



**HUBUNGAN TINGKAT STRES
DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM
TINGKAT AKHIR DALAM Pengerjaan Skripsi**

Skripsi

Diajukan guna menyusun Skripsi untuk memenuhi
sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Berliana Nurhaliza
1910911320038

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2022

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM TINGKAT AKHIR DALAM Pengerjaan Skripsi

Berliana Nurhaliza, NIM: 1910911320038

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Kamis, Tanggal 29 Desember 2022

Pembimbing I

Nama: dr. Syaiful Fadilah, Sp. KJ
NIP : 19770720 200501 1 007

Pembimbing II

Nama: Dr. dr. Siti Wasilah, M.Si.,Med.
NIP : 19770430 200501 2 003

Penguji I

Nama: dr. Yanti Fitria, Sp. KJ
NIP : 19850821 201101 1 003

Penguji II

Nama: dr. Noor Muthmainah
NIP : 19730423 199803 2 002



Banjarmasin, 30 Desember 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.
NIP. 19710912 199702 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam usulan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 29 Desember 2022



Berliana Nurhaliza

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM TINGKAT AKHIR DALAM Pengerjaan SKRIPSI

Berliana Nurhaliza

Stres merupakan sesuatu yang dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan individu, baik fisik maupun mental. Tidur berkontribusi dalam menjaga kondisi fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti adanya gangguan tidur pada saat seseorang tidur. Stres emosional dapat menimbulkan perasaan tegang dapat menyebabkan individu sulit tidur. Pada saat stres terjadi peningkatan hormone epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem SSP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa PSKPS FK ULM dengan jumlah 153 orang mahasiswa. dimana 67 orang diambil sebagai sampel dengan teknik *random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner DASS42 dan didapatkan hasil tingkat stres ringan 17,9%, tingkat stres sedang 40,29%, tingkat stres berat 28,35% dan tingkat stres sangat berat 13,43%. Pada PSQI didapatkan hasil kualitas tidur yang baik 11,94% dan kualitas tidur yang buruk 88,05%. Hasil uji statistik menggunakan Spearmen Rank dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p = 0,403$ yang bernilai positif menunjukkan hubungan yang lemah dan searah sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi.

Kata kunci: Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT

ASSOCIATION BETWEEN STRESS SCALE AND SLEEP QUALITY ON FINAL MEDICAL STUDENTS OF MEDICINE FACULTY OF LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY IN THESIS WORK

Berliana Nurhaliza

Stress is something that can be caused by an imbalance between expectations and reality that individuals desire, both physically and mentally. Sleep contributes to maintaining physiological and psychological conditions. Poor sleep quality can be caused by various things such as sleep disturbances when a person sleeps. Emotional stress can cause feelings of tension and can make it difficult for individuals to sleep. At times of stress there is an increase in the hormones epinephrine, norepinephrine and cortisol which affect the central nervous system and cause a state of wakefulness and increase the alertness of the CNS system. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in PSKPS FK ULM students with a total of 153 students. where 67 people were taken as a sample by random sampling technique. Data collection was carried out using the DASS42 questionnaire and the results obtained were a mild stress level of 17.9%, a moderate stress level of 40.29%, a severe stress level of 28.35% and a very severe stress level of 13.43%. In the PSQI, the results of good sleep quality were 11.94% and 88.05% poor sleep quality. The results of the statistical test using the Spearman Rank with $\alpha = 0.05$ obtained a value of $p = 0.403$ which is positive, indicating a weak and one-way relationship so that it can be concluded that there is a relationship between stress levels and sleep quality in PSKPS FK ULM final year students in their thesis work.

Keywords: *Stress Level, Sleep Quality, Final Year Student*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM TINGKAT AKHIR DALAM Pengerjaan Skripsi”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran, Dr. dr. Istiana, M.Kes., yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes., yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. Syaiful Fadilah, Sp.KJ dan Dr. dr. Siti Wasilah, M.Si.,Med yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Seluruh pihak di Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian.

5. Kedua dosen penguji, dr.Yanti Fitria,Sp.KJ dan dr. Noor Muthmainah yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
6. Keluarga penulis, ayahanda H. Anang Sirajjudin, S.E, ibunda Hj. Sri Melati, Amd.Keb, serta kakak saya dr.Azizatul Aulia beserta suami yang penulis sayangi dan hormati atas doa, perhatian, kasih sayang, dukungan moral, spiritual, dan materi yang diberikan.
7. Seluruh keluarga LBB U22 dan Bidadari Surga serta rekan-rekan penulis yang telah memberikan sumbangan pikiran, bantuan, serta doa.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan.

Banjarmasin, Desember 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Stres.....	6
B. Tidur.....	21

C. Hubungan Tingkat stres dan Kualitas tidur	34
D. Aspek Psikologi Skripsi pada Mahasiswa.....	35
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	37
A. Landasan Teori.....	37
B. Hipotesis	41
BAB IV METODE PENELITIAN.....	41
A. Rancangan Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Instrumen Penelitian	43
D. Variabel Penelitian	43
E. Definisi Operasional.....	44
F. Prosedur Penelitian.....	44
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	46
H. Cara Analisis data	46
I. Tempat dan Waktu Penelitian	47
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	48
BAB VI PENUTUP	54
A. Simpulan.....	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Skripsi	5
2.1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia	33
4.1 Definisi Operasional Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi	45
5.1 Distribusi Tingkat Stres Responden Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi	48
5.2 Distribusi Kualitas Tidur Responden Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi	50
5.3 Tabel Uji Korelasi Spearmen Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Skripsi.....	51
5.4 Uji Hipotesis Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Skripsi.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Dimensi dalam Tidur.....	31
3.1 Kerangka Teori Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Skripsi.....	39
3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Skripsi	40
4.1 Tahap Pelaksanaan Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Skripsi	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Kelaikan Etik.....	62
2. Surat Izin Penelitian	63
3. Lembar Penjelasan.....	64
4. Lembar Persetujuan.....	65
5. Biodata Responden.....	66
6. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	67
7. Keterangan Cara Skoring Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	68
8. Kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS42).....	72
9. Hasil Dara Kuesioner.....	75
10. Data Hasil Penelitian.....	77
11. Hasil Uji Statistik	79
12. Dokumentasi.....	80

DAFTAR SINGKATAN

1. PSKPS : Program Studi Kedokteran Program Studi
2. FK ULM : Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
3. PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*
4. ZSAS : *Zung Self- rating Anxiety Scale*
5. PAS : *Perception of Academic Stress Scale*
6. SMA : Sekolah Menengah Atas
7. PTSD : *Posttraumatic Stress Disorder*
8. IBS : *Irritable bowel syndrome*
9. HP : *Handphone*
10. ICU : *Intensive Care Unit*
11. ACTH : *adrenocorticotrophic hormone*
12. DASS : *Depression Anxiety Stress Scale*
13. RAS : Reticular activating system
14. BSR : synchronizing regional
15. NREM : Non Rapid Eye Movement
16. REM : Rapid Eye Movement
17. AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome
18. EEG : Electroencephalogram
19. NSC : Nucleus Suprachiasma
20. WHO : Wolrd Health Organization
21. SSP : Sistem saraf pusat
22. Unit P2M : Unit Pelaksana Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
23. KTI : Karya Tulis Ilmiah
24. SPSS : *Statistical Product and Service Solution*