

TINGKAT STRES BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Sri Nur Hartiningsih¹, Suryati², Ismail³

¹ Prodi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta

² Prodi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta

³ Prodi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta

Email: srinurhartiningsih@gamil.com

Submitted: 2021-10-07
Accepted: 2021-11-20

Published: 2021- 12- 24

DOI: -
URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/LHJ>

Abstract

Background: Final year students often experience stress, especially when writing a thesis. The stress that occurs will interfere with daily life so that it will have an impact on students having difficulty sleeping. **Objective:** This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in nursing students in writing a thesis. **Methods:** The type of research used is quantitative, with a correlational design that uses a cross sectional approach. The number of samples in this study were 80 nursing student respondents. The sampling technique used a total sampling of 80 respondents. The stress level instrument used the Depression Anxiety Stressscale (DASS) questionnaire, the sleep quality instrument used the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Kendall statistical test analysis – tau. **Result:** There is a significant relationship between stress level and sleep quality in nursing students in writing a thesis with a p-value value of 0.000 ($p < 0.05$). The value of severe stress level is 43 (53.5%) respondents and the score of poor sleep quality is 68 (85.0%) respondents. **Conclusion:** There is a significant relationship between stress level and sleep quality in nursing students in writing thesis.

Keywords: Sleep Quality, Nursing Students, Stress

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia. Masalah gangguan tidur sering dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir. Masa akhir studi merupakan masa kritis yang sering di alami oleh mahasiswa. Pada masa ini mahasiswa di tuntut menyelesaikan pendidikan tepat waktu, pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dan priode pendidikan menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai macam tuntutan baik secara akademik maupun non akademik. Stressor pada mahasiswa terutama pada tingkat akhir mahasiswa dihadapan pada kondisi ujian, adaptasi dengan kehidupan selama kuliah, perbedaan bahasa, dan biaya kuliah. Mahasiswa tingkat akhir memiliki stresor yang tinggi sehingga sering muncul stresor, hal ini terjadi karena pada masa penyelesaian skripsi dan mahasiswa mencari referensi (Guyton, A. & Hall, 2012).

Indonesia mencapai 10% sekitar 23 juta penduduk mengalami gangguan tidur diakibatkan karena Menyusun tugas akhir/skripsi, pada tahap ini mahasiswa dituntut bisa lulus atau tidak sehingga hal ini dapat memicu mahasiswa terjadi stres (Sulana et al., 2020). Stres merupakan penyebab dari gangguan tidur karena pada stress terjadi peningkatan hormone epinephrine, kortisol yang dapat mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur (Sherwood, 2011). Stressor mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah kesulitan dalam mencari referensi, keterbatasan waktu dalam proses refisi yang berulang-ulang, dan kesulitan dalam mencari teman (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan Teknik observasi dan wawancara pada 9 mahasiswa yang menjalani skripsi mengalami kegelisahan, kecemasan, stres sehingga mempengaruhi pola tidur dan kualitas tidurnya karena selalu kepikiran dengan proposal, revisian, sulit mencari referensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian *kuantitatif*, dengan rancangan korelasional yang mengkaji hubungan antar variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 80 responden mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta dalam menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrument pengukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat stress menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stressscale* (DASS), untuk kualitas tidur pada penelitian ini diukur dengan kuesioner *pittsburg sleep Quality index* (PSQI) dengan analisis menggunakan *Kendall – tau*. Penelitian ini telah lolos ujia etik dengan nomor etik no.1.25/KEPK/SSG/V/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Keperawatan
Dalam Menyusun Skripsi n = 80

Karakteristik Reponden	Frenkuesi	Presentase %
Jenis kelamin		
Laki – laki	12	15,0
Perempuan	68	85,0
Usia		
20 tahun	4	5,0
21 tahun	37	46,3
22 tahun	31	38,8
23 tahun	8	10,0
24 tahun	0	0
25 tahun	0	0
Total	80	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 diketahui data responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan berjumlah 68 orang (85,0%), berdasarkan usia paling banyak berusia 21 tahun dengan jumlah 37 orang (46.3%).

Tabel 2
Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi

Kategori	f	%
Normal	13	16,3
Ringan	7	8,8
Sedang	13	16,3
Berat	43	53,8
Sangat Berat	4	5
Total	80	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan jumlah tertinggi terjadi pada tingkat stres berat yang berjumlah 43 (53,5 %).

Tabel 3
Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi

Kategori	f	%
Baik	12	15
Buruk	68	85
Total	80	100

Berdasarkan tabel 3 kualitas tidur memiliki kualitas tidur buruk 68 orang (85%).

Tabel 4
Distribusi frekuensi Crasstabulation Tingkat stres dengan klualitas tidur
pada mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Variabel		Kualitas Tidur					
		Baik		Buruk		Total	
		F	%	F	%	F	%
Tingkat Stress	Normal	10	12,5	3	3,8	13	16,3
	Ringan	0	0	7	0,8	7	0,8
	Sedang	1	1,3	12	15	13	16,3
	Berat	1	1,3	42	52,5	43	53,8
	Sangat Berat	0	0	4	5	4	5,0
	Total	12	15	68	85	80	100

Berdasarkan tabel 4 tabulasi silang hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam Menyusun skripsi, didapatkan hasil yaitu pada mahasiswa memiliki tingkat stres berat sebanyak 42 responden akan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tabel 5
Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi (Sig)
Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur	0,513	0,000

Kendaltau signifikan $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 5 diatas hasil uji kendall- Tau menunjukan angka konfersien korelasi yang didapatkan sebesar 0,513 dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik reponden paling bnyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 68 orang (85%). Hal ini dikarenakan mayoritas jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan berjumlah 68 orang (85,0%), berdasarkan usia paling banyak berusia 21 tahun dengan jumlah 37 orang (46.3%). Menurut penelitian bahwa mahasiswa keperawatan lebih banyak perempuan dibandingkan dengan laki-laki yaitu 56 mahasiswa perempuan (87,5%) (Umboh et al., 2017).

Berdasarkan tabel 2 Tingkat stress pada mahasiswa keperawatan dalam Menyusun skripsi dalam kategori berat yang berjumlah 43 (53,5 %) berdasarakan hasil penelitian ini bahwa gejala stres yang dialami oleh responden adalah sakit kepala, sulit tidur, gelisah dan cemas. Stres merupakan respon tubuh terhadap tuntutan dan beban kerja. Seseorang yang mengalami stress mengalami gejala sakit kepala, cemas, penurunan berat badan, gelisah, sulit tidur, kelelahan fisik (Lukaningsih, Z & Badiah , 2011).

Pada penelitian ini stress yang terjadi berkaitan dengan tuntutan dari lama studi tepat waktu, pencarian referensi untuk skripsi, berdasarkan tabel 3 kualitas tidur memiliki kualitas tidur buruk 68 orang (85%), berdasarkan hasil penelitian ini bahwa responden sering tidur larut malam untuk mengejar jadwal bimbingan, responden tidur kurang dari 6 jam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain bahwa sebanyak 38 mahasiswa (82,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik berdasarkan aspek waktu lamanya tidur, kedalaman tidur dan perasaan segar saat bangun tidur (Wahyuni, 2018).

Berdasarkan penelitian ini pada tabel 5 terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur, mahasiswa yang memiliki tingkat yang stres tinggi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 42 responden. Berdasarkan penelitian ini bahwa reponden dengan tingkat stress berat dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 43 responden (52,5%), menurut penelitian ini bahwa responden

berdasarkan asumsi peneliti bahwa stress yang dialami oleh responden karena harus lulus tepat waktu, sulitnya mencari referensi, cemas saat akan bimbingan. Perasaan tegang yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun skripsi dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur, sering terbangun sehingga kualitas tidur terganggu (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019)

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi, dengan angka koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,513 dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Guyton, A. & Hall, J. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (edisi 11.). ECG.
- Lukaningsih, Z. & B. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Nuha Medika.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia Edisi 2*. ECG.
- 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. *Kesmas*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Umboh, E., Kepel, B., & Hamel, R. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 108275.
- Wahyuni, L. T. (2018). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016*. XII(3), 72–79. file:///C:/Users/SRI NUR/Downloads/712-1442-1-SM.pdf