

Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu Fakultas Rumpun Science-Technology Universitas Indonesia = The relationship between the levels of stress with sleep disturbance at student research in a Faculty of Science-Technology

Resti Putri Wulandari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20313206&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa rentan mengalami stres dan gangguan tidur ketika menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang digunakan sebanyak 99 mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun sciencetechnology Universitas Indonesia pada 28 April-18 Mei 2012. Pengambilan sampel menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Penelitian ini menggunakan dua instrumen kuesioner, yaitu kuesioner tingkat stres Safaria & Saputra dan kuesioner gangguan tidur yang dimodifikasi dari SMH Questionnaire.

Analisis data menggunakan uji chi square menunjukkan 61,6% responden mengalami stres sedang dan tidak ada yang mengalami stres berat, 44,6% responden mengalami gangguan tidur, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi (95% CI; $p = 0.675$; $= 0.05$).

Promosi kesehatan mengenai pencegahan stres dan gangguan tidur perlu dilakukan sebagai upaya pencegahan stres dan gangguan tidur agar mahasiswa memiliki kesuksesan akademik.

.....

Student was prone to stress and sleep disturbance when completing study. This study aimed to determine the relationship between the level of stress with sleep disturbance in college students with using descriptive correlation study design with a cross sectional approach. The sample used by 99 student research in one faculty of science-technology of University of Indonesia on 28 April to 18 May 2012. Sampling using proportional stratified random sampling technique. This study used two questionnaires instruments, is questionnaires Safaria & Saputra stress levels and sleep disturbance questionnaire modified from SMH Questionnaire.

Data analysis used chi square test showed 61.6% of respondents experienced stress and nothing is being severely stressed, 44.6% of respondents experienced sleep disturbance, and no significant association between levels of stress with sleep disturbance in student research (95% CI, $p = 0675$; $= 0.05$). Health promotion on the prevention of stress and sleep disturbances need to be done for prevention of stress and sleep disorders in order to have an academic success.