

ABSTRAK

HUBUNGAN KEJADIAN STRES DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA SKRIPSI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS WIRARAJA SUMENEP

Oleh : Ahc rifqi alfaris

Stres merupakan keadaan yang sering dijumpai oleh mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir. Stress dapat mempengaruhi mahasiswa untuk bertindak positif yang membangun seperti adanya motivasi mengerjakan tugas atau skripsi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kejadian stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi universitas wiraraja sumenep.

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan rancang bangun *Cross sectional*. Populasi adalah seluruh mahasiswa semester akhir di fakultas kesehatan universitas wiraraja sumenep sebanyak 82 mahasiswa dengan jumlah sampel 30 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan (α) 0.05.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa hampir seluruhnya (93.3%) mahasiswa semester akhir di fakultas kesehatan universitas wiraraja sumenep mengalami stres dan hampir seluruhnya memiliki gangguan tidur yang buruk sebanyak 23 mahasiswa (76,7%). Hasil uji statistik didapatkan $p = 0.366 > \alpha 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan kejadian stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi universitas wiraraja sumenep.

Berdasarkan analisa di atas maka tidak ada hubungan antara kejadian stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi. Hal ini di sebabkan karena kualitas tidur yang di alami mahasiswa sebagian besar di pengaruhi oleh kebiasaan mahasiswa sehari-hari sehingga stress tidak mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci : *kejadian stres, skripsi, gangguan tidur*

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF STRES EVENTS WITH SLEEP DISORDERS IN WIRARAJA UNIVERSITY FACULTY OF HEALTH STUDENTS

By: Ahmad rifqi alfaris

Stress is a condition that is noften encountered by students, especially final year student. Stress can influence students to avt positively as constructive motivation to do the task or thesis. The purpose of this study was to determine theb relationship between the incidence of stress and sleep disturbance in the students of the university of wiraraja sumenep.

The design of this study was descriptive correlational with cross sectional design. The population is all teenagers in students of wiraraja suemenep, District as many as 82 students with a sample of 30 students. The sampling technique used is purposive sampling. Retrieval of data using a questionnaire. Data analysis used Chi Square test with significance level (α) 0.05.

Based on the results of the study, it was found that almost all (93.3%) in students of wiraraja suemenep District stressful event addiction and almost all of them had poor sleep patterns of 23 students (76.7%). Statistical test results obtained $\rho = 0.366 > \alpha 0.05$ which means there is no relationship between stress ful event addiction and sleep patterns in adolescents.

Based on the above analysis, there is no relationship between the incidence of stress and sleep disorders in undergraduate students. This is because the quality of sleep experienced by students is largely influenced by the habits of daily students so that stress is not affected by the quality of student sleep.

Keywords: stress, essay, sleep disturbance