



## **HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA**

**Tri Retno Nurasih<sup>1</sup>, Pramesti Dewi<sup>2</sup>, Indri Heri Susanti<sup>3</sup>**

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

\*Email Korespondensi : retnotrinasih@gmail.com

---

### **ABSTRAK**

Tugas akhir merupakan salah satu syarat mahasiswa menyelesaikan program studi dan mendapatkan gelar. Mahasiswa bisa saja menemukan hambatan dalam mengerjakan tugas akhir, hambatan dalam menyusun tugas akhir dapat berupa stres dan kualitas tidur terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Harapan Bangsa. Penelitian ini menggunakan metode deskripsi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan berjumlah 41 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan dua kuesioner yaitu tingkat stres ZSAS dan kualitas tidur PSQI. Analisa data menggunakan uji spearman's rho dengan tingkat kesalahan  $\alpha$ : 0,05. Hasil penelitian menunjukkan jumlah tertinggi stres normal sejumlah 95,1% dan kualitas tidur buruk sejumlah 87,8%. Dari hasil uji tabulasi silang dengan uji spearman's rho didapatkan nilai p value = 0,600. Hasil analisa menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Kualitas tidur buruk yang dialami mahasiswa sebagian besar dipengaruhi oleh kebiasaan mahasiswa sehari-hari sehingga stres tidak mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

**Kata Kunci** : Mahasiswa, Tugas Akhir, Tingkat stres, Kualitas tidur

---

### **ABSTRACT**

*The final project is one of the requirements for students to complete the study program and get a degree. Students may find obstacles in doing the final project, and obstacles in compiling the final project can be in the form of stress and disturbed sleep quality. This study aims to determine the relationship between stress levels and students' sleep quality while preparing for their final project at Harapan Bangsa University. This research uses an analytical description method with the cross-sectional approach. The sample used is 41 respondents. Sampling was carried out using two questionnaires: ZSAS stress level and PSQI sleep quality. Data analysis using Somer's d test with an error rate of: 0.05. The results showed that the highest number of everyday stress was 95.1%, and poor sleep quality was 87.8%. The results of the cross-tabulation test with spearman's rho test show the p-value = 0.600. The results of the analysis showed that there was no relationship between stress levels and sleep quality. Poor sleep quality experienced by students is influenced mainly by students' daily habits so that stress does not affect student sleep quality.*

**Keywords**: Student, Final Project, Stress level, Sleep quality

## PENDAHULUAN

Masa akhir studi merupakan masa kritis bagi mahasiswa, karena pada tahap ini merupakan proses yang menuntut mahasiswa menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Dalam menyelesaikan akademik mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, kondisi adaptasi perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan, dan biaya perkuliahan (Lubis, 2010). Stres adalah suatu keadaan dimana tubuh baik secara fisik ataupun emosional mengalami perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh ataupun pikiran seseorang untuk bisa menyesuaikan diri (Kemenkes, 2016). Stres ditimbulkan beberapa faktor seperti masalah hubungan pribadi, keuangan, kelelahan fisik, pekerjaan, serta kegagalan mencapai sesuatu yang diinginkan (Lukaningsih & Bandiyah, 2011).

Stres adalah salah satu penyebab terganggunya kualitas tidur dikarenakan ketika stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, serta kortisol yang mempengaruhi susunan syaraf pusat (Ratnaningtyas et al., 2019). Perubahan hormon tersebut dapat mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang mengakibatkan orang sering terbangun pada malam hari serta bermimpi buruk (Sherwood, 2013). Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Ilham, 2014). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak mengalami masalah pada tidurnya, kurang tidur biasanya diketahui dengan tanda fisik serta psikologis, seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak pada kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), rasa ngantuk berlebihan (sering menguap), susah berkonsentrasi, terlihat tanda-tanda kelelahan, sakit kepala, tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung serta menurunnya kemampuan mengambil keputusan (Hidayat, 2013).

Melalui hasil prasurvei awal pada tanggal 8 Oktober 2021 secara online kepada 7 orang mahasiswa alih jenjang program sarjana keperawatan Universitas Harapan Bangsa yang sedang menyusun tugas akhir didapati 4 dari 7 mahasiswa lebih merasa cemas dibanding sebelum menyusun tugas akhir, tetapi rasa cemas ini masih dapat diatasi oleh responden sehingga tidak menimbulkan stres. Selain itu, 5 dari mereka mengalami kualitas tidur menurun, dari jam tidur yang mulai berkurang karena membagi waktu menyusun tugas akhir dan belajar, serta berubahnya jam tidur pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian ada atau tidaknya “Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Harapan Bangsa”

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik yang bersifat korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di Universitas Harapan Bangsa. Pengambilan sampel dengan total sampling pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana berjumlah 41 responden. Instrumen dalam penelitian menggunakan 2 kuesioner yaitu *Zung Self Rating Anxiety Scale* untuk mengukur tingkat stres yang terdiri 20 pertanyaan dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* terdiri 10 pertanyaan. Analisis yang digunakan yaitu analisis *Univariate* dan *Bivariate* dengan menggunakan uji spearman rank. Uji etik telah dilakukan di komite etik Universitas Harapan Bangsa dengan nomor surat B.LPPM-UHB/952/05/2022.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan pada bulan Mei 2022 kepada 41 mahasiswa menghasilkan data sebagai berikut

Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres

No.	Tingkat Stres	Jumlah (f)	Presentase (%)
1.	Normal	39	95,1
2.	Stres ringan	2	4,9
3.	Stres sedang	0	0
4.	Stres Berat	0	0
Jumlah		41	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil sebagian besar responden tidak mengalami stres atau normal 39 responden (95,1%).

Tabel 2 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

No.	Kualitas Tidur	Jumlah (f)	Presentase (%)
1.	Baik	5	12,2
2.	Buruk	36	87,8
Jumlah		41	100.0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu 36 responden (87,8%).

Tabel 3 Tabel Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

	Kualitas Tidur				Total		Nilai P
	Baik		Buruk		F	%	
Tingkat Stres	F	%	F	%	F	%	
Normal	5	12,8	34	87,2	39	100	0,600
Ringan	0	0	2	100	2	100	
Sedang	0	0	0	0	0	0	
Berat	0	0	0	0	0	0	
Total	5	12,8	36	87,2	41	100	

Berdasarkan hasil dari tabulasi silang di dapatkan bahwa responden yang tingkat stresnya normal dan memiliki kualitas tidur baik berjumlah 5 responden (12,8%). Responden yang memiliki tingkat stres normal dan memiliki kualitas tidur buruk yaitu berjumlah 34 responden (87,2%). Responden dengan tingkat stres ringan dan kualitas tidur buruk berjumlah 2 responden (100%). Berdasarkan hasil analisa memiliki arti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan p value 0,600 sehingga tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Harapan Bangsa.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 yang dilakukan terhadap 41 responden yaitu mahasiswa sarjana keperawatan alih jenjang yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Harapan Bangsa didapatkan jumlah tertinggi pada tingkat stres yaitu normal

dengan jumlah 39 (95,1%) sedangkan 2 mahasiswa mengalami stres ringan dengan presentase (4,9%). Hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden yang sedang menyusun tugas akhir, responden menilai tugas akhir menjadi ancaman yang masih wajar sehingga masih mampu mengatasi stresor yang dihadapi selama menyusun tugas akhir. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil yang menunjukkan banyaknya responden yang mengalami tingkat stres normal. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati et al., 2017). Stres yang dialami oleh seseorang menjadi suatu hal yang tidak bisa terpisahkan dalam kehidupan, seseorang yang mengalami stres akan berusaha keras dan berfikir untuk menyelesaikan permasalahannya atau tantangannya dalam bentuk sebagai respon yang adaptif untuk bertahan (Purwati, 2012).

Stres akademik erat hubungannya dengan pendidikan. Stres dalam pendidikan timbul dikarenakan sebuah tuntutan saat seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi apabila mengalami ketegangan emosi ketika gagal dalam memenuhi tuntutan tersebut (Wulandari & Rachmawati, 2014). Penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi, hal tersebut merupakan penyesuaian dan pengembangan diri pada kehidupan bersosialisasi, peran dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa, masalah keuangan, beban tugas kuliah lebih banyak, perubahan gaya hidup dan porsi belajar lebih banyak dari sebelumnya (Rosyidah, 2020). Sesuai dengan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang sedang menyusun tugas akhir mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 36 (87,8%) dan kualitas tidur baik berjumlah 5 (12,2) responden. Responden dengan kualitas tidur buruk disebabkan responden sulit merasakan rileks sehingga sulit memulai tidur. Kualitas tidur buruk pada responden dapat dikarenakan adanya faktor dari individu itu sendiri, kualitas tidur yang buruk pada responden akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis (Hastuti et al., 2016). Dampak dari kualitas tidur yang buruk juga dapat dirasakan oleh banyak orang yaitu berupa penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, tanda vital tidak stabil kondisi neuromuscular yang buruk, proses penyembuhan luka lambat, dan penurunan daya tahan tubuh (Indarwati, 2012).

Ketidaksetabilan hormon antara hormon kortisol dan melatonin akan mengakibatkan terjadinya peningkatan hormon kortisol yang dapat disebabkan karena stres pada pekerjaan, tugas kuliah maupun tugas kantor (Budywati et al., 2019). Kualitas tidur merupakan sebuah kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah tidur, hambatan melalui tidur, efisiensi tidur dan keadaan mengganggu waktu tidur (Sutrisno, 2017). Responden dengan kualitas tidur buruk menyatakan bahwa sering merasakan kesulitan untuk memulai tidur, terbangun karena anak, merasa kelelahan kerja, memikirkan suatu hal secara berlebihan, memikirkan pekerjaan atau tugas yang belum terselesaikan. Hal tersebut yang mempengaruhi kualitas tidur responden menjadi buruk, responden yang mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 36 (87,8%) responden.

Hasil penelitian tabel 3 menunjukkan hasil Spearman's rho menunjukkan p value 0,600 ha ditolak maka dengan demikian tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Harapan Bangsa. Keeratan hubungan dapat dilihat dari nilai  $r = 0,084$  yang memiliki arti bahwa tingkat kekuatan hubungannya adalah hubungan yang lemah. Hubungan dikatakan lemah dengan nilai  $r=0,00-0,199$ . Gangguan kualitas tidur memiliki banyak jenis yang dapat disebabkan oleh hal tertentu, misalnya insomnia oleh individu yang tidak mengalami stres, prevalensi sleep apnea meningkat karena kenaikan berat badan, diabetes dan hipertensi (Potter & Perry, 2011).

Berdasarkan penelitian sejenis yang dilakukan pada mahasiswa Prodi Matematika STKIP PGRI Pacitan terhadap 44 responden didapatkan hasil uji Somer's d menunjukkan bahwa p value 0,828 maka ha ditolak dengan demikian tidak ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di STKIP Pacitan. Nilai

keeratan hubungan didapatkan nilai  $r = -0,031$  yang memiliki arti hubungan yang lemah (Iqbal, 2018). Gangguan kualitas tidur merupakan kondisi ketika individu mengalami atau beresiko mengalami perubahan kualitas dan kuantitas tidur yang menimbulkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan kualitas dan kuantitas tidur dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti penyakit fisik nyeri dan penyakit lainnya, lingkungan, kelelahan, gaya hidup stres dan lain-lain (Destiana, 2012).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres normal juga dapat memiliki kualitas tidur yang buruk. Keadaan terjaga atau bangun dipengaruhi oleh sistem RAS, bila aktivitas RAS meningkat maka individu dalam keadaan terjaga atau bangun, tetapi bila aktivitas RAS menurun maka individu dalam keadaan tidur. RAS ini sangat dipengaruhi oleh aktivitas neurotransmitter yang tidak dipengaruhi oleh tingkat stres. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan bahwa responden dengan jumlah kualitas tidur buruk lebih banyak dari kualitas tidur baik, dari hasil kuesioner didapatkan responden memerlukan waktu 5-60 menit untuk mulai tertidur, kurang nyaman dengan posisi tidur, kelelahan kerja, terbangun karena anak dan terbangun karena kamar mandi.

## SIMPUL DAN SARAN

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan didapatkan hampir semua responden alih jenjang program sarjana keperawatan Universitas Harapan Bangsa mengalami tingkat stres normal 39 (95,1%) Didapatkan hampir semua responden alih jenjang program sarjana keperawatan Universitas Harapan Bangsa mengalami kualitas tidur yang buruk 36 (87,8%). Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan analisa uji Spearman's rho menunjukkan p value 0,600 di dapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Harapan Bangsa.

Saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu sebagai berikut bagi peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas tidur atau tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir disertai dengan intervensi yang tepat untuk menurunkan jumlah kualitas tidur buruk. Bagi program studi sarjana keperawatan Untuk melakukan upaya jika terjadi kualitas tidur buruk dalam penyusunan tugas akhir pada mahasiswa agar dilakukan intervensi yang tepat. Bagi responden Penelitian ini diharapkan menjadi gambaran keadaan mahasiswa pada saat penyusunan tugas akhir dan dapat mengurangi kualitas tidur yang buruk.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *The Description of Stres Levels Incollege Student*.
- Budywati, N. L. P., Utami, D., & Widyadharma, I. P. (2019). Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 1–7.
- Destiana, A. (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Universitas Indonesia.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). *Hubunga Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*.
- Hidayat, A. (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Indarwati, N. (2012). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan tidak mengikuti UKM pada Mahasiswa FIK UI*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

- Iqbal, M. (2018). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir di Program Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan*. Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Stres*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informas-p2ptm/stress>
- Ilham, S. A. (2014). *Pengaruh Posisi Tidur Semifolwer Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Asma*. Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Lubis. (2010). *Akutansi Keperilakuan*. Salemba Empat.
- Lukaningsih, Z., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Nuhu Medika.
- Potter, P., & Perry, A. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Graha pustaka.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Ratnaningtyas, T. O., Fitriani, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Persada, K., & Selatan, T. (2019). Ratnaningtyas dan Fitriani\_Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur .... HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. In *EDU MASDA JOURNAL* (Vol. 3, Issue 2).
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya Dan Sains)*.
- Sherwood, L. (2013). *Fisiologi Manusia Edisi 2*. EGC.
- Sutrisno, E. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Kencana.
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*.