

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2025

Rena Salsabila, Nonok Karlina, Husni Hidayat

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA**

**MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI ITEKES**

**MAHARDIKA CIREBON TAHUN 2025**

xiii+ 77 halaman + 5 tabel + 10 lampiran

#### **ABSTRAK**

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami stres, terutama saat sedang menyusun skripsi yang membutuhkan fokus tinggi dan waktu yang tidak pasti, sehingga bisa mengganggu kualitas tidurnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITEKES Mahardika Cirebon tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan desain cross-sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 127 orang, yang diambil dengan teknik total sampling. Alat yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan skala Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) untuk mengukur tingkat stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan mengalami stres dengan tingkat sedang hingga tinggi. Dengan menggunakan uji statistik Spearman Rank, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stres ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga kualitas tidur sebagai salah satu cara mengelola stres selama menyelesaikan tugas akhir.

**Kata Kunci : Pola Tidur, Tingkat Stres**

**Daftar Pustaka : 39 (2019-2024)**

***MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH***

***HEALTH FACULTY***

***STUDY PROGRAM OF NURSING SCIENCE***

***Mini Thesis, July 2025***

Rena Salsabila, Nonok Karlina , Husni Hidayat

***RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP PATTERNS AND STRESS LEVELS IN  
FINAL YEAR NURSING STUDENTS AT ITEKES MAHARDIKA CIREBON  
IN 2025***

xiii +77 pages + 5 tabels + 10 attachments

**ABSTRACT**

Final-year students often experience stress, especially when writing a thesis, which requires intense focus and an uncertain timeline. This can disrupt their sleep quality.

This study aims to determine the relationship between sleep quality and stress levels among final-year nursing students at ITEKES Mahardika Cirebon in 2025.

This study used a quantitative method with a descriptive correlational approach and a cross-sectional design. The sample size was 127, drawn using a total sampling technique. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was used to measure sleep quality and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) to assess stress levels.

The results showed that most students had poor sleep quality and experienced moderate to high levels of stress. Using the Spearman Rank test, a significant relationship was found between sleep quality and stress levels ( $p < 0.05$ ). The study concluded that poorer sleep quality, higher stress levels were experienced by students. Therefore, it is important for students to maintain sleep quality as a way to manage stress while completing their final assignments.

***Keywords : Sleep Patterns, Stress Level***

***Bibliography : 39 (2019-2024)***