

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kuantitatif dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah adanya perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi antara sesudah dengan sebelum diberikan PMR, yaitu kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menjadi lebih baik setelah melakukan PMR dibanding dengan sebelum melakukan PMR. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebanyak 8 mahasiswa yang telah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan Skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) (24 item valid dengan validitas 0.89) yang disusun oleh Buysse D.J. (1989) dan sudah diterjemahkan kedalam 77 bahasa oleh *Mapi Linguistic Validation* (2006). Metode analisis yang digunakan adalah analisis *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi setelah dengan sebelum melakukan PMR ($Z = -2,524$ dan $p = 0,50$) dimana kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi setelah melakukan PMR lebih tinggi dibanding sebelum melakukan PMR (Mean *Pretest* = 13 dan Mean *Posttest* = 6,50).

Kata Kunci: Kualitas Tidur, *Progressive Muscle Relaxation*

ABSTRACT

This study used a quantitative study approach with one-group pretest-posttest research design that aims to determine the influence of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on sleep quality of students completing their script. The hypothesis proposed in this study is the difference in sleep quality of student completing the script between after and before conducting PMR. The students have better sleep quality after conducting PMR compared to before conducting PMR. The subjects in this study were 8 students who were completing their script at Mercu Buana University in Yogyakarta, which had been adjusted to the characteristics of the research subject. Research data collection was carried out using the PSQI Scale (Pittsburgh Sleep Quality Index) (24 valid items with validity 0.89) compiled by Buysse D.J. (1989) and has been translated into 77 languages by Mapi Linguistic Validation (2006). The analytical method used in this research was the analysis of Wilcoxon Signed Ranks. The results showed that there was a significant difference between the sleep quality of students who were completing their script after doing PMR ($Z = -2,524$ and $p = 0,50$) where the quality of sleep for students completing a script after conducting PMR was higher than before conducting PMR (Mean Pretest = 13 and Posttest Mean = 6.50).

Key Words: Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation