

Vanisca Eka Enggelina

202210420311200

Ilmu Keperawatan

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR MENGHADAPI SKRIPSI
DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

VANISCA EKA ENGGELINA

202210420311200

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2026

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR MENGHADAPI SKRIPSI
DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan
(S.Kep) Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Malang



Oleh :

VANISCA EKA ENGGELINA

202210420311200

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2026

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA AKHIR MENGHADAPI SKRIPSI DI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MALANG
SKRIPSI

Disusun Oleh:

VANISCA EKA ENGGELINA

NIM. 202210420311200

Skripsi ini Telah Disetujui:
Tanggal, 31 Desember 2025

Pembimbing


Zahid Fikri, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. UMM. 11218030638

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang




NIP. UMM. 114.1410.0552

NIP. UMM. 114.1410.0552

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA AKHIR MENGHADAPI SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

SKRIPSI

Disusun oleh :

Vanisca Eka Enggelina
NIM.202210420311200

Telah diajukan pada
Tanggal, 31 Desember 2025

Penguji I



Lilis Setyowati, M.Sc
NIP.UMM.110916051980

Penguji II



Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP.UMM.11205080425

Penguji III



Zahid Fikri, S.Kep. Ns., M.Kep
NIP.UMM. 11218030638

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. apt. Hidajah Rachmawati, S.Si., Sp.FRS.

NIP. UMM 11406090449

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Vanisca Ela Enggelina

NIM : 202210420311200

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir Menghadapi Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang 28 Desember 2025

Y:  an



Vanisca Ela Enggelina
NIM.202210420311200

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir Menghadapi Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang” ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. apt. Hidajah Rachmawati, S.Si., Sp.FRS. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Yang selalu mengingatkan untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga dilimpahkan rezeki dan senantiasa diberi keberkahan oleh Allah SWT.
2. Ibu Nur Aini, S.Kep., M.Kep.Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan. Yang telah memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga dilimpahkan rezeki dan senantiasa diberi keberkahan oleh Allah SWT.
3. Bapak Zahid Fikri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kontribusi yang sangat besar selama penyusunan skripsi berupa bimbingan, arahan, masukan, ilmu dan pengetahuan. Semoga Allah SWT memberikan keberkahan.
4. Bapak Muhammad Rosyidul’Ibad, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen wali yang

selalu memberikan bimbingan dan nasihat dengan sabar semoga senantiasa diberi keberkahan dan selalu dilindungi oleh Allah SWT.

5. Kepada kedua orang paling berjasa dalam hidup penulis, ayah sebagai cinta pertama dan seorang perempuan paling cantik yang sudah melahirkan saya yaitu ibunda, yang sudah mendukung dalam menyelesaikan kuliah dan tugas akhir ini. Terimakasih untuk segala pengorbanan, cinta dan motivasi yang diberikan dalam proses perjalanan perkuliahan. Terimakasih atas kepercayaan dan kesempatan yang telah diberikan, tanpa kalian saya sendiri tidak akan pernah bisa sampai dititik sekarang.
6. Kepada teman-teman yang sudah membantu peneliti dalam proses penyusunan proposal skripsi ini. Semoga kita semua dapat lulus bersama-sama dan tepat waktu.

Malang, 18 Desember 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Dasar Stres.....	9
2.1.1 Definisi Stres.....	9
2.1.2 Penyebab Stres.....	9
2.1.3 Jenis-Jenis Stres.....	13
2.1.4 Tingkat Stres.....	14
2.1.5 Dampak Stres.....	15
2.1.6 Manajemen Stres.....	16
2.2 Konsep Tidur.....	18
2.2.1 Definisi Tidur.....	18
2.2.2 Tahapan Tidur.....	18

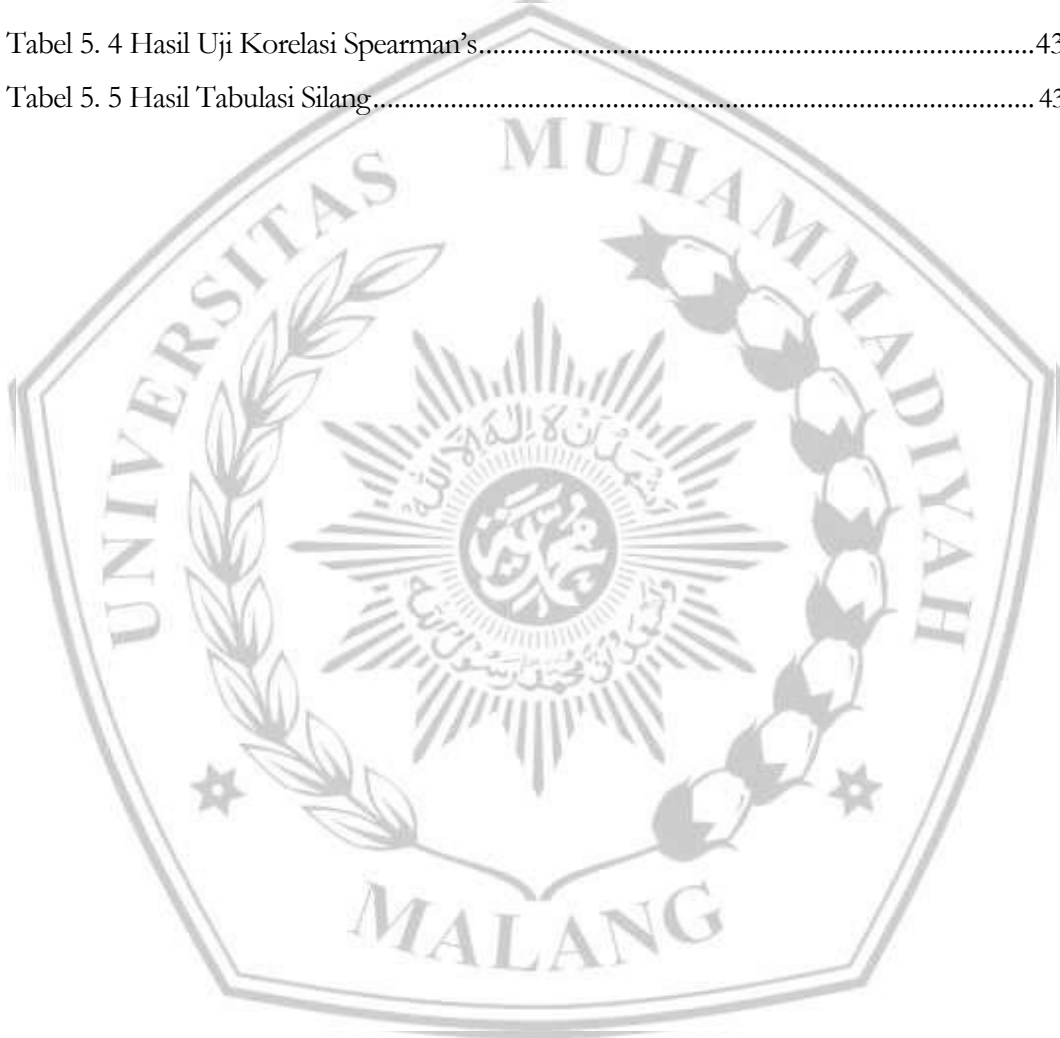
2.2.3	Kebutuhan Pola Tidur	19
2.2.4	Kualitas Tidur.....	20
2.2.5	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	20
2.2.6	Dampak Kualitas Tidur Buruk	22
2.2.7	Cara Menghilangkan Gangguan Pola Tidur.....	23
2.3	Konsep Dasar Tugas Akhir	24
2.3.1	Definisi Tugas akhir	24
2.5	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur	25
BAB III KERANGKA KONSEP.....		26
3.1	Kerangka Konseptual.....	26
3.2	Hipotesis.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN.....		29
4.1	Desain Penelitian	29
4.2	Populasi, Teknik Sampling, Sampel	29
4.2.1	Populasi.....	29
4.2.2	Teknik Sampling	30
4.2.3	Sampel.....	30
4.3	Variabel Penelitian.....	30
4.3.1	Variabel Independent (variabel bebas)	31
4.3.2	Variabel Dependent (variabel terikat).....	31
4.4	Definisi Operasional.....	31
4.5	Tempat Penelitian.....	33
4.6	Waktu Penelitian	34
4.7	Instrumen Penelitian.....	34
4.7.1	Kuisisioner Tingkat Stres.....	34
4.7.2	Kuisisioner Kualitas tidur	34
4.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	35
4.8.1	Tahap persiapan	35
4.8.2	Tahap pelaksanaan	35
4.8.3	Tahap pengolahan data	35
4.9	Validitas dan Reliabilitas	35
4.9.1	Validitas dan Reliabilitas <i>Student Stress Inventory</i> (SSI).....	36
4.9.2	Validitas dan Reliabilitas <i>Pittsburgh sleep quality index</i> (PSQI).....	36

4.10 Analisa Data.....	36
4.11 Etika Penelitian.....	38
BAB V HASIL PENELITIAN	41
5.1 Karakteristik Umum Responden.....	41
5.2 Hasil Identifikasi Tingkat Stres Mahasiswa.....	42
5.3 Hasil Identifikasi Kualitas Tidur Mahasiswa.....	42
5.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur	43
BAB VI PEMBAHASAN.....	45
6.1 Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Akhir	45
6.2 Analisis Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir.....	46
6.3 Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir	48
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	53
7.1 Kesimpulan	53
7.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	61



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pengukuran Umur terhadap Jumlah Tidur.....	19
Tabel 4. 1 Definisi Operasional Penelitian	31
Tabel 5. 1 Karakteristik Umum Responden.....	41
Tabel 5. 2 Tingkat Stres.....	42
Tabel 5. 3 Kualitas Tidur Mahasiswa.....	42
Tabel 5. 4 Hasil Uji Korelasi Spearman's.....	43
Tabel 5. 5 Hasil Tabulasi Silang.....	43



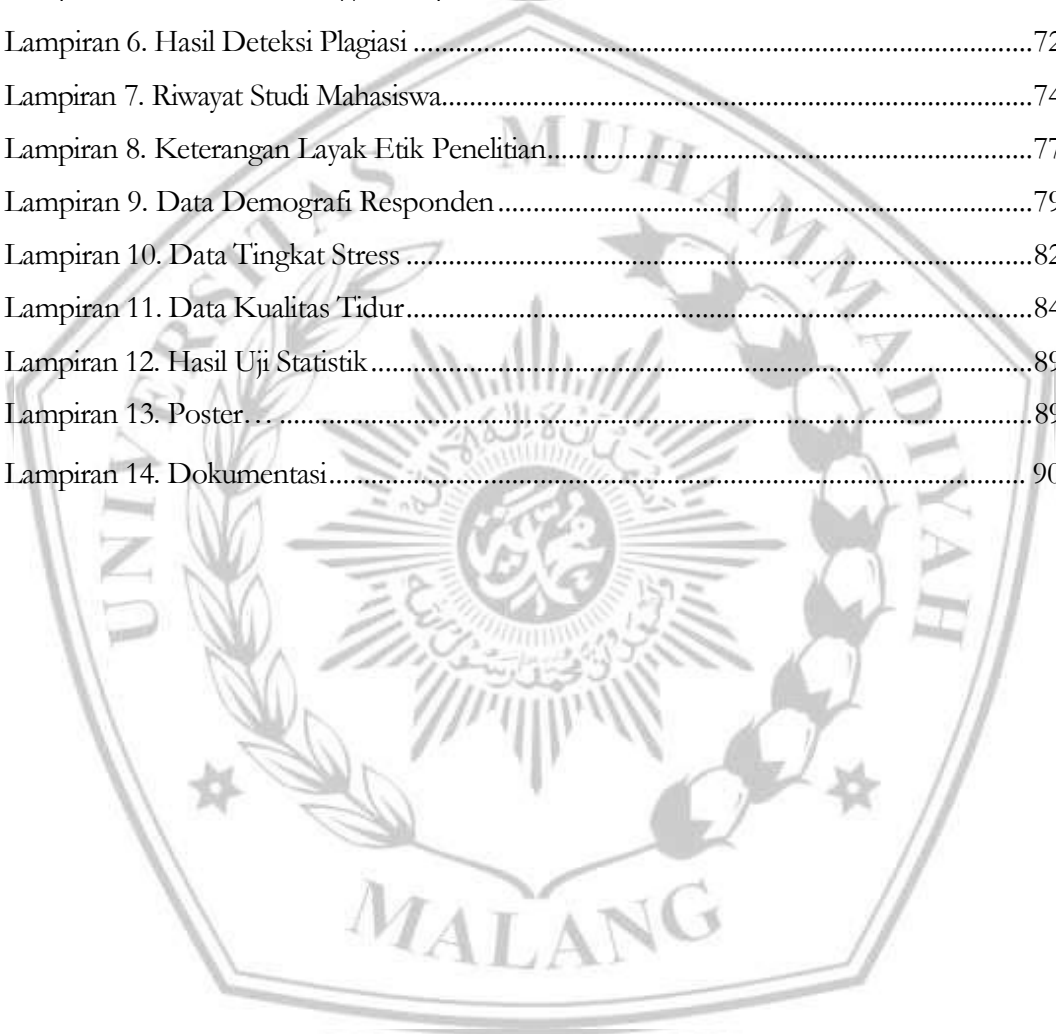
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent.....	61
Lampiran 2. Data Demografi	63
Lampiran 3. Kuesioner Tingkat Stres.....	64
Lampiran 4. Kuesioner Kualitas Tidur.....	67
Lampiran 5. Lembar Bimbingan Skripsi.....	70
Lampiran 6. Hasil Deteksi Plagiasi	72
Lampiran 7. Riwayat Studi Mahasiswa.....	74
Lampiran 8. Keterangan Layak Etik Penelitian.....	77
Lampiran 9. Data Demografi Responden.....	79
Lampiran 10. Data Tingkat Stress	82
Lampiran 11. Data Kualitas Tidur.....	84
Lampiran 12. Hasil Uji Statistik.....	89
Lampiran 13. Poster.....	89
Lampiran 14. Dokumentasi.....	90



ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR MENGHADAPI SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Vanisca Eka Enggelina¹, Zahid Fikri²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

E-mail : : angellevlyn@gmail.com

Latar belakang: Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, keterbatasan waktu, serta tekanan psikologis. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk berpotensi memengaruhi fungsi kognitif, kesehatan fisik, dan keberhasilan akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir menghadapi skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan metode *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 99 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Student Stress Inventory* (SSI) untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori tinggi dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: tingkat stres, kualitas tidur, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY AMONG FINAL-YEAR STUDENTS FACING THESIS COMPLETION AT THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Vanisca Eka Enggelina¹, Zahid Fikri²

¹Student of Nursing Science Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

²Lecturer of Nursing Science Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

E-mail : : angellevlyn@gmail.com

Background: *Final-year students who are completing their thesis are vulnerable to stress due to academic demands, limited time, and psychological pressure. Poorly managed stress can affect various aspects of health, one of which is a decline in sleep quality. Poor sleep quality has the potential to impair cognitive function, physical health, and academic performance. This study aimed to determine the relationship between stress levels and sleep quality among final-year students facing thesis completion at the Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Malang.*

Research Method: *This study employed a quantitative approach with a correlational analytic design and a cross-sectional method. The sample consisted of 43 final-year students from the Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Malang, selected using purposive sampling. The instruments used were the Student Stress Inventory (SSI) to measure stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test.*

Results: *The results showed that the majority of respondents experienced high levels of stress and poor sleep quality. Statistical analysis indicated a significant relationship between stress levels and sleep quality among final-year students.*

Conclusion: *There is a significant relationship between stress levels and sleep quality among final-year students who are completing their thesis. Higher stress levels are associated with poorer sleep quality.*

Keywords: *stress level, sleep quality, final-year students*

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Adilla Eka, Ani Margawati, and Fillah Fithra Dieny. 2019. "Tingkat Stres, Durasi Dan Kualitas Tidur, Serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas Dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran." *Sport and Nutrition Journal* 1(2): 63–73. doi:10.15294/spnj.v1i2.35014.
- Al Musafiri, M Rizqon, and Niajeng Ma'rifatul Umroh. 2022. "Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal At-Taujih* 2(2): 70. doi:10.30739/jbkid.v2i2.1726.
- Alifiani, H., Nuryatna, D., & Sulastrri, A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Program Studi D III Keperawatan Universitas Faletahan Tahun 2022. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 256-263.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2017. "The Description of Stres Levels Incollage Student." *Jurnal Keperawatan* 5(5): 40–47.
- Asiah, A., Ayu, C. G., Supriatin, S., Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan tingkat stress dengan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 107-1
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971–976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2), 127.
- Caesaridha, Dhaifany Karissa. 2021. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran." *Jurnal Medika Utama* 2(4): 1213–17. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/112>.
- Cahyaningrum, et al. 2022. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang." *Jurnal Inovasi Penelitian* 3(7): 7161–72.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu

Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102.
<https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>

- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 5(2), 148-157.
- Gabriel, M. N. (2018). Physiology of Sleep and Clinical Characteristics. *Online Journal of Neurology and Brain Disorders*, 1(3), 498–503.
<https://doi.org/10.32474/ojnbd.2018.01.000114>
- Ghawa, E. Y. D., Lidia, K., & Buntoro, I. F. (2021). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 9(2), 222- 230. Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27-34.
- Ginata, A. J., Astuti, R. D. I., & Hartati, J. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25-30.
- Goszal, I. M. P., & Yuwono, E. S. (2022). Keterkaitan kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Spirits*, 13(1), 15-22.
- Guntur, G. (2019). a Conceptual Framework for Qualitative Research: a Literature Studies. *Capture : Jurnal Seni Media Rekam*, 10(2), 91–106.
<https://doi.org/10.33153/capture.v10i2.2447>
- Hakim, Agustian Hasnan, Cindy Pratiwi, Fayza Ramulan, Putriani Putriani, Intan Mutia, and Zaujatul Amna. 2024. “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa.” *Syah Kuala Psychology Journal* 2(1): 58–67.
[doi:10.24815/skpj.v2i1.28833](https://doi.org/10.24815/skpj.v2i1.28833).
- Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). Kesejahteraan Mahasiswa : Peran Penghayatan Stres Akademik Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 123–127.
<https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976>
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116.
<http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Hotijah, S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember.
- Jiang, R., Zhang, Y., & Sui, D. (2022). Reduce Stress Injury according to the Neural Operation Mechanism of Stress System. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 2(1), 348. <https://doi.org/10.56028/aehtsr.2.1.348>

- Junita, Junita. 2023. "Analisis Sistem Pendeteksi Tahapan Tidur [Sleep Stage Detection System Analysis]." *FaST - Jurnal Sains dan Teknologi (Journal of Science and Technology)* 7(1): 52. doi:10.19166/jstfast.v7i1.6702.
- Kadepa, M. C., Atmodjo, W. L., & Moningkey, S. I. (2025). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Suasana Hati pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. *Journal of Medicine and Health*, 7(1), 49. <https://doi.org/10.28932/jmh.v7i1.9606>
- Kallweit, M. S., Kallweit, N. P., & Kallweit, U. (2023). Pharmacological Treatments of Sleep–Wake Disorders: Update 2023. *Clinical and Translational Neuroscience*, 7(4), 42. <https://doi.org/10.3390/ctn7040042>
- Komeni, W. H., Bintang, C. R., Azhari, R. An., & Sari, E. K. (2024). Fenomena Rendahnya Tingkat Kejujuran Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Tesis Di Universitas Kota Bogor. *Al Mikraj : Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 4(2), 1182– 1192.
- Labina, Fenni Octa, Ira Kusumawaty, Yunike, and Sri Endriyani. 2018. "Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 1(1): 39–48. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Maimun, Nazhifah, Febriani Febriani, Widya Maharani, and Sheizy Oktora Sagita. 2024. "Efektivitas Terapi Warna Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)* 7(1): 443–50. doi:10.33627/es.v7i1.2072.
- Maimun, N., Febriani, F., Maharani, W., & Sagita, S. O. (2024). Efektivitas Terapi Warna terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 7(1), 443–450. <https://doi.org/10.33627/es.v7i1.2072>.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jubj.v21i1.1345>
- Mao, D., Li, J., Liu, S., Liu, P., Tian, J., Liu, X., Qi, R., Bai, B., Wang, Y., & Zhang, J. (2023). Prevalence and risk factors of atopic dermatitis in Chinese adults: a nationwide population-based cross-sectional study. *Chinese Medical Journal*, 136(5), 604–606. <https://doi.org/10.1097/CM9.0000000000002560>
- Mardlatillah, Sandy Diana, and Nurjannah. 2023. "Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam."

- Misra, D. P., & Agarwal, V. (2020). Generating Working Hypotheses for Original Research Studies. *Central Asian Journal of Medical Hypotheses and Ethics*, 1(1), 14–19. <https://doi.org/10.47316/cajmhe.2020.1.1.02>
- Moonti, Mutia Agustiani, Merissa Laora Heryanto, and Moch. Didik Nugraha. 2023. “Korelasi Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Kuningan.” *Journal of Midwifery Care* 3(02): 145–54. doi:10.34305/jmc.v3i02.741.
- Muzdalifah, M., A., & Aiyub, and M Marthoenis. 2023. “The Correlation Between Stress Level and Sleep Quality of Health Field Students Completing The Undergraduate Research.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan VII*(4). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24320>.
- Nasriyanto, E. N., Melinda, R., & Sari, R. P. (2022). HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA SKRIPSI PRODI KEPERAWATAN DI STIKES YATSI TANGERANG. *Nusantara Hasana Journal*, 2(4), 168-173.
- Neal, K. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163-83.
- Nilda, janna miftahul. (2021). Variabel dan skala pengukuran statistik. *Jurnal Pengukuran Statistik*, 1(1), 1–8. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 7(1): 65–71. doi:10.30762/happiness.v7i1.904. Medic, Goran, Micheline Wille, and Michiel E.H. Hemels. 2017. “Short- and Long-Term Health Consequences of Sleep Disruption.” *Nature and Science of Sleep* 9: 151–61. doi:10.2147/NSS.S134864.
- Pickett, S. M., Lahar, K. I., Gaillard, P., & Kozak, A. T. (2023). Comparison Trial of Two Behavioral Sleep Interventions to Improve Sleep-Related Outcomes and Reduce Technology Usage Among College Students. *American Journal of Psychology*, 136(3), 291–297. <https://doi.org/10.5406/19398298.136.3.05>
- Rahman, S., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184-189.
- Rahmasita, S. A., Mahardika, A., & Jumsa, M. R. (2021). Pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester iii di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 81-90.
- Rakhman, Arif, Dwi Budi Prastiani, and Gina Sonia. 2023. “Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa.” *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)* 14(2): 95–102. doi:10.36308/jik.v14i2.481.
- Ratnaningtyas, Tri Okta, and Dwi Fitriani. 2019. “Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Edu Masda Journal* 3(2): 181–91. Restu, Jesika, Siti Rahmalia Hairani Damanik, and Ade Dilaruri. 2024. “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS

TIDUR Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (JKTM).”*Kesehatan dan Teknologi* 06(03): 187–200.

- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191.
- Roro, R., & Soemadi, A. (2023). Volume 20 Issue 2 (2023) Pages 189-197 KINERJA : Jurnal Ekonomi dan Manajemen ISSN : 1907-3011 (Print) 2528-1127 (Online) Pengaruh pemasaran digital dan kualitas produk terhadap keputusan pembelian fried chicken home delivery The influence of digita. *Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 20(2), 189–197.
- Ruhtiani, M., Putri, P. L., Slamet, S., & Naili, Y. T. (2023). Sosialisasi Alur Tugas Akhir Untuk Dosen dan Tenaga Kependidikan di Universitas Harapan Bangsa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.35960/pimas.v2i1.983>
- Ruriyanty.R, Nurul Rizka, . Subhannur Rahman, M. Sobirin Mohtar, and . Mohammad Basit. 2023.
- Sanders, M. (2023). Feasibility of a Circadian Lighting Intervention to Promote Sleep in College Students. In *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society* (Vol. 67, pp. 2228–2232). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/21695067231192196>
- Sari, I. P., Mawaddah, N., & Suprianto. (2020). Hubungan Caring Perawat dengan Tingkat Stres Pasien Rawat Inap Di Ruang Aster RSUD DR Haryoto Lumajang. *Hospital Majapahit*, 12(2), 96–103.
- Spytska, L. (2024). The Importance of Quality Sleep and Its Relationship With Physical and Mental Health: A Systematic Review. *Sleep Medicine Research*, 15(3), 162- 172.
- Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2022). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktifitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2255>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Sulana, I. O., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Kesmas*, 9(7).
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>

- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Tamm, S., Nilsonne, G., Schwarz, J., Golkar, A., Kecklund, G., Petrovic, P., Fischer, H., Akerstedt, T., & Lekander, M. (2019). Sleep restriction caused impaired emotional regulation without detectable brain activation changes-A functional magnetic resonance imaging study. *Royal Society Open Science*, 6(3). <https://doi.org/10.1098/rsos.181704>
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. *Jurnal KESMAS*, 11(4), 14–21.
- Vodovotz, Y., Arciero, J., Verschure, P. F. M. J., & Katz, D. L. (n.d.). *THE CYCLE OF STRESS : FROM INDIVIDUALS TO THE*.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Wulandari, C., & Efendi, D. (2021). Pengaruh Profitabilitas terhadap Nilai Perusahaan Dengan CSR Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Neraca Peradaban*, 1(2), 128–135.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif : Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>

Lampiran 6. Hasil Deteksi Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN
s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 7/4/2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Vanisca eka enggelina

Nim : 202210420311200

Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR

PADA MAHASISWA KEPERAWATAN MENGHADAPI SKRIPSI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Jenis Naskah : Proposal Skripsi

Keperluan : Seminar Proposal

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	9%
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	23%
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	33%
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	
6.	Naskah Publikasi	25	

Keputusan : Lolos



Mengetahui,

Edi Purwanto, MNg

Kaprodi

Malang, 7/4/2025

Hormat Kami,

Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi



Catatan :

Kampus I
Jl. Sekeloa Selatan 1 No. 100 Malang
Telp: +62 341 521 252 (Ruang) / +62 341 560 435

Kampus II
Jl. Dedy Setiawan No. 100 Malang
Telp: +62 341 551 141 (Ruang) / +62 341 560 660

Kampus III
Jl. Raya Tuguas No. 240 Malang Jawa Timur
Telp: +62 341 454 378 (Ruang) / +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 12/30/2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Vanisca Eka Enggelina

Nim : 202210420311200

Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir Menghadapi Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

Jenis Naskah : Skripsi

Keperluan : Seminar Hasil

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	10%
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	5%
6.	Naskah Publikasi	25	15%

Keputusan : Lolos



Mengetahui,

Nur Aini
Nur Aini, M.Kep., PhD
Kaprosdi

Malang, 12/30/2025

Hormat Kami,

Muhammad Ari Arfianto
Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi

Catatan :



Kampus I
Jl. Bendung 1 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 501 252 (Pusat)
F: +62 341 485 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sukani No.108 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 501 140 (Pusat)
F: +62 341 382 901

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.240 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 204 210 (Pusat)
F: +62 341 485 435
E: webmaster@umm.ac.id