

Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia

Lisa Fradisa^{1*}, Def Primal², Iin Gustira³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

Email: lisafradisa@gmail.com^{1*}

Abstrak

Mahasiswa seringkali mengalami stress dalam menyelesaikan tugas akhir. Stress yang dialami dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan pola tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Perintis Indonesia tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*, dan teknik sampling adalah total sampling sebanyak 25 responden. Instrument yang digunakan adalah kuesioner *Piitsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan pola tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi (P -value >0,05). Sehingga diharapkan institusi pendidikan juga memperhatikan mekanisme coping atau pertahanan stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan instrument yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak lagi dan membandingkan penelitian yang dilakukan saat melakukan ibadah puasa dan hari biasa.

Kata Kunci: *Tingkat Stres, Pola Tidur, Skripsi*

Abstract

Students often experience stress in completing their final assignments. The stress experienced can cause poor sleep quality. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep patterns of nursing students in writing a thesis at Perintis Indonesia University in 2021. This study used an analytical descriptive method with a cross sectional design, and the sampling technique was a total sampling of 25 respondents. The instrument used is the Piitsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Based on the results of the research conducted, it was found that there was no relationship between stress levels and sleep patterns of nursing students in writing thesis (P -value > 0.05). So, it is hoped that educational institutions will also pay attention to the coping mechanisms or stress defenses for students who are preparing their thesis and for further researchers to be able to conduct research with different instruments and a larger number of samples and compare research conducted during fasting and weekdays.

Keywords: *Stress Thesis Level, Sleep Pattern,*

PENDAHULUAN

Stress merupakan reaksi tubuh dalam menghadapi suatu tekanan psikologis maupun fisik ketika tubuh merasa terancam dari lingkungannya, dimana keadaan ini berkaitan dengan aspek kehidupan. Stress dapat terjadi kepada siapapun dan memiliki implikasi arah negative jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat (Hasnawati, Usman, & Umar, 2021). Menurut Lazarus dan Folkman stress berkaitan erat dengan interaksi antara manusia dan lingkungan, karena stress dapat dipahami sebagai hubungan ataupun sebuah interaksi yang diartikan sebagai sebuah beban yang melebihi kekuatannya (Gamayanti, Mahardianisa, & Isop, 2018).

Mahasiswa seringkali mengalami stress yang disebabkan oleh aktivitas akademiknya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, proses dalam menyusun skripsi menjadi salah satu faktor *stressor*. Stress yang dialami oleh mahasiswa dapat dilihat dengan adanya tanda dan gejala seperti merasa lelah, cemas, tidak memiliki semangat bahkan ada rasa ingin berhenti mengerjakan skripsi (Gamayanti, Mahardianisa, & Isop, 2018).

Kesehatan mental menurut WHO yaitu dimana seorang individu sadar akan kemampuannya sendiri, bisa mengatasi segala tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berkontribusi

dalam komunitasnya. Di Indonesia kesehatan mental masih menjadi sebuah permasalahan yang sangat signifikan. Riskesdas 2018 dalam Rizkia (2019) menyatakan prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia 15 tahun keatas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di University of Gondar di Ethiopia prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi pada mahasiswa adalah 22,7% (Rahmayani, Liza, & Syah, 2019).

Stress dapat menimbulkan dampak yang buruk salah satunya perubahan pola tidur. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok dewasa awal yang memiliki banyak rangkaian kegiatan ataupun aktivitas, sehingga mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang memiliki resiko kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk adalah faktor stress (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan diperoleh data Sebagian mahasiswa semester akhir mengalami perubahan pola tidur, mulai dari jam tidur malam yang semakin berkurang dan bahkan sulit untuk memulai tidur selama melakukan penyusunan skripsi. Dan seluruhnya mengalami stress ditandai dengan mudah marah, merasa cemas bahkan sampai menangis yang disebabkan kesulitan dalam menemui pembimbing dan waktu bimbingan yang susah untuk ditentukan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan tingkat stress dengan pola tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi"

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional* untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan pola tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Perintis Indonesia. Variable independen dalam penelitian ini yaitu tingkat stress, sedangkan variable dependen yaitu pola tidur. Instrument yang digunakan untuk mengukur kedua variable adalah kuesioner yang terdiri dari variable independen menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan variable dependen menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai Mei 2021. Tempat penelitian adalah kampus II Universitas Perintis Indonesia, dengan sampel sebanyak 25 orang. Analisis data penelitian kedua variable menggunakan *uji chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat adalah analisis untuk mengetahui gambaran dari tiap variabel independen (tingkat stress) dan variabel dependen (pola tidur) data yang telah diperoleh dari hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan teks. Dimana variabel independennya yaitu tingkat stress dan variabel dependen yaitu pola tidur. Analisa ini juga di gunakan menyederhanakan atau meringkas kumpulan data hasil pengukuran sehingga kumpulan data tersebut menjadi informasi yang berguna. Data Univariat dalam penelitian ini terdiri dari tingkat stress dan pola tidur. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel yaitu variabel bebas (tingkat stress) dengan variabel terikat (pola tidur) dengan menggunakan uji chi square pada $\alpha = 5\%$. Bila nilai $p > \alpha$ (5%) maka keputusannya H_a ditolak dan sebaliknya nilai $p < \alpha$ (5%) maka keputusannya H_o ditolak yaitu ada hubungan tingkat stress terhadap pola tidur pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Perintis Indonesia tahun 2021. Proses penelitian ini mulai dilakukan pada 16 april 2021- 30 mei 2021 dengan jumlah responden 25 orang. Responden adalah orang yang sudah memenuhi kriteria sampel yang ditentukan. Analisis distribusi frekuensi juga dilakukan untuk karakteristik dari responden seperti usia, BMI dan jenis kelamin. Setelah dilakukan pengumpulan data kemudian data tersebut diolah menggunakan komputerasi aplikasi SPSS dan disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia, BMI, dan Jenis Kelamin) Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia Tahun 2021

Variable	N	%
Usia		
21 tahun	5	20
22 tahun	11	44
23 tahun	6	24
24 tahun	3	12
Kategori BMI		
Kurus KBBB	1	4
Kurus KBBR	5	20
Normal	12	48
Gemuk KBBR	4	16
Gemuk KBBB	3	12
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	24
Perempuan	19	76

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa dari 25 responden . Sebagian besar sebanyak 11 responden (44%) mahasiswa berusia 22 tahun. Sebagian besar sebanyak 12 responden (48%) mahasiswa memiliki BMI dengan kategori normal. Dari 25 responden yang jenis kelamin terbanyak lebih dari separoh sebanyak 19 responden (76%) yang berjenis kelamin perempuan.

Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang dilakukan pada masing-masing variable penelitian, dengan menggunakan analisis distribusi frekuensi untuk melihat variabel independen tingkat stress dan variable dependent pola tidur pada mahasiswa. Hasil analisa univariat dari penelitian ini adalah:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden (Tingkat Stres) Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia Tahun 2021

No	Variable	n	%
1	Ringan	1	4
2	Sedang	21	84
3	Berat	3	12
Total		25	100

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa dari 25 responden, lebih dari separoh sebanyak 21 responden (84%) mahasiswa keperawatan yang mengalami stress sedang selama menyusun skripsi.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden (Pola Tidur) Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia

Variable	n	%
Kualitas tidur		
Sangat baik	1	4
Cukup baik	4	16
Cukup buruk	11	44
Sangat buruk	9	36
Durasi tidur		
6-7 jam	7	28
5-6 jam	6	24

< 5 jam	12	48
Gangguan tidur		
1x seminggu	11	44
2x seminggu	13	52
>2x seminggu	1	4

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa dari 25 responden, sebanyak 11 responden (44%) mahasiswa memiliki kualitas tidur cukup buruk, sebanyak 12 responden (48%) mahasiswa memiliki durasi tidur < 5 jam dan sebanyak 13 responden (52%) mahasiswa mengalami gangguan tidur sebanyak 2x seminggu.

Analisa Bivariat

Analisa bivariate dilakukan untuk melihat dua variable yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisa ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variable independen (tingkat stress) dengan variable dependen (pola tidur).

Tabel 4
Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia

Pola Tidur	Tingkat stress						Total		P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kualitas Tidur									
Sangat Baik	0	-	1	4	0	-	25	100	0.860
Cukup Baik	0	-	4	16	0	-			
Cukup Buruk	1	4	8	32	2	8			
Sangat Buruk	0	-	8	32	1	4			
Durasi Tidur									
6-7 Jam	0	-	7	28	0	-	25	100	0.110
5-6 Jam	1	4	3	12	2	8			
<5 Jam	0	-	11	44	1	4			
Gangguan Tidur									
1x Seminggu	1	4	10	40	0	-	25	100	0.378
2x Seminggu	0	-	10	40	3	12			
>2x Seminggu	0	-	1	4	0	-			

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui ada sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki kualitas tidur sangat baik dan 4 responden memiliki kualitas tidur cukup baik dan 8 responden memiliki kualitas tidur cukup buruk dan 8 responden memiliki kualitas tidur sangat buruk. Selanjutnya ada sebanyak 7 responden dengan kategori stress sedang memiliki durasi tidur 6-7 jam dan 3 responden memiliki durasi tidur 5-6 jam dan 11 responden memiliki durasi tidur < 5 jam. Selanjutnya ada sebanyak 10 responden dengan kategori stress sedang mengalami gangguan tidur 1x seminggu dan 10 responden mengalami gangguan tidur 2x seminggu dan 1 responden mengalami gangguan tidur > 2x seminggu. Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji Chi square* dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur, durasi tidur dan gangguan tidur ditandai dengan didapatkan hasil *Pvalue* = ($p > 0.05$) pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 didapatkan data bahwa dari 25 responden. Sebagian besar responden mahasiswa berusia 22 tahun. Sebagian besar responden mahasiswa memiliki BMI dengan kategori normal. Dari 25 responden yang jenis kelamin terbanyak lebih dari separoh yang berjenis kelamin perempuan.

Stuart dan Laraia (2005) lebih lanjut mengkonfirmasi penelitian ini, mereka menegaskan bahwa usia terkait dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi berbagai stresor, kemampuan menggunakan sumber dukungan, dan keterampilan mekanisme koping. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tua seseorang maka semakin kuat kemampuannya dalam menghadapi stres, sehingga dengan bertambahnya usia, tingkat stres

akademik menurun dengan karakteristik stresor.

Hal ini sesuai dengan penelitian Agolla & Ongori (2009), Walker (2002) dan Goff.A.M. (2011), ia menemukan bahwa wanita memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada pria. Menurut Anggola dan Ongori (2009), hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme pertahanan berorientasi tugas, sehingga perempuan muda lebih mungkin diidentifikasi ketika mereka sedang stres. Pada saat yang sama, pria cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi pada diri sendiri, sehingga pria menghadapi dari kehidupan akademik, santai.

Univariat

Tingkat Stress

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 25 responden yang memiliki tingkat stress terbanyak dari 3 kategori adalah stress sedang sebanyak 21 responden pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Pada penelitian Yurike A. *et.al* (2019) tentang stres, pola konsumsi, dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas nusa cendana juga ditemukan responden paling banyak berada pada kategori stress berat (73%). Sedangkan pada penelitian Hasnawati *et. al* (2021) tentang hubungan stress dan pola konsumsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare ditemukan responden paling banyak berada pada kategori stress ringan (88%). Menurut asumsi peneliti bahwa mahasiswa memiliki potensi mengalami stress ringan hingga berat dalam menyusun skripsi.

Stres berarti setiap kali ada gangguan pada kebutuhan tubuh, respon terhadap tubuh tidak spesifik. Fenomena ini terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan fenomena reversal yang tidak dapat dihindari, setiap orang akan menyadari bahwa stres berdampak secara keseluruhan pada diri individu, yaitu secara fisik, mental, intelektual, sosial dan spiritual, stres juga dapat mengancam keseimbangan fisik. (Heriana, 2014).

Pola Tidur

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 25 responden, sebanyak 11 responden mahasiswa memiliki kualitas tidur cukup buruk, sebanyak 12 responden mahasiswa memiliki durasi tidur < 5 jam dan sebanyak 13 responden mahasiswa mengalami gangguan tidur sebanyak 2x seminggu.

Pada penelitian Ireynne *et.al* (2020) tentang hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas SAM ratulangi. mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (83%). Sedangkan pada penelitian Yurike A. *et.al* (2019) tentang stres, pola konsumsi, dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas nusa cendana sebanyak 45 responden berada pada kategori terganggu pola istirahatnya. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena banyak dari responden yang memilih melakukan aktifitas di malam hari diantaranya menyusun skripsi.

Pusat kewaspadaan dan pengaturan tidur terletak di bagian atas otak tengah dan pons. Selain itu, sistem aktivasi retikulasi (RAS) dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan taktil, dan juga dapat menerima rangsangan dari korteks serebral, termasuk rangsangan emosional dan proses berpikir (Heriana, 2014)

Bivariat

Hubungan Tingkat Stress Dengan pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa ada sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki kualitas tidur sangat baik dan 4 responden memiliki kualitas tidur cukup baik dan 8 responden memiliki kualitas tidur cukup buruk dan 8 responden memiliki kualitas tidur sangat buruk. Selanjutnya ada sebanyak 7 responden dengan kategori stress sedang memiliki durasi tidur 6-7 jam dan 3 responden memiliki durasi tidur 5-6 jam dan 11 responden memiliki durasi tidur < 5 jam. Selanjutnya ada sebanyak 10 responden dengan kategori stress sedang mengalami gangguan tidur 1x seminggu dan 10 responden mengalami gangguan tidur 2x seminggu dan 1 responden mengalami gangguan tidur > 2x seminggu. Setelah dilakukan uji statistik dengan *uji Chi square* dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur, durasi tidur dan gangguan tidur ditandai dengan didapatkan hasil *Pvalue* = ($p > 0.05$) pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Ireynne, *et. al* (2020) tentang hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas SAM ratulangi. Hasil penelitian Ireynne *et. al* (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir ditandai dengan nilai *P-value* = 0,000 (<0,05).

Menurut Asumsi peneliti, tidak adanya hubungan tingkat stress dengan pola tidur disebabkan adanya

beberapa point yang dihilangkan pada instrument yang digunakan dan jumlah sampel yang digunakan sedikit sehingga dapat mempengaruhi hasil dari uji statistic. Pada penelitian Ireyne, et. al (2020) ada 7 komponen di dalam instrument PSQI yang diukur dan penghitungan menggunakan total score sedangkan di dalam penelitian ini hanya berfokus pada 3 komponen PSQI dan perhitungan berdasarkan tiap-tiap komponen. Dan tidak semua responden yang mengalami stress akan mengalami perubahan pola tidurnya, sebagian responden melakukan mekanisme koping untuk mencukupi kebutuhan istirahat dan tidurnya.

Stres adalah respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban kerja. Seseorang yang mengalami stres akan timbul tanda dan gejala-gejala 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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat stress dengan pola tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Perintis Indonesia tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa tekanan tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan pola tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi dengan didapatkan nilai $P\text{-Value} < 0.05$, yang mana sebagian besar responden mengalami stres dengan kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Y., Nur, M. L., Toy, S. M., & Jutomo, L. (2019). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cendana. *Journal Of Public Health*, Vol 1, 52-57.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & I. S. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 5, 115-130.
- Hasnawati, Usman, & Umar, F. (2021). Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah dan Kesehatan*, Vol 4, 122-134.
- Heriana, P. (2014). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang Selatan: BINARUPA AKSARA Publisher.
- Lyndon, S. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol 8 (1), 103-111.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, Vol 3, 181-191.
- Saputri, K. A. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling*, Vol 4, 101-122.
- 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. *Jurnal KESMAS*, Vol 9, 37-45.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Of Nutrition College*, Vol 8, 1-8