

RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Epidemiologi
Skripsi, Juni 2023

Luthfia Taufik
14120190175

“Hubungan Tingkat Stress dan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2019 Jurusan Teknik Elektro dan Teknik Mesin Fakultas Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023” Dibimbing oleh Dr. Nur Ulmy Mahmud, SKM., M.Kes dan Mansur Sididi, SKM., M.Kes

Stress adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan yang didapat secara mental maupun fisik. Tingkat stres dapat digolongkan menjadi stres normal, stres ringan, stres sedang dan stres berat. Jenis stres terbagi atas dua yaitu distress (stres negatif) dan eustress (stres positif). Respon stres yaitu local adaptation syndrome (LAS) dan general adaptation syndrome (GAS). Kecemasan timbul karena adanya sesuatu yang tidak diketahui sehingga muncul perasaan tidak tenang, rasa khawatir, dan menyebabkan terganggunya kualitas tidur. Kecemasan terbagi atas tiga macam yaitu, kecemasan realistis, kecemasan neurotis, dan kecemasan moralistik. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan kecemasan dengan kualitas tidur terhadap mahasiswa akhir angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin Universitas Muslim Indonesia.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan cara pendekatan Observasional dengan menggunakan metode *cross sectional study*. Populasi di penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin yang berjumlah 89 dan penentuan sampel dengan menggunakan rumus slovin dan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *Proportional Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 73 mahasiswa. Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi-square*. Dengan instrumen penelitian yaitu kuesioner dan google form.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan stress dengan kualitas tidur ($p = 0,035$) dan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ($p = 0,023$) terhadap mahasiswa angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023.

Kesimpulan dari penelitian tersebut yaitu adanya hubungan tingkat stres dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2019 jurusan teknik elektro dan teknik mesin Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Daftar Pustaka : 32 (2014-2022)

Kata Kunci : stress, kecemasan, kualitas tidur, mahasiswa teknik