



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

SKRIPSI

SARA ALIAH RACHMAN

1710713078

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

SARA ALIAH RACHMAN

1710713078

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sara Aliah Rachman

NIM : 1710713078

Tanggal : 02 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 02 Februari 2021

Yang Menyatakan,



(Sara Aliah Rachman)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sara Aliah Rachman
NIM : 1710713078
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Dukungan Sosial dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 02 Februari 2021

Yang menyatakan,



(Sara Aliah Rachman)

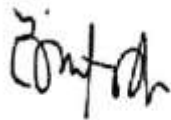
PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Sara Aliah Rachman
NIM : 1710713078
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.


Cahya Arbitera, SKM, MKM
Ketua Penguji





Yuri Nurdiantami, S.Farm., Apt., MPH
Penguji I



Terry Yuliana R.P. SKM, MKM
Penguji II (Pembimbing)




Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fikes


Arga Buntara, SKM, MPH
Ka. Progdi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 02 Februari 2021

**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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan hidayah dan rahmat berupa kesehatan sehingga penulis diberikan kemampuan dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul *Hubungan Dukungan Sosial dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama PJJ di Era COVID-19 Tahun 2020*.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Arga Buntara, SKM., MPH. selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana UPN Veteran Jakarta; Ibu Terry Yuliana, MKM. dan Ibu Yuri Nurdiantami. S.Farm., Apt., MPH. selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat membangun; Orang tua tercinta, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan serta selalu mendoakan; Teman serta rekan sejawat yang sudah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Akhir kata skripsi ini dapat berkenan bagi pembaca dan semoga Allah SWT dapat membalas segala doa dan kebaikan yang telah diberikan.

Jakarta, 02 Februari 2021

Penulis

Sara Aliah Rachman

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
I.5 Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 COVID-19	7
II.2 Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau <i>E-learning</i>	9
II.3 Stres	10
II.4 Dukungan Sosial.....	15
II.5 Tidur	17
II.6. Penelitian Terkait.....	20
II.7. Kerangka Teori	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Kerangka Konsep.....	23
III.2 Hipotesis Penelitian	23
III.3 Definisi Operasional	24
III.4 Desain Penelitian	26
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	28
III.8 Instrumen Penelitian	29
III.9 Analisis dan Pengolahan Data	30
III.10 Etika Penelitian.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1 Gambaran Tentang Penelitian.....	36
IV.2 Hasil Penelitian.....	37
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	46

BAB V PENUTUP.....	47
V.1 Kesimpulan.....	47
V.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terkait	20
Tabel 2	Definisi Operasional	24
Tabel 3	Distribusi Populasi	26
Tabel 4	Sampel Penelitian.....	37
Tabel 5	Gambaran Subjek Penelitian.....	38
Tabel 6	Tingkat Stres Berdasarkan Dukungan Sosial Dan Kualitas Tidur.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	22
Gambar 2	Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Pengajuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 3	Surat Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 5	Balasan Surat Izin Penelitian
Lampiran 6	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 8	Lembar Kuesioner
Lampiran 9	Hasil Uji Univariat
Lampiran 10	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil TurnItIn