

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Subjek penelitian ini berjumlah 89 mahasiswa. Pengambilan data penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik mahasiswa aktif yang berusia 18-24 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan Skala PSS-10 dan PSQI. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan program SPSS. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil korelasi (r_{xy}) = 0,548 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,010$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan hipotesis yang diajukan diterima. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,300, menunjukkan bahwa variabel stres memberikan sumbangan efektifitas sebesar 30,0% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 70,0% dipengaruhi oleh faktor lain

Kata Kunci : Stres, Kualitas Tidur

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between a stress and sleep quality in students. The hypothesis in this research is that there is a negative relationship between a stress and sleep quality in students. The subjects of this research were 89 students. Research data was collected using a purposive sampling technique with the characteristics of active students and aged 18-24 years. Data collection methods used the PSS - 10 and PSQI. The data analysis technique uses product moment correlation analysis with the SPSS program. Based on the results of data analysis, correlation results were obtained (r_{xy}) = 0,548 and 0,000 ($p < 0,010$) . These results show that there is a negative relationship between stress and sleep quality among students. This shows that the proposed hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R^2) obtained was 0,300 , indicating that the stress contributed 30,0% to the sleep quality variable and the remaining 70.0% was influenced by other factors.

Keyword : Stress, Sleep Quality