

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2020
Balqis Rahmania Surya

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN SYAFI'UR ROHMAN
WILAYAH SUMBERSARI JEMBER**

xvii + 74 hal + 1 bagan + 8 tabel + 16 lampiran

ABSTRAK

Mahasantri merupakan mahasiswa yang tinggal di asrama pondok serta aktivitas di kampus. Banyaknya aktivitas yang harus diselesaikan memicu mahasantri menekan dirinya agar berjalan dalam waktu 24 jam. Fenomena tersebut menyebabkan mahasantri mengalami kelelahan dan resiko mendapatkan stres sehingga berdampak pada kualitas tidurnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasantri Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman di wilayah Sumbersari Jember. Desain Penelitian ini menggunakan penelitian *korelasional* pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 179 orang dengan sampel 124 orang yang diambil secara *stratified random sampling*. Uji statistik menggunakan uji *Sperman Rank*. Hasil penelitian didapatkan tingkat stres mahasantri adalah tingkat stres ringan sebanyak 60 orang (48,4%). Kualitas tidur mahasantri adalah kualitas tidur buruk sebanyak 62 orang (50%). Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil *p value* $0,012 < \alpha 0,05$ dengan koefisien korelasi 0,226 yang berarti terdapat hubungan positif yang lemah antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasantri Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman wilayah Sumbersari Jember. Hasil tersebut dimungkinkan karena adanya *physical distancing*, mahasantri ketika penelitian tidak berada di lingkungan pondok pesantren namun beban tugas yang diberikan kampus secara online mempengaruhi kualitas tidurnya. Maka peran perawat sebagai konselor dan edukator memberikan konseling dan edukasi tentang manajemen stres dan manajemen kebutuhan tidur pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Mahasantri

Abstract

JEMBER MUHAMMADIYAH UNIVERSITY
UNDERGRADUATE OF NURSERY STUDY PROGRAM
HEALTH SCIENCE FACULTY

Undergraduate Thesis, July 2020
Balqis Rahmania Surya

**RELATIONSHIP OF STRES LEVELS WITH SLEEP QUALITY IN
MAHASANTRI IN ISLAMIC BOARDING SCHOOL SYAFI'UR ROHMAN
REGION SUMBERSARI JEMBER**

xvii + 74 pages + 1 chart + 8 tables + 16 attachments

ABSTRACT

Mahasantri is a student who lives in dormitory huts as well as on-campus activities. The number of activities that must be completed triggers a mahasantri suppress himself to run within 24 hours. The phenomenon causes the mahasantri to experience fatigue and risk of getting stressed, which affects the quality of sleep. The purpose of this research to know the relationship of stress level with the quality of sleep on the Mahasantri Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman in the area Summersari Jember. The design of this research uses correlational cross-sectional research approaches. The population of this study was 179 people with samples of 124 people taken in stratified random sampling. Test the stats using the Sperman Rank test. The results of the study obtained the level of stress of mahasantri is a mild stress level of 60 people (48.4%). Mahasantri sleep quality is the quality of bad sleep as much as 62 people (50%). Based on the statistical test obtained the result of P value $0.012 < \alpha 0.05$ with a correlation coefficient 0.226 which means there is a weak positive relationship between the level of stress with the quality of sleep on the Mahasantri Pondok Pesantren syafi'ur Rohman area Summersari Jember. The result is possible because the physical distanding, a mahasantri when research is not located in the boarding school environment but the burden of duty provided by the campus online affects the quality of sleep. So the role of nurses as counselors and educators provide counseling and education about stress management and management of sleep needs in students who live in boarding school.

Keywords: stress level, sleep quality, Mahasantri