

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi, pada masa pengerjaan skripsi, mahasiswa lebih cenderung mengalami gangguan tidur atau penurunan kualitas tidur. Faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur diantaranya jenis kelamin, usia, makanan dan asupan kalori, stres, obat-obatan dan faktor lingkungan. Pada mahasiswa tingkat akhir khususnya mengalami gangguan stress akademik dalam menyusun skripsi. Tujuan nya yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di universitas Bhakti Kencana Bandung.

Dalam penelitian ini, merupakan penelitian kuantitatif dengan metode dekriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 228 dan didapatkan sampel sebanyak 93 responden dengan menggunakan simple random sampling, analisis yang digunakan adalah analisis univariat menggunakan keusieoner SLSI untuk stress akademik dan PSQI untuk kualitas tidur dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil analisis didapatkan bahwa sebagian besar memiliki stress akademik yang tinggi, hampir setengah dari responden memiliki kualitas tidur cukup baik dan hasil analisis didapatkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di universitas Bhakti Kencana Bandung. Diharapkan kepada pihak Universitas, kembali meninjau dan menyediakan sarana maupun kegiatan untuk mengatasi stress akademik, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir, Stress Akademik

Sumber : 13 Buku (2010-2021)
40 Jurnal (1994-2021)
2 Web (2010-2014)

ABSTRACT

Final year students are students who are in the process of working on their final project or thesis, during the time of working on their thesis, students are more likely to experience sleep disturbances or decreased sleep quality. The main factors that affect sleep quality include gender, age, food and calorie intake, stress, drugs and environmental factors. Final year students especially experience academic stress disorder in writing thesis. The aim is to determine the relationship between academic stress levels and sleep quality in final year students in preparing their thesis at Bhakti Kencana University, Bandung.

In this study, it is a quantitative research with descriptive correlation method using a cross sectional approach. The population in this study was 228 and obtained a sample of 93 respondents using simple random sampling, the analysis used was univariate analysis using the SLSI questionnaire for academic stress and PSQI for sleep quality and bivariate using the Spearman Rank statistical test.

The results of the analysis showed that most of them had high academic stress, almost half of the respondents had quite good sleep quality and the results of the analysis obtained a p-value of $0.000 < 0.05$.

Based on the results of the analysis, it can be concluded that there is a relationship between academic stress and sleep quality in final year students in writing thesis at Bhakti Kencana University, Bandung. It is hoped that the University will revisit and provide facilities and activities to overcome academic stress, especially for final year students who are preparing their thesis.

Keywords : Sleep Quality, Final Year Students, Academic Stress

Source : 13 Books (2010-2021)

40 Journals (1994-2021)

2 Web (2010-2014)