

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI  
DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Tia Nofiat Sugiastuti  
NIM 18010105**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2024**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA YANG  
MENYUSUN SKRIPSI  
DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar S1 (Sarjana Keperawatan)



Oleh :

**Tia Nofiat Sugiastuti  
NIM 18010105**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada program studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

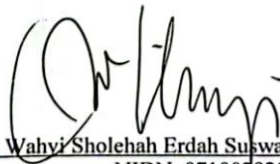
Jember, 8 July 2024

Pembimbing Utama,



M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0710029203

Pembimbing Anggota,



Ns. Wahyi Sholehah Erdah Suswati, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0710039203

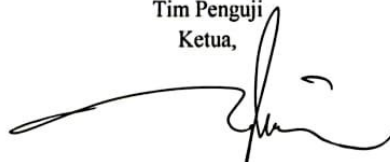
## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas dr. Soebandi” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada :

Nama : Tia Nofiat Sugiastuti  
NIM : 18010105  
Hari / Tanggal : 7 Agustus 2024  
Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr.  
Soebandi

Tim Penguji  
Ketua,



Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0728049001

Penguji I,



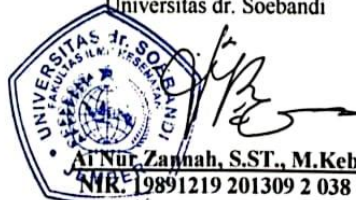
M. Elyas Arif Budiman, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0710029203

Penguji II,



Ns. Wahvi Sholehah Erdah Suswati, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0710029203

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb  
NR. 19891219 201309 2 038

## ABSTRAK

Sugiasuti, Tia Nofiat\*, Budiman, M. Elyas Arif\*\*, Suswati, Wahyi Sholeha Erda\*\*\*.2024.  
**Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Universitas dr. Soebandi.** Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas dr.Soebandi Jember.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering kali mengalami stres yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, serta kualitas tidur yang buruk dapat menghambat kinerja akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas dr. Soebandi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas dr. Soebandi. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas dr. Soebandi Program Studi Ilmu Kesehatan Jurusan Ilmu Farmasi dan Ilmu Keperawatan yang saat ini sedang menyusun skripsi dengan jumlah sampel 128 responden. **Hasil Penelitian :** Tingkat stres dengan kategori berat sebanyak 57 orang (44,5%), sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 79 orang (61,7%). **Analisis :** Menggunakan uji spearman rank diperoleh nilai p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada keeratan hubungan (korelasi) antara tingkat stres dengan kualitas tidur masuk dalam kriteria sedang **Diskusi :** Tingkat stres memiliki peranan yang sangat penting yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, semakin tinggi tingkat stres responden semakin buruk kualitas tidurnya.

**Kata Kunci:** Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa,

\*Peneliti

\*\*Pembimbing 1

\*\*\*Pembimbing 2

## ABSTRACT

Sugiasuti, Tia Nofiat\*, Budiman, M. Elyas Arif\*\*, Suswati, Wahyi Sholeha Erda\*\*\*.2024.  
**The Relationship between Stress Levels and Sleep Quality of Students Writing Their Thesis at University dr. Soebandi. Thesis.** Nursing Science Study Program. Faculty of Health Sciences. Dr. Soebandi University Jember.

Students who are writing their thesis often experience stress which can affect the quality of their sleep. High stress can have a negative impact on physical and mental health, and poor quality sleep can hinder academic performance. This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality in students writing their theses at University dr. Soebandi. The aim of this research was to determine the relationship between stress levels and sleep quality of students writing their theses at University dr. Soebandi. **Method:** This research uses a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The population in the research were students at the University of dr. Soebandi, Health Sciences Study Program, Department of Pharmacy and Nursing, which is currently writing a thesis with a sample size of 128 respondents. **Research Results:** The level of stress in the severe category was 57 people (44.5%), while 79 people (61.7%) experienced poor sleep quality. **Analysis:** Using the Spearman Rank test, a p-value of  $0.000 < 0.05$  is obtained, which means there is a close relationship (correlation) between stress levels and sleep quality, which is within the medium criteria. **Discussion:** Stress levels have a very important role in influencing sleep quality, increasingly The higher the respondent's stress level, the worse their sleep quality.

**Keywords:** *Stres, Sleep Quality, Student,*

\*Researcher

\*\* Supervisor 1

\*\*\*Supervisor 2