



## Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan

Rizky Anggaresta Wijiyanti <sup>1</sup>, Kris Linggardini <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia.

<sup>2</sup> Departemen Keperawatan Manajemen, Prodi Ilmu Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwoerto, Indonesia

### INFORMASI

### ABSTRACT

*Korespondensi:*  
Rizkyanggaresta55@gmail.com

*Objective:* To examine the correlation between stress levels and sleep patterns in seventh semester undergraduate students of the Faculty of Health Sciences.

*Method:* This study conducted using quantitative non-experimental research with descriptive correlation design with cross sectional approach. The sampling technique used total sampling with a sample size of 204.

*Results:* The stress level of the seventh semester students at the Faculty of Health Sciences was in the moderate category (84.3). However, the sleep pattern was considered poor (90.7). Chi square test results showed that the correlation between stress levels and sleep patterns was  $p (0.001)$ .

*Keywords:*  
Stress Level, Sleep Patterns, Students

*Conclusion:* There is a correlation between stress level and sleep pattern of nursing students of the Faculty of Health Science.

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa dihadapkan dengan kondisi stress yang berpengaruh pada pola tidurnya selama penyusunan skripsi. Perguruan tinggi menurut UU No. 12 Tahun 2012 pasal; 1 ayat (1) adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, magister, program doctor dan profesi serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia.

Menurut Lubis dan Laila (2010) tuntutan pendidikan yang dihadapi menjadi stressor bagi setiap mahasiswa, berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Robotham (2008) mengatakan ada beberapa gangguan stress pada mahasiswa selama masa kuliah seperti dalam menuntaskan akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, seperti adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan dan dalam hal biaya perkuliahan, penilaian sosial, manajemen waktu serta anggapan individu terhadap waktu penyelesaian tugas akhir mereka. Kondisi ini terutama dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa tingkat akhir biasanya dibebankan pada skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu. Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidak-mampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain (Wittrin, 2018).

Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa dapat digolongkan menjadi 2 yaitu stressor fisik seperti suhu, suara, polusi dan obat-obatan, stressor psikologis seperti keinginan, frustrasi, perasaan yang tidak pasti dan hubungan social (Hidayat, 2009). Stressor yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak hanya menyebabkan mahasiswa mengalami resiko stress tetapi juga mengalami gangguan pada tidurnya.

Gangguan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi adalah keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan sering terbangun di awal. Keadaan bisa berlangsung selama beberapa hari atau beberapa minggu anak yang sedang mengerjakan tugas akhir (Rahmat, 2009) Berdasarkan wawancara terhadap mahasiswa tingkat

akhir yang menyusun skripsi sebanyak 10 mahasiswa yang terganggu pola tidurnya karena menyelesaikan tugas akhir mereka, bahkan tidak jarang membuat mahasiswa merubah pola tidurnya yang sebelumnya termasuk normal yaitu 6-8 jam sehari dan dapat memulai tidur dengan mudah tetapi sekarang hanya 3-6 jam sehari dengan kesulitan memulai tidur. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa tingkat akhir yang mulai sibuk mencari masalah, judul, referensi dan lain-lain untuk kebutuhan penyusunan skripsi. Beberapa mahasiswa mengatakan ketika dirinya semester awal bisa tidur sekitar pukul 21.00 dan bangun tidur di pagi hari terasa segar, dia mengungkapkan alasannya dikarenakan tugas kampus yang masih sedikit, tetapi ketika berada pada semester akhir pola tidurnya menjadi berubah tidurnya di atas jam 00.00 dan saat bangun tidur di pagi hari badannya terasa lelah dan mengantuk.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *non-eksperimental* dengan Desain “Deskriptif korelasi” yaitu penelitian yang bertujuan menghubungkan korelatif antar variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester VII. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan total sampling berjumlah 204 responden. Penelitian ini dilakukan di bulan desember 2019 tempat penelitian ini dilakukan Fakultas Ilmu Kesehatan Universita Muhammadiyah Purwokerto. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner dan teknik pengumpulan data dengan cara pengisian kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Uji validitas dilakukan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Analisa Univariat**

**Karakteristik Responden**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Jenis Kelamin |           |                |
| Laki-laki     | 59        | 29             |
| Perempuan     | 145       | 71             |
| Umur          |           |                |
| 20-21         | 151       | 74             |
| 22-23         | 53        | 26             |
| Tingkat stres |           |                |
| Sedang        | 172       | 84.3           |
| Buruk         | 32        | 15.7           |

|            |     |      |
|------------|-----|------|
| Pola Tidur |     |      |
| Baik       | 19  | 9.3  |
| Buruk      | 185 | 90.7 |
| Total      | 204 | 100  |

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 dapat dijadikan dapat dijelaskan bahwa dari jumlah 204 responden. Responden berjenis kelamin laki-laki 59 (29%) responden, dan perempuan 145 (71%) responden. Profesi keperawatan yang didominasi kaum perempuan disebabkan karena sikap dasar wanita yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, berbelas kasih dan gemar bersosialisasi. Kaum wanita dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat *caring* terhadap orang lain (Sefti, 2014). Berdasarkan tabel distribusi mahasiswa keperawatan FIKES UMP berdasarkan umur yaitu 151 (74%) responden berumur 20-21 tahun, 53 (26%) responden berumur 22-23. Pada usia ini otak akan berkembang lebih besar, artinya seorang dewasa awal mampu menangkap segala sesuatu untuk dikonversikan sebagai tindakan, sehingga rasa penasaran dewasa awal sangat besar dan lebih mudah terpengaruh secara tindakan sebagai bentuk respon yang diterima (Russel, 2011).

**Tabel 2. Distribusi tingkat Stres Mahasiswa**

| Tingkat stres | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Sedang        | 172       | 84.3           |
| Buruk         | 32        | 15.7           |
| Jumlah        | 204       | 100.0          |

Sumber : Data Primer Diolah

Berdasarkan tabel 2 distribusi mahasiswa keperawatan FIKES UMP bersdasarkan tingkat stres yaitu 172 (84.3%) responden mengalami stres sedang, 32 (15.7%) responden mengalami stres berat. Menurut teori Lukaningsih (2011), stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban kerja. Seseorang yang mengalami stres akan timbul gejalagejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti: keuangan, kelelahan fisik, pekerjaan, dan kegagalan mencapai sesuatu yang diinginkan.

**Tabel 3. Distribusi Pola Tidur**

| Pola Tidur | Frekuensi | Persentase % |
|------------|-----------|--------------|
| Baik       | 19        | 9.3          |
| Buruk      | 185       | 90.7         |
| Jumlah     | 204       | 100.0        |

Sumber : Data Primer Diolah

Berdasarkan tabel distribusi mahasiswa keperawatan FIKES UMP yaitu 19 (9.3%) pola tidur responden baik, 185 (90.7%) pola tidur responden buruk. Perubahan pola tidur dapat berupa: Jumlah jam tidur, waktu memulai tidur, kondisi tidur, kebiasaan menjelang tidur, perasaan waktu bangun tidur, lingkungan tidur sehari-hari, posisi tidur, makanan/minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, frekuensi terbangun saat tidur, masalah tidur perubahan pola tidur tersebut dapat dipengaruhi oleh penyakit, kelelahan, psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi.

2. **Analisa Bivariat**

**Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur**

| Tingkat Stres | Pola Tidur |       |       |       | Total |        | X <sup>2</sup> | P value |
|---------------|------------|-------|-------|-------|-------|--------|----------------|---------|
|               | Baik       |       | Buruk |       | F     | %      |                |         |
|               | F          | %     | F     | %     | F     | %      |                |         |
| Sedang        | 11         | 57.9% | 161   | 87.0% | 172   | 84.3%  | 11.057         | 0,001   |
| Berat         | 8          | 42.1% | 24    | 13.0  | 32.0  | 15.7%  |                |         |
| Total         | 19         | 100%  | 185   | 100%  | 204   | 100.0% |                |         |

Sumber : Data Primer diolah

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa 11 (57.9%) responden mengalami stres sedang dengan pola tidur yang baik dan 161 (87,0%) mengalami stres sedang dengan pola tidur yang buruk. Sebanyak 8 (42.1%) responden mengalami stres berat dengan pola tidur yang baik dan 24 (13.0.1%) responden mengalami stres berat dengan pola tidur buruk. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan Chi-square diperoleh nilai p sebesar 0,001. Seperti yang telah dijelaskan bahwa dikatakan ada hubungan jika nilai  $p < 0.05$  dengan tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau ada hubungan yang antara tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa keperawatan S1 semester 7.

Penelitian Martiri (2018) dengan judul “hubungan tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir prodi keperawatan di fakultas ilmu kesehatan surabaya” sampel penelitian sebanyak 57 responden hasil penelitiannya terdapat hubungan yang signifikan p value  $0,000 < 0,005$ . Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur. Perasaan tegang mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur sesuai dengan yang diinginkan.

Pada penelitian ini mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir sehingga mahasiswa merasa terancam. Mengerjakan sebuah skripsi telah membuat kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa semester VII Fakultas Ilmu Kesehatan dapat disimpulkan bahwa:

Ada hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa semester VII Fakultas Ilmu Kesehatan

1. Tingkat stres mahasiswa semester VII S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan didapatkan hasil stres sedang 172 (84.3%), stres berat 32 (15.7%).
2. Pola tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan didapatkan hasil 19 (9.3%) dengan pola tidur baik dan 185 (90.7%) dengan pola tidur buruk.
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa keperawatan S1 semester VII Fakultas Ilmu Kesehatan dengan p value 0.001.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa agar lebih mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas akhir seperti penyusunan skripsi, misalnya belajar dengan giat, meningkatkan pengetahuan tentang penelitian, mencari bahan-bahan dan referensi yang dibutuhkan dalam penyusunan tugas akhir, mengelola waktu dengan baik sehingga

dapat selesai tepat waktu dan dapat menghindari stres yang dapat menyebabkan pola tidurnya terganggu.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian lain yang berminat untuk melanjutkan penelitian ini bisa melakukan metode yang berbeda seperti pengembangan instrumen yang lebih baik lagi

## DAFTAR PUSTAKA

- Rahmat, Dede Hidayat. 2009. *Pengantar Psikologi Untuk Tenaga Kesehatan Ilmu Perilaku Manusia*. Jakarta : TIM
- Robotham, D. (2008). *Stres among higher education students: towards a research agenda*. Springer Science + Business Media B. Media B. Vol. 57 : 735-746.
- Martiri,A,G,A. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Merdeka Surabaya*
- Notoatmodjo,Soekidjo . (2010). *Metodologi penelian kesehatan*. (Ed. Rev).Jakarta : Rineka cipta
- Nursalam. (2015). *Konsep & penerapan metodologi penulisan ilmu keperawatan*.Jakarta : salemba
- Witirin.(2018). *Self Disclosure dan Tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. Jurnal ilmiah psikologi volum 5. Nomor 1:115-130