbahku yang tidak pernah henti-hentinya memberikan do'a dan kasih sayang yang tulus, pemberi semangat dan selalu memberikan dukungan terbaiknya sampai penulis berhasil menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Istriku tercinta Dian Kusuma Wardani, terimakasih atas do'a dan dukungannya dari awal sampai berhasil membawa penulis sampai sejauh ini, sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. *Last but not least*, Terimakasih untuk diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan Skripsi ini, dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah yang maha esa atas limpahan dan hidayah-Nya sehingga Skripsi dengan judul “ Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah Di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta ”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Banyak kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya semua kendala dan hambatan dapat terselesaikan. Untuk itu tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom, selaku Rektor di Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, M.I.Kom. Selaku Wakil Rektor bidang Akademik Kemahasiswaan Alumni dan Kerjasama.
3. Ibu Destina Paningrum, S.E.,MM. Selaku Wakil Rektor bidang Sumber daya Keuangan dan Pengembangan
4. Bapak Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc Dekan Fakultas sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Widiyono, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah menyetujui skripsi ini.
6. Ibu Atik Aryani,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing ke I yang telah memberi saran dan kritik dengan sabar dalam kesempurnaan skripsi/ tugas akhir ini.
7. Bapak Sutrisno,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing ke II yang selalu membimbing dalam penyelesaian skripsi/tugas akhir.
8. Bapak Fajar Alam Putra,S.Kep.,Ns.,M.K.M selaku Penguji tamu dan dosen pembimbing akademik yang dalam kesibukannya telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

9. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama menjalani pendidikan.
10. Kepada Ibu Endah selaku dosen Poltekkes Karya Husada Yogyakarta yang bersedia membantu dalam penelitian ini.
11. Seluruh responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini terimakasih atas bantuan dan atensinya.
12. Orang tua yang telah memberikan segala do'a, pengorbanan, dan cinta yang tak terhingga selama ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu hingga saya dapat menyelesaikan skripsi/tugas akhir ini.

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penyusunan tugas akhir ini. Oleh karena itu, saran dan kritik membangun selalu penulis harapkan dari pembaca, dan semoga skripsi/tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dalam dunia kesehatan.

Surakarta, 05 Agustus 2025

Ari Andika

Nim.2023122023

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A.Landasan Teori.....	11
1. Konsep stres.....	11
a. Pengertian stres	11
b. Klasifikasi Stres	12
c. Gejala stres.....	13
d. Penyebab stress	14
e. Efek dari stres	15
f. Strategi mengatasi stress.....	19
2. Konsep Stres Akademik / Stress Belajar	21
a. Pengertian stres akademik.....	21
b. Penyebab stress akademik.....	22
c. Dampak stress akademik.....	23
3. Konsep Tidur	24
4. Kualitas Tidur	30
a. Definisi Kualitas Tidur	30

b. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	32
c. Metode Pengukuran Kualitas Tidur	37
B. Kerangka Teori	41
C. Kerangka Konsep	42
D. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Rancangan Penelitian	43
B. Tempat dan waktu penelitian	43
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	43
D. Variable Penelitian	47
E. Definisi Operasional	49
F. Instrumen Penelitian	51
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	52
a. Uji Validitas	52
b. Uji Reliabilitas	53
H. Pengolahan Data Dan Teknik Analisa Data	54
I. Prosedur Pengumpulan Data	60
J. Jalannya Penelitian	61
I. Etika Dalam Penelitian	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Gambaran Tempat Penelitian	66
B. Hasil Penelitian	66
a. Karakteristik Responden	66
b. Analisa Univariat	68
c. Analisa Bivariat	69
C. Pembahasan	71
D. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V PENUTUP	80
A. KESIMPULAN	80
B. SARAN	80
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka teori.....	31
Tabel 2.2 Kerangka Konsep.....	32
Tabel 3.1 Besar nilai Z disesuaikan dengan Nilai α	36
Tabel 3.2 Definisi Oprasional variabel.....	39
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner DASS-42 (<i>Depression Anxiety Stress Scales-42</i>).....	41
Tabel 3.4 Interval Nilai Koefisien Korelasi.....	47
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	67
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Stres.....	69
Tabel 4.3 Distribusi Kualitas Tidur.....	70
Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur.....	71

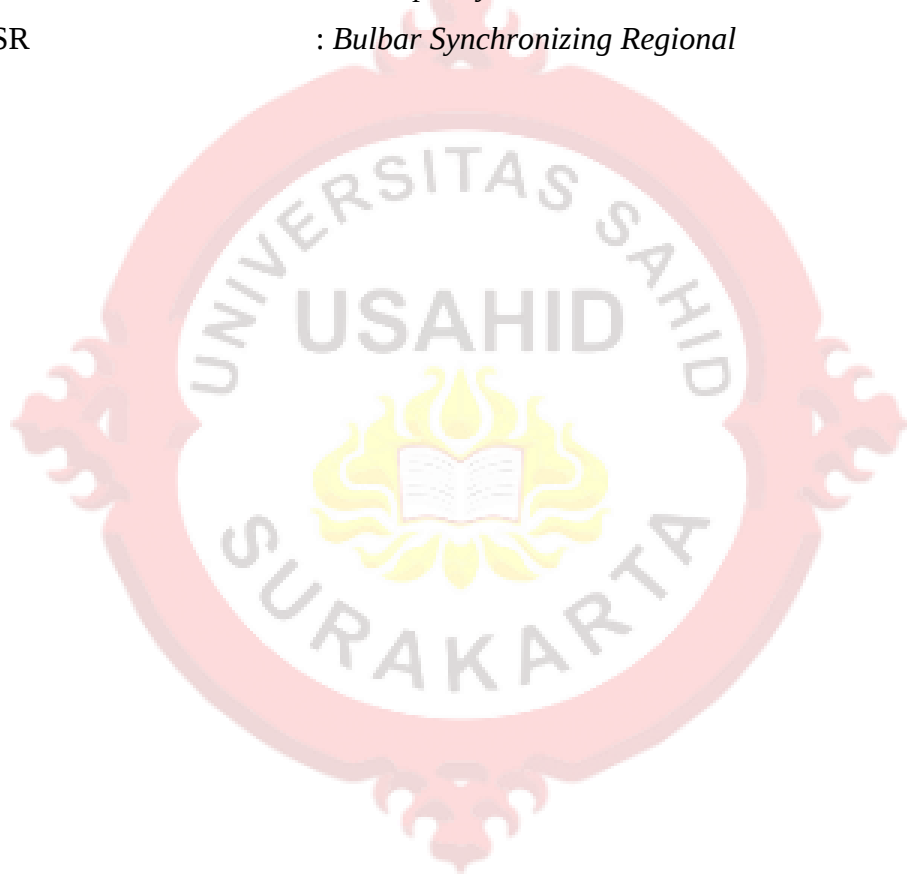
DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar persetujuan responden
- Lampiran 2 Surat Permohonan studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Jawaban studi pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Jawaban ijin penelitian
- Lampiran 6 Hasil Olah Data Excel
- Lampiran 7 Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 8 Google Form Kuesioner Tingkat Stres dan Kualitas Tidur
- Lampiran 9 Jadwal Penelitian
- Lampiran 10 Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42)
- Lampiran 101Kuesioner Kualitas Tidur *pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)



DAFTAR SINGKATAN

DASS	: <i>Depression AnxietyStres Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
KTI	: Karya Tulis Ilmiah
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid eye movement</i>
NREM	: <i>Nonrapid eye movement</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG
MENYUSUN KARYA TULISA ILMIAH DI UNIVERSITAS
JENDERAL AHMAD YANI YOGYAKARTA TAHUN 2025**

Ari Andika¹, Atik Ariyani², Sutrisno³

ABSTRAK

LatarBelakang : Karya Tulis Ilmiah (KTI) berupa paparan tulisan studi kasus yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku dalam bidang ilmu yang bersangkutan. Hambatan dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah menimbulkan mahasiswa rentan mengalami stres sehingga berdampak pada kualitas tidur mahasiswa yang menjadi tidak baik. Kualitas tidur yang tidak baik dapat menyebabkan mahasiswa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan pikiran negatif meningkat. Riset Kesehatan mengenai prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun, pada tahun 2013 sebesar 6,0% dan pada tahun 2018 sebesar 9,8% remaja di Indonesia mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun KTI di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta Tahun 2025.

MetodePenelitian : Jenis penelitian menggunakan desain *descriptive correlational* dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan *Simple Random Sampling* yaitu 96 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat stres dan kuesioner PSQI (*pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan Univariat dan Bivariat. Analisis Bivariat menggunakan uji gamma.

Hasil : Mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 43 mahasiswa (44,8%) dan tingkat stres ringan sebanyak 30 mahasiswa (31,3%). Kualitas tidur tidak baik yang dialami mahasiswa sebanyak 53 mahasiswa (55,2%), 23 mahasiswa (24%) memiliki kualitas tidur cukup baik dan 18 Mahasiswa (18,8) memiliki kualitas tidur cukup baik. Hasil uji Gamma didapatkan *p-value* $0,001 < 0,005$ dengan koefisien korelasi 0,441.

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Kata Kunci : Stres, KualitasTidur, Mahasiswa

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY IN THE LAST YEAR STUDENTS COMPILING SCIENTIFIC PAPERS

Ari Andika¹, Atik Aryani², Sutrisno³

Nursing Study Department, Sahid Surakarta University

Corresponding Author: roshansutrisno@gmail.com

Background: A Scientific Paper (SPA) is a case study that discusses a problem in a specific scientific field using the applicable rules of that field. Obstacles in the process of writing a scientific paper make students susceptible to stress, which impacts their sleep quality. Poor sleep quality can lead to students being unable to focus, becoming distracted, and experiencing increased negative thoughts.

Objective: To determine the correlation between stress levels and sleep quality among last year nursing students preparing their KTI at Poltekkes Karya Husada Yogyakarta in 2025.

Method: This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional design. A simple random sampling method was used to select 96 students. The research instruments used a stress level questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results were analyzed using a gamma test.

Results: 43 (44.8%) students experience moderate stress and 30 (31.3%) experience mild stress. Seventy-eight (81.3%) respondents report poor sleep quality, while 18 (18.8%) respondents report good sleep quality. The gamma test yielded a p-value of $0.001 < 0.005$, with a correlation coefficient of 0.441.

Conclusion: There is a significant correlation between stress levels and sleep quality among final-year nursing students.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Students

-
1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturer of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 3. Lecturer of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

