

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

OLEH

**NURDITA A. RAHMAN
NIM: 841418044**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



**Dr. dr. Vivien Novarina A. Kasim, M.Kes
NIP. 198305192008122002**

Pembimbing II



**Ns. Ita Sulistiani Basir, M.Kep
NIP.198805292020122009**

**Mengetahui,
Gorontalo, 06 Juni 2022
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Ns. Yuniar M. Soeli, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa
NIP. 19850621 200812 2 003**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Oleh

**NURDITA A. RAHMAN
NIM: 841418044**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Senin, 06 Juni 2022

Waktu : 14.00 WITA

Penguji:

- | | |
|--|---------|
| 1. <u>Dr. dr. Vivien Novarina A. Kasim, M.Kes</u>
NIP. 198305192008122002 | 1. |
| 2. <u>Ns. Ita Sulistiani Basir, M.Kep</u>
NIP. 198805292020122009 | 2. |
| 3. <u>Ns. Yuniar M. Soeli., M.Kep., Sp.Kep., J</u>
NIP. 19850621 200812 2 003 | 3. |
| 4. <u>Ns. Sitti Fatimah M. Arsad, M.Kep</u>
NIP. 199005212022032008 | 4. |

Gorontalo, 06 Juni 2022

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Prof. Dr. Hjerlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 196310011988032002

ABSTRAK

Nurdita A. Rahman 2022. *Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Gorontalo.* Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. **Pembimbing I DR. dr. Vivien Novarina A. Kasim, M.Kes dan Pembimbing II Ns. Ita Sulistiani Basir, M.Kep.**

Pada mahasiswa tingkat akhir sering terjadi masalah-masalah yang dapat menimbulkan stres akademik. Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan. Penyebab stres akademik adalah ketidakmampuan individu untuk melakukan penyesuaian terhadap tuntutan akademik. Beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik seperti Kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo.

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir semester 8 berjumlah 104 orang. Jumlah sampel 83. Menggunakan teknik pengambilan sampel *Propotional Random Sampling*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan instrumen kuisioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik ringan berjumlah 5 responden (6%), stres akademik sedang 68 responden (81,9%), dan stres akademik berat 10 responden (12%). Responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 6 responden (7,2%), sedangkan kualitas tidur buruk 77 responden (92,8%). Diperoleh nilai *p-Value* = (0,000) sehingga terdapat hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo.

Kesimpulan terdapat hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo. Diharapkan mahasiswa dapat mengelola stres akademik dengan manajemen stres dan manajemen waktu, agar tidak berdampak pada kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci : Mahasiswa, Stres Akademik, Kualitas Tidur
Daftar Pustaka : 20 (2012-2020)

ABSTRACT

Nurdita A. Rahman 2022. *The Relationship between Academic Stress and Sleep Quality in Final-Year Nursing Students at Universitas Negeri Gorontalo.* Study Program of Nursing Science, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. **The Principal Supervisor is DR. dr. Vivien Novarina A. Kasim, M.Kes and the Co-supervisor is Ns. Ita Sulistiani Basir, M.Kep.**

Final-year students often experience problems that can cause academic stress. Academic stress is a stress related to educational activities. The cause of academic stress is the inability of individuals to adjust with academic demand. There are several factors affecting academic stress and one of which is sleep quality. The research objective is to determine the relationship between academic stress and sleep quality in final-year nursing students at Universitas Negeri Gorontalo.

This present research applies quantitative method with a cross sectional approach. The populations of this research are 104 final-year nursing students or those in semester 8 whereas the samples are 83 students who are determined by using proportional random sampling. Data analysis uses Chi-Square test with a questionnaire instrument.

The findings indicate that 5 respondents (6%) experience mild academic stress, 68 respondents (81.9%) experience moderate academic stress, and 10 respondents (12%) experience severe academic stress. In the meantime, 6 respondents (7.2%) have a good sleep quality, while 77 respondents (92.8%) have a poor sleep quality. In addition, it obtains p-Value = (0.000) so that there is a relationship between academic stress and sleep quality in final-year nursing students at Universitas Negeri Gorontalo.

To conclude, there is a relationship between academic stress and sleep quality in final-year nursing students at Universitas Negeri Gorontalo. It is expected that students can manage their academic stress with stress management and time management, so as not to have an impact on their sleep quality.

Keywords : Student, Academic Stress, Sleep Quality

References : 20 (2012-2020)

