

# **HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA SELAMA PJJ DI ERA COVID-19 TAHUN 2020**

**Sara Aliah Rachman**

## **Abstrak**

Stres merupakan tekanan yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Kualitas tidur yang buruk dan kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Beban tugas merupakan salah satu keluhan mahasiswa selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh karena mahasiswa harus meluangkan banyak waktu untuk menyelesaikan tugasnya dan menyebabkan mahasiswa menunda tidurnya. Selain itu, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial untuk memotivasi mereka untuk menyelesaikan tugasnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama PJJ di Era COVID-19 tahun 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross-Sectional. Populasinya adalah mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta dengan besar sampel sebanyak 260 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu DASS 42 sub skala stres, PSQI, serta MSPSS. Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan Chi-Square. Hasil analisis didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres ( $p\text{-value} > 0,05$ ). Sedangkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mengatur waktu tidurnya serta mempelajari cara mengelola stres yang baik.

**Kata Kunci :** Dukungan Sosial, Kualitas Tidur, Tingkat Stres

**RELATIONSHIP OF SOCIAL SUPPORT AND QUALITY OF  
SLEEP WITH STRESS LEVELS IN UPN VETERAN  
JAKARTA PUBLIC HEALTH STUDENTS  
DURING PJJ IN THE COVID-19 ERA  
IN 2020**

**Sara Aliah Rachman**

**Abstract**

Stress is a pressure that can disrupt the balance of the body. Poor sleep quality and lack of social support can cause stress for students. Task load is one of student laments during the implementation of distance learning so that students have to spend a lot of time in completing their tasks and causes students to delay their sleep. Moreover, students need social support to motivate them to complete their tasks. This study aimed to find out the relationship between social support and sleep quality with stress levels in UPN Veteran Jakarta Public Health students during PJJ in COVID-19 Era in 2020. This study used a Cross-Sectional approach. The population was students of the public health major in UPN Veteran Jakarta with a large sample of 260 people. The research instruments used were DASS 42 stress subscale, PSQI, and MSPSS. Data analysis in this study were univariate analysis and bivariate analysis with Chi-Square. This study results showed that there was no relationship between social support and stress levels ( $p\text{-value} > 0,05$ ). Whereas there was a relationship between sleep quality and stress levels ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Therefore, students are encouraged to manage their bedtime and learn how to manage stress well.

**Keywords :** Social Support, Sleep Quality, Stress Levels