

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA ANGKATAN 2018 YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS
AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA
KUSUMA SURABAYA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh:

Dilla Dayana Putri

NPM: 18700005

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
SURABAYA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA ANGKATAN 2018 YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS
AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA
KUSUMA SURABAYA**

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

Dilla Dayana Putri

NPM : 18700005

Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal : 21 Agustus 2021

Pembimbing,



dr. H. Akmarawita Kadir, M.Kes, AIFO

NIK. 02373-ET

Penguji,



dr. Akhmad Sudibya, M.Kes.

NIK. 95256-ET

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA ANGKATAN 2018 YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS
AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA
KUSUMA SURABAYA**

Oleh:

Dilla Dayana Putri

NPM : 18700005

Telah diuji pada

Hari : Sabtu

Tanggal : 21 Agustus 2021

Dan dinyatakan lulus oleh:

Pembimbing,



dr. H. Akmarawita Kadir, M.Kes, AIFO

NIK. 02373-ET

Penguji,



dr. Akhmad Sudibya, M.Kes.

NIK. 95256-ET

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia Nyalah, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Angkatan 2018 yang sedang Menyusun Tugas Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.”

Tugas Akhir ini dimaksudkan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran, program studi pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini karena mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini saya sampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Suhartati, dr., MS., Dr., sebagai Dekan Fakultas Kedokteran di Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. dr. H. Akmarawita Kadir, M.Kes, AIFO sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. dr. Akhmad Sudibya, M.Kes. sebagai dosen penguji Tugas Akhir yang telah memberikan masukan serta arahan dalam mengerjakan Skripsi ini.
4. Semua Mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah berpartisipasi dalam pembuatan dan penelitian Tugas Akhir ini.
5. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung dari segi apapun, dan kakak saya Laras Putri Dwiarty yang telah membantu saya dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini.

6. Beberapa pihak yang tidak bias saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu saya dalam pembuatan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan pada Tugas Akhir ini jauh dari kata sempurna, sehingga penulis berharap dapat memberikan segala masukan untuk perbaikan pada penelitian ini. Singkatnya penulis berharap semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak.

Surabaya, 28 November 2020

Dilla Dayana Putri

ABSTRAK

Putri, Dilla Dayana. 2021. *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Angkatan 2018 Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Akmarawita Kadir ; Akhmad Sudibya.

Mahasiswa kedokteran menempuh studi pendidikan yang panjang untuk menjadi dokter. Sehingga mahasiswa kedokteran dalam setiap kegiatannya tidak terlepas dari stres. Stres pada mahasiswa kedokteran juga dikarenakan merasa tertekan pada saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi, menyebabkan mahasiswa kedokteran rentan mengalami stres sehingga membuat kualitas tidur juga memburuk. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa angkatan 2018 yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi penelitian sejumlah 150 orang dengan sampel sejumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*. Untuk mengetahui tingkat stres dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner *Depression, Anxiety, and Stress Scales* (DASS – 42) yang telah dimodifikasi dan untuk mengetahui kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah dimodifikasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Mann Whitney*. Dari hasil penelitian dengan uji *Mann Whitney* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres terhadap kualitas tidur dengan nilai *p-value* 0,000. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang antara tingkat stres terhadap kualitas tidur mahasiswa angkatan 2018 yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Kata kunci: kualitas tidur, tingkat stres, tugas akhir.

ABSTRACT

Putri, Dilla Dayana. 2021. *Corelation Of Stress Level On Sleep Quality Of 2018 Students Who Are Completing The Final Project At The Faculty Of Medicine Wijaya Kusuma University Surabaya*. Final Assignment, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University. Supervisor: Akmarawita Kadir ; Akhmad Sudibya

Medical students go through lengthy educational studies to become doctors. So that medical students in every activity can not be separated from stress. Stress on medical students is also due to feeling pressured when working on their final project or thesis, causing medical students to be prone to stress so that the quality of sleep also deteriorates. The main purpose of this study was to determine whether there was a relationship between stress and sleep quality for the 2018 students who were preparing their final project at the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University, Surabaya. This research uses analytic observational research with *cross sectional study* approach. The research population is 150 people with a sample of 60 students. The sampling technique of this research used method *simple random sampling*. To determine the level of stress in this study using the Questionnaire *Depression, Anxiety, and Stress Scales* (DASS – 42) which has been modified and to determine sleep quality in this study using the Questionnaire *Pittsburgh Sleep Quality Index* modified (PSQI). Data were analyzed by univariate and bivariate with test *Mann Whitney*. The results of the study using the test *Mann Whitney* showed that there was a significant relationship between stress levels and sleep quality with a *p-value* of 0.000. So it can be concluded that there is a relationship between stress levels and sleep quality for 2018 students who are preparing their final project at the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University, Surabaya.

Keywords: sleep quality, stress level, final project.

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Stres	6
1. Definisi Stres.....	6
2. Klasifikasi Tingkatan Stres	6
4. Gejala Stres	8
5. Fisiologi Stres	8
6. Dampak Stres pada Mahasiswa.....	9
B. Tidur	10
1. Definisi Tidur.....	10
2. Kualitas Tidur	11
3. Pola Tidur	11
4. Fisiologi Tidur.....	12
5. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	12
6. Hubungan Stres terhadap Kualitas Tidur.....	13
C. Mahasiswa dan Tugas Akhir	13
1. Definisi Mahasiswa	13
2. Definisi Tugas Akhir	14

BAB II KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	15
1. Kerangka Konsep	15
2. Penjelasan Kerangka Konsep	16
3. Hipotesis Penelitian	16
BAB IV METODE PENELITIAN	17
1. Rancangan Penelitian.....	17
2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
3. Subjek Penelitian	17
4. Variabel Penelitian.....	19
5. Definisi Operasional	20
6. Prosedur Pengumpulan & Pengolahan Data	21
7. Analisis Data	23
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	25
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	25
B. Hasil Penelitian.....	25
C. Analisis Data	27
BAB VI PEMBAHASAN	30
BAB VII PENUTUP	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar III.1 Kerangka Konsep	15
Gambar IV.1 Alur Penelitian.....	21
Gambar V.1 Grafik Tingkat Stres Yang Dialami Responden	26
Gambar V.2 Grafik Berdasarkan Kualitas Tidur Responden	27
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	57
Lampiran 10. Sertifikat Kelaikan Etik	60
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Skripsi	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel IV.1 Definisi Operasional.....	20
Tabel V.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	25
Tabel V.2 Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa.....	26
Tabel V.3 Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Angkatan 2018 Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya 2021	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden	42
Lampiran 2. Pernyataan <i>Informed Consent</i>	44
Lampiran 3. Pengantar Kuesioner	45
Lampiran 4. Pernyataan Keaslian Tulisan	47
Lampiran 5. Surat Pernyataan Penulisan Hasil Penelitian di Jurnal Ilmiah	48
Lampiran 6. Surat Pernyataan Persetujuan Diunggah.....	49
Lampiran 7. Kuesioner Stres	50
Lampiran 8. Kuesioner Kualitas Tidur	52
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	57
Lampiran 10. Sertifikat Kelaikan Etik	60
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Skripsi	61

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

ACTH	: Adrenocorticotropin
BSR	: Bulbar Synchronizing Regional
CRH	: Corticotropic-Releasing Hormon
dkk	: dan kawan-kawan
GAS	: General Adaption Syndrome
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
RAS	: Reticular Activavating System
<i>Stressor</i>	: Sumber-sumber penyebab stres