

ABSTRAK

LATAR BELAKANG : Tingkat stres pada mahasiswa bisa mempengaruhi kualitas tidur dan munculnya gangguan tidur. Penelitian ini membahas hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK Unismuh.

METODE PENELITIAN : Penelitian ini menggunakan *cross sectional* dan menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah responden 51 mahasiswa angkatan 2016 dengan menggunakan kuesioner menilai tingkat stress adalah DASS42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) dan kuesioner yang digunakan untuk menilai kualitas tidur adalah PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) kemudian dianalisis dengan program SPSS versi 16.

HASIL : Analisis *chi square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa angkatan 2016 FK Unismuh (*p value* 0,958 $\alpha < 0,05$). Mahasiswa dengan tingkat stres ringan serta kualitas tidur buruk paling banyak dialami oleh perempuan dengan usia 19 tahun.

KESIMPULAN : Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2016 FK Unismuh.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur.