

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA
FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, April 2025

Nunung Nurjanah¹, Muadi², Yanti Susan³

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI ITEKES MAHARDIKA
TAHUN 2025**

xix + 151 + 9 tabel + 2 bagan + 17 lampiran

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mengatasinya dapat menyebabkan stres akademik. Stres ini meningkatkan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin, yang berdampak pada kualitas tidur dan mempengaruhi sistem saraf pusat. Perubahan hormonal ini dapat mengganggu siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKES Mahardika Tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, desain penelitian ini yaitu *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 118 responden yang dipilih melalui total sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) untuk stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil uji etik penelitian dinyatakan “Laik Etik” dari KEPK ITEKES Mahardika.

Hasil penelitian didapatkan mayoritas memiliki stres akademik tinggi sebanyak 98 responden (83,1%), kategori rendah sebanyak 20 responden (16,9%), sebanyak 101 responden (85,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebanyak 17 responden (14,4%) memiliki kualitas tidur yang baik. Dari hasil statistik uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000, < \alpha = 0,05$ maka “Ha diterima” artinya ada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKES Mahardika tahun 2025. Nilai *Odds Ratio* sebesar 11,250 artinya mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki kemungkinan 11 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki stres akademik rendah.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti stres akademik dengan kualitas tidur dari berbagai program studi dan menganalisis pengaruh faktor demografis.

**Kata Kunci : stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa keperawatan tingkat akhir
Daftar Pustaka : 73 (2015-2025)**

MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH
FACULTY OF HEALTH
Nursing Science Study Program

Mini Thesis, April 2025

Nunung Nurjanah¹, Muadi², Yanti Susan³

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY IN
FINAL YEAR NURSING STUDENTS AT ITEKES MAHARDIKA IN 2025**

xix + 151 + 9 tables + 2 chart + 17 enclosure

ABSTRACT

Final year students are students who are completing a thesis or final project. The imbalance between academic demands and the ability to cope can cause academic stress. This stress increases the hormones cortisol, adrenaline, and noradrenaline, which impact sleep quality and affect the central nervous system. These hormonal changes can disrupt Non Rapid Eye Movement (NREM) and Rapid Eye Movement (REM) sleep cycles which can affect sleep quality. This study aims to determine the relationship between academic stress and sleep quality in final year nursing students at ITEKes Mahardika in 2025.

This study used a quantitative approach with a cross-sectional research design. The sample size for this study was 118 respondents selected through total sampling. The instruments used in this study were the Perceived Academic Stress Scale (PASS) for academic stress and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality. Univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using chi-square test. The ethical review of the study was deemed "Ethically Sound" by the Ethics Committee for Research in Health Sciences (KEPK ITEKes) Mahardika.

The results showed that the majority had high academic stress as many as 98 respondents (83,1%), low category as many as 20 respondents (16,9%), 101 respondents (85,6%) had poor sleep quality, while as many as 17 respondents (14,4%) had good sleep quality. From the statistical results of the chi square test, the p value = 0,000, < α = 0,05, so "Ha is accepted" means that there is a relationship between academic stress and sleep quality in final year nursing students at ITEKes Mahardika in 2025. The Odds Ratio value of 11,250 means that students with high levels of academic stress are 11,25 times more likely to experience poor sleep quality compared to students who have low academic stress.

Recommendations for future research can examine academic stress with sleep quality from various study programs and analyze the influence of demographic factors.

Keywords : *academic stress, sleep quality, final year nursing students*

Bibliography : *73 (2015-2025)*