



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

SKRIPSI

PUTRI SURYANI ARIFAH

1810713009

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2022**

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.

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat, rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan, Stres dan Depresi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Tahun 2022” dapat selesai tepat pada waktunya.

Penulis menemukan hambatan serta kendala dalam proses penyelesaian skripsi ini, namun tak luput dari semangat dan bantuan oleh beberapa pihak hingga akhirnya selesai. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Bapak Arga Buntara, SKM., MPH selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Ibu Dr. Novita Dwi Istanti, SKM, MARS selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan saran yang membangun. Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada orang tua yaitu Ibu Mujayanah, Kakak-kakak dan Adik yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis tak lupa kepada Bapak Abdul Choliq (Alm) sebagai motivasi penulis, serta kepada Syasa, Windi, Atikah, Marissa, Rucita dan teman seperbimbingan yang telah banyak membantu dan mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini, serta tak lupa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis sangat menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini dikarenakan masih terbatasnya ilmu pengetahuan, waktu, dan pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk proses penyempurnaan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat diterima dan disetujui.

Jakarta, 17 Juni 2022

Penulis

Putri Suryani Arifah

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	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	6
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
I.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II. 1 Kecemasan	9
II. 2 Stres	11
II. 3 Depresi	19
II. 4 Tidur	22
II. 5 Mahasiswa.....	26
II. 6 Skripsi.....	28
II. 7 Pengukuran Kecemasan, Stres dan Depresi (DASS 42)	28
II. 8 Pengukuran Kualitas Tidur (PSQI)	30
II. 9 Penelitian Terkait	31
II. 10 Kerangka Teori.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
III. 1 Kerangka Konsep	35
III. 2 Hipotesis Penelitian.....	35
III. 3 Definisi Operasional.....	36
III. 4 Desain Penelitian.....	38
III. 5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
III. 6 Populasi dan Sampel Penelitian	38
III. 7 Sumber Data	40
III. 8 Instrumen Penelitian.....	41
III. 9 Analisis Data	42

III. 10 Pengolahan Data.....	45
III. 11 Analisis Data	45
III. 12 Etika Penelitian	46
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 48
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	48
IV.2 Hasil	49
IV.3 Pembahasan.....	54
IV.4 Keterbatasan Penelitian	72
 BAB V PENUTUP.....	 74
V.1 Kesimpulan.....	74
V.2 Saran.....	75
 DAFTAR PUSTAKA	 77
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pembagian Item tiap gejala	29
Tabel 2 Tingkat Keparahan	29
Tabel 3 Penelitian Terkait	31
Tabel 4 Definisi Operasional	36
Tabel 5 Distribusi Sampel Program Studi FIKES UPNVJ	39
Tabel 6 Uji Validitas	42
Tabel 7 Uji Reliabilitas	44
Tabel 8 Gambaran Karakteristik Responden	49
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	51
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Variabel Independen	51
Tabel 11 Analisis Bivariat	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	34
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Perizinan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Perizinan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6 Surat Balasan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 7 Persetujuan Ethical Clearance
- Lampiran 8 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 10 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 Screenshot Kuesioner Online
- Lampiran 12 Output Analisis Univariat
- Lampiran 13 Output Analisis Bivariat
- Lampiran 14 Output Uji Validitas
- Lampiran 15 Output Uji Reliabilitas
- Lampiran 16 Tabulasi Data
- Lampiran 17 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 18 Hasil Turnitin