

## HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Shofi Nurhidayah<sup>1</sup>, Diah Jertia Eka Sari<sup>2</sup>, Wiwik Widiyawati<sup>3</sup>, Widya Lita Fitrianur<sup>4</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Jl.

Proklamasi No. 54, Trate, Gresik, Jawa Timur 61114, Indonesia<sup>1</sup>

\*Corresponding Author: [diahjes@umg.ac.id](mailto:diahjes@umg.ac.id)

### ABSTRAK

Stress adalah kondisi fisik ataupun emosional mengalami perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres akademik adalah jenis stres yang disebabkan karena peningkatan beban kerja kelas, status yang lebih rendah dari yang diperkirakan, harapan kelulusan, dan ketidak sepakatan yang parah dengan mentor. Mahasiswa rentan mengalami stress karena sering mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi. Salah satu dampak dari stress adalah kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Desain Penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yaitu 119 mahasiswa dengan sampel 89 orang mahasiswa menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner Percieved Stress Scale dan Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index. Analisa data menggunakan statistic *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stress sedang 51 (57,3%) mahasiswa, tingkat stress berat 27 (30,3%), tingkat stress ringan 11 (12,4%). Kualitas tidur buruk 44 (49,4%), kualitas tidur sangat buruk 22 (24,7%), kualitas tidur cukup baik 15 (16,9%), kualitas tidur baik 8 (9%). Berdasarkan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai  $p$ -value = 0,000  $< \alpha$  (0,05) Ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan Mahasiswa tingkat akhir bisa melakukan manajemen waktu dengan membuat jadwal terstruktur saat menjalani tugas akhir sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik.

**Kata kunci:** Kualitas Tidur, Mahasiswa, Tingkat Stress

### ABSTRACT

*Stress is a physical or emotional condition that undergoes changes in the environment that requires a person to adjust. Academic stress is a type of stress caused due to increased class workload, lower-than-expected status, graduation expectations, and severe disagreements with mentors. Students are prone to experiencing stress because they often experience difficulties in compiling thesis. One of the impacts of stress is poor sleep quality. The purpose of this study is to determine the relationship between stress level and sleep quality in final year students. The design of this study is a correlational analysis with a cross-sectional approach. The population is 119 students with a sample of 89 student using a simple random sampling technique. The research instruments were the Percieved Stress Scale questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Data analysis uses Spearman Rank statistics. The research instruments were the Percieved Stress Scale questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index Questionnaire. Data analysis using Spearman Rank statistics. The research instruments were the Percieved Stress Scale questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Data analysis uses Spearman Rank statistics. The results showed that the level of moderate stress was 51 (57.3%) of students, the level of severe stress was 27 (30.3%), and the level of light stress was 11 (12.4%). Poor sleep quality 44 (49.4%), very poor sleep quality 22 (24.7%), good sleep quality 15 (16.9%), good sleep quality 8 (9%). Based on the Spearman Rank test, a  $p$ -value = 0.000  $< \alpha$  (0.05) was obtained. : There is a relationship between stress levels and sleep quality in final year students. It is hoped that final year students can do time management by creating a structured schedule when undergoing their final project so that the quality of sleep will be better.*

**Keywords:** Sleep Quality, Students, Stress Level

## PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir adalah masa dimana mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi karena dimasa ini merupakan masa-masa yang krisis, masa-masa yang menentukan mereka lulus atau tidaknya dalam suatu pendidikan di perguruan tinggi (Gamayanti et al., 2018)

Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi. Tak hanya itu mereka juga merasa mendapatkan tekanan dari diri mereka sendiri (internal) dan juga mendapatkan tekanan dari luar (eksternal) sehingga mahasiswa mengalami stress (Anjarwati & Noorizkki, 2024). Stressor internal (dalam diri) ini bisa muncul karena mahasiswa mengalami kesulitan mengerjakan skripsi. Misalnya, bingung mau memulai dari mana, kesulitan menentukan tema atau judul, keterbatasan waktu penelitian, kesulitan mendapatkan rujukan materi atau referensi yang terbatas, dan masalah lainnya. Sedangkan stressor eksternal ini biasanya dikarenakan kendala biaya untuk menyusun skripsi, dosen pembimbing yang sangat sibuk sehingga sulit ditemui untuk diajak konsultasi, dan masalah lainnya (Anjarwati & Noorizkki, 2024).

Sebagian besar mahasiswa merasa menyusun skripsi adalah hal sulit. Mereka biasanya mendapatkan banyak kesulitan sehingga semangat, motivasi, dan minat mereka untuk mengerjakan skripsi menurun. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami stress yang berakibat buruk pada kualitas tidur mereka (Lastary & Rahayu, 2018).

Stres merupakan suatu keadaan dimana tubuh baik secara emosional ataupun fisik, tubuh mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. sehingga mendorong seseorang untuk melakukan adaptasi baik secara fisik maupun mental (Kemenkes RI, 2020).

Tidur optimal berlangsung sekitar tujuh sampai delapan jam perhari. Jika seseorang tidak menunjukkan gejala kurang tidur dan tidak mengalami kesulitan saat tidur itu berarti kualitas tidurnya dikatakan baik (R et al., 2021). Kualitas tidur diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mendapatkan kepuasan tidur yang optimal, termasuk kinerja durasi tidur pada tahapan REM dan NREM (Persyaratan, 2021).

Mahasiswa menempatkan masalah tidur sebagai penyebab nomor dua kesulitan dalam prestasi akademik dan stres berada di urutan pertama, sehingga Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin terganggu kualitas tidur individu (Hasnan Hakim et al., 2024). Beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa Pola tidur yang tidak sehat dengan mengurangi durasi waktu tidur, dikarenakan harus menyusun tugas akhir hingga larut malam dan menyebabkan rendahnya kualitas tidur yang berdampak buruk pada kesehatan (Manoppo et al., 2023)

63,3% (31) mahasiswa kedokteran laki-laki tahun terakhir di Pakistan memiliki kualitas tidur yang buruk, menurut sebuah penelitian tentang subjek tersebut. Sementara itu, kualitas tidur yang buruk juga dilaporkan oleh 51 mahasiswa tingkat akhir fakultas yang sama atau 50,5%. Hasil penelitian ini menemukan bahwa 78% partisipan penelitian yang melibatkan 2.495 mahasiswa tingkat akhir dari beberapa universitas besar di Tiongkok tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk (Wahyu Utomo & Dwiana, 2022).

Sejumlah penelitian juga mengamati kualitas tidur mahasiswa tahun terakhir di Indonesia. Berdasarkan penelitian Saputra (2020), 81,8% siswa tingkat IV memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, 91,4% (64 orang) mahasiswa tingkat akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk, menurut penelitian (Ramadita et al., 2023).

Peneliti menemukan 3 mahasiswa semester akhir memiliki tingkat stres ringan dan kualitas tidur baik, sedangkan 5 mahasiswa semester akhir memiliki tingkat stres sedang dan kualitas tidur buruk. Penelitian ini merupakan penyelidikan awal terhadap sepuluh mahasiswa kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Muammadiyah Gresik. 2 siswa tambahan memiliki kualitas tidur

yang sangat buruk dan tingkat stres dengan kategori berat. Temuan ini menggugah minat peneliti untuk melakukan penelitian di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat memberikan pandangan pada peneliti mengenai tingkat stress yang ada yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa. Maka peneliti mengangkat judul Hubungan Tingkat Stress Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Gresik. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Populasi yang didapatkan berjumlah 119 responden. Sampel diambil menggunakan teknik random sampling dengan jumlah 89 responden.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Instrumen penelitian terdiri dari mengenai data responden, kuesioner PSS (Percieved Stress Scale) dan PSQI (Piitsburgh Slepp Quality Index). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir) dengan variabel dependen (kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Gresik dengan nomor: 096/KET/II.3.UMG/KEP/A/2024.

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Umur

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Umur Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik**

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	19-20	5	5,6%
2	21-22	76	85,4%
3	23-36	8	9%
<b>Total</b>		<b>89</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa hampir seluruhnya yaitu 76 (85,4%) mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik berumur 21-22 tahun.

#### Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Laki-laki	8	9%
2.	Perempuan	89	91%
<b>Total</b>		<b>89</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa hampir seluruhnya yaitu 81 (91%) mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik berjenis kelamin perempuan.

### Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Program Studi

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Program Studi Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik**

No	Program Studi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Ilmu Keperawatan	31	34.8%
2.	Kebidanan	10	11.2%
3.	Kesehatan Masyarakat	17	19.1%
4.	Ilmu Gizi	7	7,9%
5.	Farmasi	24	27%
<b>Total</b>		<b>89</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa setengahnya yaitu 31 (34,8%) mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dari program studi Ilmu Keperawatan.

### Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Semester

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Semester Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik**

No	Semester	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	5	24	27%
2.	7	65	65%
<b>Total</b>		<b>89</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa semester mahasiswa sebagian besar berasal dari semester 7 yaitu sebanyak 65 (73%) mahasiswa.

### Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik**

No	Stress Akademik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Ringan	11	12,4%
2.	Sedang	51	57,3%
3.	Berat	27	30,3%
<b>Total</b>		<b>89</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 8 dapat dijelaskan bahwa responden yang mengalami tingkat stress sedang yaitu sebanyak 51 (57,3%) mahasiswa.

### Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik**

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)

1.	Baik	8	9%
2.	Cukup Baik	15	16,9%
3.	Buruk	44	49,4%
4.	Sangat Buruk	22	24,7%
	Total	89	100,0%

Berdasarkan tabel 9 dapat dijelaskan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 44 (59,4%) mahasiswa.

## Analisis Bivariat

### Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

**Tabel 7. Tabulasi Silang Antara Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik Pada Bulan November Tahun 2024**

No	Stress Akademik	Kualitas Tidur								Total	
		Baik		Cukup Baik		Buruk		Sangat Buruk			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Ringan	1	9,1%	10	90,9%	0	0%	0	0%	11 100%	
2	Sedang	7	13%	4	7,8%	34	66,7%	6	11,8%	51 100%	
3	Berat	0	0%	1	3,7%	10	37%	16	59,3%	27 100%	
	Total	8	9%	15	16,9%	44	49,4%	22	24,7%	89 100%	

**P Value** **0,000**

**Koefisien Korelasi** **0,628**

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil output perhitungan SPSS, sehingga dapat diketahui bahwa kategori stress akademik ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 1 (9,1%) mahasiswa, kategori stress akademik ringan dengan kualitas tidur cukup baik sebanyak 10 (90,9%) mahasiswa, kategori stress akademik sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 7 (13%) mahasiswa, kategori stress akademik sedang dengan kualitas cukup baik sebanyak 4 (7,8%) mahasiswa, kategori stress akademik sedang dengan kualitas buruk sebanyak 34 (66,7%) mahasiswa, kategori stress akademik sedang dengan kualitas sangat buruk sebanyak 6 (11,8%) mahasiswa, kategori stress akademik berat dengan kualitas tidur cukup baik sebanyak 1 (3,7%) mahasiswa, kategori stress akademik berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 10 (37%) orang mahasiswa, kategori stress akademik berat dengan kualitas sangat buruk sebanyak 16 (59,3%) mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai Nilai *P Value*  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan data penelitian terdapat Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Koefisien korelasi didapatkan hasil 0,785 yang artinya tingkat korelasi antara Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik bernilai korelasi kuat.

## PEMBAHASAN

### Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stress sedang yaitu sebanyak 51 (57,3%) mahasiswa.

Stres merupakan bagian yang tidak dapat terhindarkan dari kehidupan. Stres mempengaruhi setiap orang, bahkan anak-anak. stres adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban (Muslim, 2016). Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan (Widiyawati et al., 2024). Stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam hal yaitu beban tugas yang berlebih, perubahan lingkungan sekitar, harapan serta tekanan orang tua dan lain sebagainya biasanya disebut stres akademik (Ilhamsyah et al., 2023).

Stres akademik pada mahasiswa timbul karena beberapa faktor, seperti kurangnya pengelolaan yang efektif, motivasi akademik yang rendah, tekanan karena tugas yang berat, dan proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki beban dalam menyelesaikan tugas akhir dan mengalami stres akan merasa tegang dan sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur, hal ini dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa (Kurniawan Djoar et al., 2024).

Stress akademik dapat berdampak positif dan negatif. Dampak positif dari stress berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stress yang dialami masih dalam batas kapasitas individu.sedangkan dampak negatif dari stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi.(Ambarwati et al., 2017) .Beban stress yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Saat stres, seseorang dapat melakukan mekanisme coping stress dengan berbagai cara, salah satunya dengan meningkatkan spiritualitas atau kebiasaan religi. Salah satu cara dalam meyelesaikan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa yaitu dengan teknik Emotion Focused Coping. Seseorang menggunakan coping untuk mengatasi stress dan hambatan dan masalah yang dialami. Coping adalah segala usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (Husniah & Fauzi, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa stress dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, pekerjaan, dll. Sedangkan Stres akademik sering kali menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa yang tidak dapat dihindari. Stress akademik dapat berdampak pada kualitas tidur mahasiswa yang menjadi buruk. Mahasiswa harus mempunyai coping diri yang baik dan mampu memanajemen waktunya dengan baik agar terhindar dari stress akademik.

### Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan tabel 6 yang telah dilakukan di fakultas kesehatan universitas muhammadiyah gresik menunjukkan bahwa responden sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 44 (59,4%) mahasiswa.

Gangguan tidur merupakan salah satu persoalan yang sering dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Prevalensi gangguan tidur di seluruh dunia mencapai 86%, dan untuk negara Indonesia mencapai 10%, dimana dari total 238 juta penduduk Indonesia, ada sekitar 23 juta jiwa diantaranya mengalami gangguan tidur. Menilai kualitas tidur merupakan hal yang penting bagi mahasiswa (Khairunissa & Rahayu, 2024).

Tidur adalah kebutuhan esensial yang tidak bisa digantikan dan melibatkan perubahan kesadaran secara berkala. Selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan yang

mendukung perbaikan dan regenerasi sel penting, seperti sel otak dan epitel. Proses tidur juga berpengaruh pada sirkulasi darah ke otak, aktivitas otak, oksigenasi dan pelepasan epinefrin. Hasil studi polisomnografi menunjukkan bahwa tidur memiliki efek positif terhadap regenerasi sel, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan jantung, serta mengurangi risiko kecelakaan saat mengemudi (Liwun et al., 2024).

Kualitas tidur mengacu pada kepuasan seseorang terhadap tidurnya dan dapat diukur berdasarkan berbagai aspek seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Kurang tidur menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas ini berdampak pada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Sulana et al., 2020).

Tidur berkualitas sangat dibutuhkan oleh setiap individu. Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan sistem imun tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan dikarenakan terbatasnya aktivitas yang dilakukan. jika dilihat dari durasi tidur yang disarankan, manusia membutuhkan 7-8 jam untuk tidur setiap harinya (Persyaratan, 2021). Namun perlu dilihat kembali jam berapa ia tidur dan bagaimana cara ia untuk memulai tidur agar bisa dikategorikan memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik harus melihat dari 2 kategori aspek yaitu kuantitatif dan kualitatif (Khalishah et al., 2024)

Peneliti berasumsi bahwa gangguan tidur sering kali dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan setiap individu. Dikarenakan selama tidur tubuh kita melepaskan hormon pertumbuhan yang mendukung perbaikan dan regenerasi sel penting. Kualitas tidur dapat dikatakan baik jika seorang individu mengalami tidur yang nyenyak, durasi tidur yang cukup, tidur yang berkualitas, perasaan segar dan bugar, konsistensi tidur, tidak mengantuk berlebihan disiang hari.

### **Hubungan Pendampingan Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Prasekolah di TK Desa Sembayat Gresik**

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil nilai dari p value  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini terdapat hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kesehatan universitas muhammadiyah gresik.

Mahasiswa dianggap sebagai aset yang sangat berharga bagi sebuah bangsa. Harapan besar diletakkan pada mahasiswa agar bisa menjadi generasi penerus yang mempunyai loyalitas tinggi dalam memperjuangkan kesuksesan bangsa, khususnya di bidang pendidikan. Namun, Terdapat beberapa masalah akademik yang kerap ditemui pada mahasiswa dan dapat memicu timbulnya stres akademik, seperti para mahasiswa kerap menghadapi tumpukan materi kuliah yang padat dan kompleks untuk dipelajari, tugas akhir yang membuat pusing, dll (Khadijah et al., 2024).

Riset oleh Koochaki et al., (2011) menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38-71%, sementara di Asia sebesar 39,5-61,3%. Di Indonesia, sekitar 10% dari total penduduk mengalami stres (Fradisa et al., 2022). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri sebesar 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2019). Riset lain oleh Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa 77 mahasiswa tingkat akhir (71,3%) mengalami stres sedang dan 16 mahasiswa (14,8%) mengalami stres berat (Rizka RuriyantiR et al., 2023). Di Amerika melakukan survei bahwa kelompok usia milenial (18-33 tahun) dan Gen Xers (34- 47 tahun) adalah kelompok usia sebelum generasi milenial yang lahir pada awal mula perkembangan teknologi dengan tingkat stres tertinggi (Sunan et al., 2022).

Stress akademik yang dialami para mahasiswa perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh pada proses pendidikan. Secara fisik, stress akademik mengakibatkan gangguan tidur yang

berakibat buruk pada kualitas tidur. Sedangkan salah satu kebutuhan mendasar bagi manusia adalah tidur. Menurut teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow menyebutkan bahwa setiap individu harus memenuhi kebutuhan fisiologisnya untuk tidur. Untuk mencukupi kebutuhan tidurnya, individu tidak hanya memperhatikan durasi tidur tetapi juga kualitas tidurnya. Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan diri individu dengan semua aspek pengalaman tidur (Ramadita et al., 2023).

Menurut The National Institute of Health (NIH) mengatakan bahwa dari fenomena yang terjadi mahasiswa diidentifikasi sebagai populasi yang berisiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari. Mahasiswa juga dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk (Sunan et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa bisa disebabkan oleh waktu tidur yang tidak tercukupi yang mengakibatkan masalah seperti kelelahan, peningkatan stres, merasa cemas serta penurunan konsentrasi saat beraktivitas pada siang hari. Kualitas tidur buruk yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh mereka harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang diberikan. Karena hal itu, mahasiswa harus menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan sehingga mereka sering tidur larut malam (Rizka RuriyantiR et al., 2023).

Menurut pendapat peneliti, stress akademik pada mahasiswa dapat mengakibatkan gangguan tidur yang berdampak buruk pada kualitas tidur mereka. Jika kualitas tidur mereka buruk maka akan berdampak buruk pada kesehatan salah satunya melemahnya sistem imun pada tubuh. Tak hanya itu mereka juga akan sulit untuk berkonsentrasi dan merasakan kantuk yang berlebih di siang hari. Untuk meminimalisir kualitas tidur yang buruk, mahasiswa harus mampu mengelola stress akademik dengan baik atau harus mempunyai coping diri yang baik.

## **KESIMPULAN**

Tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik adalah sebagian besar responden mengalami tingkat stress akademik dengan kategori sedang sebanyak 51 (57,3%) mahasiswa.

Tingkat kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik adalah sebagian besar responden mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk sebanyak 44 (59,4%) mahasiswa.

Terdapat hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak atas segala bentuk dukungan, inspirasi dan telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini, khususnya kepada para peserta yang bersedia berpartisipasi hingga penelitian selesai

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anjarwati, D., & Noorizzki, R. D. (2024). Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Flourishing*, 4(5), 201–209. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i52024p201-209>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Menggerjakan Skripsi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>

- Hasnan Hakim, A., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA (THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS). In *Syiah Kuala Psychology Journal* (Vol. 2, Issue 1). <https://jim.usk.ac.id/Psikologi/article/download/28833/13912>
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). *Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual* (Vol. 5). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/10957/8432>
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). GAMBARAN UMUM STRESS AKADEMIK MAHASISWA KEGURUAN DI PALEMBANG. *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 71–78. <https://online-journal.unja.ac.id/kopendik/article/download/29142/16717/85342>
- Kemenkes RI. (2020). *Apakah Stress Itu?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>
- Khadijah, S., Febri Dhanty, K., Aulia Sambas, R., Kesehatan Masyarakat, F., & Islam Negeri Sumatera Utara, U. (2024). GAMBARAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU DI UNIVERSITAS X. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3626–3633. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/27834>
- Khairunissa, H., & Rahayu, U. B. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir di Surakarta. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(5), 621–627. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.347>
- Khalishah, K., Safirah, Y., Ulmy Mahmud, N., Mutthalib, N. U., Epidemiologi, P., & Masyarakat, K. (2024). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 5, Issue 2).
- Kurniawan Djoar, R., Putu Martha Anggarani, A., Studi, P. S., Kesehatan Masyarakat, I., Airlangga, U., Studi Fisioterapi, P., & Katolik StVincentius Paulo Surabaya, S. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR FACTORS INFLUENCING ACADEMIC STRESS AMONG SENIOR COLLEGE STUDENTS. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1). <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/download/24064/8271>
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF EFFICACY DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PERANTAU YANG BERKULIAH DI JAKARTA* (Vol. 2, Issue 2). <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/70/10>
- Liwun, S. B. B., Mulyanto, T., Avian, N. K., & Chrisnatalia, M. (2024). KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (STUDI KASUS: PERBANDINGAN MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU ALAM DAN SOSIAL). *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(3), 172–180. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2024.v3i3.11648>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Muslim, M. (2016). MANAJEMEN STRES UPAYA MENGUBAH KECEMASAN MENJADI SUKSES. *ESENSI*.
- Persyaratan, U. M. (2021). *Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Sistem Imun, Tingkat Stres, Kemampuan Individu Dewasa Muda Menjalani Aktivitas Belajar dan Bekerja, Literature Review TUGAS AKHIR*.

- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Rizka RuriyantiR, N., Rahman, S., Sobirin Mohtar, M., Basit, M., Studi Sarjana Keperawatan, P., & Kesehatan, F. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS SARI MULIA. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/download/493/274/2070>
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). *ANALISIS DAMPAK STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR ( SKRIPSI ) STUDI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MANAJEMEN UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU DAN UNIVERISTAS INTERNASIONAL BATAM KEPULAUAN RIAU*. <https://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/elriyasah/article/download/8961/5100>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 7). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Sunan, N., Surabaya, A., Bullah, H., & Zuhdah, N. F. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. In *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* (Vol. 4, Issue 2). <https://www.jurnal.stit-buntetpesantren.ac.id/index.php/tsaqafatuna/article/download/140/135>
- Wahyu Utomo, D., & Dwiana, A. (2022). DEWAN REDAKSI. In *EBERS PAPYRUS* (Vol. 28, Issue 2).
- Widiyawati, W., Fitrianur, W. L., & Suminar, E. (2024). Pendidikan Kesehatan Mental pada Remaja. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 4(01), 27. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v4i01.6981>