

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN, STRES DAN DEPRESI TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR SAAT MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

Putri Suryani Arifah

Abstrak

Skripsi merupakan tuntutan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang dalam penyelesaiannya terdapat kendala dan hambatan, hal tersebut berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan mahasiswa dalam memulai tidur. Kesulitan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan. Beberapa penyebab gangguan tidur mahasiswa saat menyusun skripsi yaitu perasaan cemas, stress dan depresi. Tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan, stress dan depresi terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional dengan teknik sampel *Purposive Sampling* dengan jumlah responden 182 mahasiswa. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner secara online menggunakan *google form*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner DASS dan PSQI. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan, tingkat stress dan tingkat depresi dengan kualitas tidur mahasiswa mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi dengan masing-masing ($p=0,000$) dan nilai OR=61,3 (95% CI: 20,0-188,5), ($p=0,000$) dan nilai OR=12,2 (95% CI: 5,1-29,3) serta ($p=0,000$) dan nilai OR=8,4 (95% CI: 3,2-22,0). Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa diharapkan dapat melakukan manajemen stress agar dapat mengurangi tingkat kecemasan, stress serta depresi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: Depresi, Kecemasan, Kualitas Tidur, Skripsi, Stres.

**THE RELATIONSHIP OF ANXIETY, STRESS AND DEPRESSION LEVEL
ON SLEEP QUALITY OF FINAL LEVEL STUDENTS WHEN
COMPLETING THESIS AT THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN
VETERAN JAKARTA IN 2022**

Putri Suryani Arifah

Abstract

Thesis is an academic demand for final year students whose completion there are obstacles and obstacles, this has an impact on increasing student tension and difficulty in starting to sleep. These difficulties can make it difficult for students to get the quality of sleep they want. Some of the causes of sleep disturbances in students when writing a thesis are feelings of anxiety, stress and depression. The purpose of this study was to determine the relationship between levels of anxiety, stress and depression on the quality of sleep of final year students when compiling a thesis at the Faculty of Health Sciences UPN Veterans Jakarta in 2022. This study used a cross-sectional study design with purposive sampling technique with 181 respondents. student. Collecting research data using online questionnaires using google form. The research instrument used was the DASS and PSQI questionnaires. This study used univariate and bivariate analysis with Chi-Square test. The results showed that there was a relationship between anxiety levels, stress levels and depression levels with the sleep quality of final year students when compiling their thesis ($p=0.000$) and $OR=61.3$ (95% CI: 20.0-188). .5), ($p=0.000$) and $OR=12.2$ (95% CI: 5.1-29.3) and ($p=0.000$) and $OR=8.4$ (95% CI: 3.2 -22.0). Based on this, students are expected to be able to manage stress in order to reduce levels of anxiety, stress and depression so as to improve the quality of student sleep.

Keywords: Depression, Anxiety, Sleep Quality, Thesis, Stress.