ABSTRAK

Efraim Condia Ginting (01501170072),
Levanna Febreeze Viorenka (01501170375),
Maria Wiwin Pandiangan (01501170294).

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN EMOSI MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN DI SATU UNIVERSITAS SWASTA DI INDONESIA BAGIAN BARAT

(xiv + 55 Halaman; 1 Bagan; 14 Tabel; 7 Lampiran)

Latar Belakang: Kualitas tidur adalah saat seseorang dapat tertidur tanpa terbangun sepanjang malam. Mahasiswa rentan sekali mengalami kualitas tidur buruk dimana hal tersebut berdampak negatif dalam memproses informasi emosional. Studi tahun 2016 di Sumatera Utara menyatakan 61,7% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk dan studi pendahuluan ditempat penelitian pada 22 mahasiswa menunjukkan 90,9% mahasiswa menjadi lebih mudah marah ketika kualitas tidurnya buruk. **Tujuan:** Mengidentifikasi hubungan kualitas tidur dengan emosi mahasiswa Fakultas Keperawatan di satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 182 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) Scale. Analisa data dalam penelitan ini adalah analisa univariat dan uji Chi-Square. **Hasil dan Kesimpulan:** Mahasiswa selama sebulan terakhir mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 79.1% dan 61,5% mengalami emosi positif selama sepekan terakhir. Hasil analisis chi-square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara emosi dengan kualitas tidur (p=0.001). **Rekomendasi:** Mahasiswa dapat membuat jadwal kegiatan harian sehingga mahasiswa dapat melatih mengatur waktu aktivitas dan istirahat untuk mencapai kualitas tidur yang baik dan mendukung kestabilan emosi.

Kata kunci : Emosi, Kualitas tidur, Mahasiswa Keperawatan
Referensi   : 63 (1988-2020)

ABSTRACT

Efraim Condia Ginting (01501170072),
Levanna Febreeze Viorenka (01501170375),
Maria Wiwin Pandiangan (01501170294).

RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND EMOTIONAL STATES OF NURSING STUDENT AT ONE PRIVATE UNIVERSITY IN THE WEST REGION OF INDONESIA

(xiv + 55 Pages; 1 Chart; 14 Tables; 7 Attachments)

Background: *Sleep quality is when someone can fall asleep without waking up throughout the night. Students are vulnerable experiencing poor sleep quality where it has a negative impact in processing emotional information. A 2016 study in North Sumatra stated that 61.7% students experienced poor sleep quality and a preliminary survey of 22 students showed that 90.9% students became more irritable when their sleep quality was poor.* **Aim:** *To identify the relationship of sleep quality with the emotions of nursing students at One Private University in the West Region of Indonesia.* **Research Methods:** *This research used quantitative methods with correlational design. The sample of 182 students taken by purposive sampling technique. The instruments were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) Scale. Data was analyzed univariately also use the Chi-Square test.* **Results:** *During the past month, students (79.1%) experienced poor sleep quality and 61.5% experienced positive emotions during the past week. Chi-square analysis shown a significant relationship between sleep quality and emotions (p=0.001).* **Recommendation:** *Students may create their own schedule of daily activities so that they can train themselves to manage activities and rest to get good sleep quality that support emotional stability.*

Keywords   : Emotional states, Nursing students, Sleep quality
References   : 63 (1988-2020)