

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN STRES
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
SURABAYA**

Nama: Tri Ratna Sari

Jurusan/Program Studi: Psikologi

Pembimbing I: Marselius Sampe Tondok, S.S., M.Si

Pembimbing II: Darmawan Muttaqin, S.Psi., M.A

ABSTRAK

Pemberian tugas kepada mahasiswa yang terlampau banyak dan terkadang *deadline* pengumpulan tugas yang bersamaan dengan waktu ujian membuat mahasiswa terjaga di malam hari guna menyelesaikan tugas sehingga berpengaruh pada kualitas tidurnya. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kecemasan dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara kecemasan dan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Surabaya.

Subjek penelitian ini terdiri dari 369 mahasiswa yang berasal dari tujuh fakultas di Universitas Surabaya. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan angket yang terdiri dari 8 pertanyaan terbuka dan 2 angket yang menggunakan variabel kualitas tidur dengan skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality index*), kecemasan dan stres dengan DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*). Hipotesis penelitian dianalisis dengan teknik korelasi *product moment*.

Melalui uji hipotesis didapatkan bahwa ada korelasi yang negatif antara tingkat kualitas tidur dengan kecemasan ($r = -0,400$; $p = 0,001$) sedangkan kualitas tidur dengan stres ($r = -0,419$; $p = 0,001$). Melalui uji korelasi partial dengan mengontrol variabel kecemasan didapatkan bahwa ada korelasi negatif antara kualitas tidur dengan stres ($r = -0,201$; $p = 0,001$). Berdasarkan hasil penelitian disarankan untuk penelitian selanjutnya dikembangkan dengan menggunakan variabel stres akademik agar hasil penelitian lebih menggambarkan populasi penelitian yang berada di lingkungan akademik.

Kata kunci: Kualitas tidur, Stres, Kecemasan

TITLE : RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND STRESS WITH
THE SLEEP QUALITY IN SURABAYA UNIVERSITY STUDENTS

Name: Tri Ratna Sari

Dicipline/Study Programme: Psychology

Contributor I: Marselius Sampe Tondok, S.S., M.Si

Contributor II: Darmawan Muttaqin, S.Psi., M.A

ABSTRACT

Giving assignments to students that are too many and sometimes deadlines for collecting assignments that coincide with the time of the exam make students awake at night to complete the task so that it affects the quality of sleep. Sleep quality is influenced by several factors, including anxiety and stress. This study aims to review whether there is a relationship between anxiety and stress with sleep quality in Surabaya University students.

The subject of this study consisted of 369 students consisting of seven faculties at the University of Surabaya. The research data was collected using a questionnaire consisting of 8 open questions and 2 questionnaires using the variable quality of sleep with the PSQI scale (Pittsburgh Sleep Quality index), anxiety and stress with DASS (Depression, Anxiety, Stress Scale). The research hypothesis was analyzed by product moment correlation technique

Through hypothesis testing it was found that there was a negative correlation between the level of sleep quality and anxiety ($r = -0,400$; $p = 0,001$) while the quality of sleep with stress ($r = -0,419$; $p = 0,001$). Through a partial correlation test by controlling the anxiety variable it was found that there was a negative correlation between sleep quality and stress ($r = -0.201$; $p = 0.001$). From the results of the study it is suggested that further research be developed using academic stress variables so that the results of the study better describe the research population in the academic environment.

Keywords: Sleep Quality, Stress, Anxiety