

HUBUNGAN POLA TIDUR DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

The Relationship of Sleep Patterns And Family Support with Level of Stress in Nursing S1 Students who are Completing Thesis

Trimeilia Suprihatiningsih¹, Dinda Kartika Dewi², Bejo Danang Saputra³

^{1,2,3}Prodi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap
Email korespondensi :liaihsal@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi terkadang merasa terbebani sehingga dalam pengerjaannya dapat menemui hambatan, baik internal maupun eksternal. Faktor internal seperti kurangnya motivasi, rasa malas, kejenuhan dalam mengerjakan, minimnya pengetahuan tentang metodologi penelitian. Sedangkan faktor eksternal adalah kesulitan dalam menemukan judul skripsi, kesulitan menemui dosen pembimbing, sulit mencari referensi buku atau literature. Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa menjadi stres, rendah diri, kehilangan motivasi dan gangguan pola tidur, sehingga mahasiswa membutuhkan bantuan dan dukungan keluarga. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan sebagai faktor motivasi, membantu menurunkan stres dan kecemasan, meningkatkan semangat hidup, dan komitmen untuk tetap berusaha. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *survey analitik* dan rancangan *cross sectional*. Uji analisis menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Hasil penelitian yaitu 77,5 % mengalami gangguan tidur, 95,8% mendapat dukungan keluarga, 56,3% tidak mengalami stres, terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat stres ($p_v = 0,004 < \alpha = 0,05$) dan terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stress ($p_v = 0,045 < \alpha = 0,05$)

Kata Kunci : Pola tidur, Dukungan keluarga, Tingkat stress, mahasiswa menyusun skripsi.

ABSTRACT

Final year students who are preparing a thesis sometimes feel burdened so that in the process they may encounter obstacles, both internal and external. Internal factors such as lack of motivation, feeling lazy, boredom at work, lack of knowledge about research methodology. While external factors are difficulties in finding the title of the thesis, difficulty meeting supervisors, difficulty finding book references or literature. This can cause students to become stressed, have low self-esteem, lose motivation and disrupt sleep patterns, so students need help and family support. Family support is needed as a motivational factor, helps reduce stress and anxiety, increases enthusiasm for life, and is committed to keep trying. The purpose of the study was to determine the relationship between sleep patterns and family support with stress levels in undergraduate nursing students who compose a thesis. This type of research is quantitative with *analytic survey* and *cross sectional*. statistical test *Spearman Rank*. The results showed that 77.5% had sleep disturbances, 95.8% received family support, 56.3% did not experience stress, there was a relationship between sleep patterns and stress levels ($p_v=0.004<\alpha=0.05$) and there was a relationship between family support with stress level ($p_v = 0.045<\alpha=0.05$)

Keywords : *Sleep patterns, family support, stress levels, students compiling a thesis*

PENDAHULUAN

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program sarjana yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan atau eksperimen. Mahasiswa dibimbing oleh minimal dua orang dosen pembimbing agar hasil skripsi berkualitas baik dari segi isi maupun tekniknya penyampaiannya (Nabila & Sayekti, 2021)

Mahasiswa dalam menyusun skripsi terkadang menemui hambatan, baik dari internal maupun eksternal. Faktor internal yaitu kurangnya motivasi belajar, rasa malas, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, minimnya pengetahuan tentang skripsi atau metodologi penelitian, sedangkan faktor eksternal adalah kesulitan dalam menemukan judul skripsi, menemui dosen pembimbing dan mencari referensi buku atau literatur (Pratiwi, D. E., & Roosyanti, 2019). Hal ini dapat mengakibatkan stres, rendah diri, kehilangan motivasi dan gangguan pola tidur selama penyusunan skripsi (Afdila, 2016).

Gangguan pola tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan sering

terbangun di awal. Faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur meliputi faktor usia, penyakit fisik, lingkungan, aktivitas dan kelelahan setelah mengerjakan skripsi (Martfandika & Rahayu, 2018). Tidur memiliki peran penting dalam fungsi otak dan fisiologis pada sistem tubuh. Masalah dengan tidur umumnya terjadi karena kurangnya kuantitas dan kualitas tidur, masalah ini menyebabkan individu mengalami gangguan pola tidur. Individu yang memiliki pola tidur yang buruk akan merasa lelah yang mengakibatkan konsentrasi berkurang, hal ini disebabkan karena proses pemulihan tidak optimal sehingga fungsi organ tubuh terganggu (Permata, K. A., & Widiasavitri, 2019). Terdapat 56 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kualitas tidur buruk (Albar, 2014). Mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, disebabkan oleh berbagai hal, seperti mengerjakan tugas dan menggunakan internet hingga larut malam, kurang adanya penjadwalan waktu tidur yang baik. Gangguan pola tidur akan berdampak memperburuk kondisi kesehatan tubuh, kulit terlihat lebih tua, meningkatnya stres, hilangnya konsentrasi belajar (Albar, 2014).

Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membutuhkan bantuan dan dukungan dari dalam dan luar. Dukungan dari dalam yaitu keyakinan dan motivasi dari diri sendiri, dukungan dari luar yaitu dari keluarga dan orang terdekat. Dukungan keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan suatu masalah. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan sebagai faktor motivasi, membantu menurunkan stres dan kecemasan, meningkatkan semangat hidup, dan komitmen untuk tetap berusaha (Afriani, 2018). Sumber dukungan keluarga terdiri dari dukungan informasional, yaitu keluarga memberikan nasihat, saran, dukungan jasmani maupun rohani. Dukungan penilaian adalah keluarga memberikan bimbingan dan menengahi pemecahan masalah. Dukungan emosional yaitu adanya bentuk kepercayaan dan perhatian dan dukungan instrumental yaitu kebutuhan makan, minum, istirahat serta kebutuhan keuangan (Friedman, 2013)

Hasil penelitian Afriani (2018) tentang motivasi mahasiswa dan dukungan keluarga terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir adalah 62,5% mahasiswa mendapatkan dukungan keluarga dan 37,5% tidak mendapat dukungan keluarga. Menunjukkan bahwa

ada pengaruh dukungan keluarga terhadap prestasi belajar mahasiswa ($p_v = 0,000$).

Pola tidur yang terganggu dan dukungan keluarga yang tidak optimal pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan karena ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain seperti kurang komunikasi dengan dosen pembimbing, kurangnya pengetahuan dalam penulisan skripsi (Wijayanti & Linggardini, 2020). Tanda dan gejala stres adalah perasaan cemas, mudah marah, depresi, menarik diri, merasa tidak berdaya, kurangnya konsentrasi dan daya ingat, pikiran penuh atau kosong, merasa kebingungan, gelisah, perubahan pola makan, berteriak, bahkan melempar barang atau memukul, badan terasa lelah, gangguan pada pencernaan, nyeri dada dan menstruasi terganggu (Wijayanti & Linggardini, 2020)

Tingkat stres yang dihadapi mahasiswa tentu berbeda, dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengatasi stres yang terjadi pada dirinya (Afdila, 2016). Penelitian Wijiyanti & Linggardini (2020) tentang hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa semester VII hasilnya terdapat hubungan tingkat stres dengan pola tidur ($p\text{-value} = 0.001$).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gangguan tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik dan rancangan *cross sectional*. Variabel bebas pola tidur dan dukungan keluarga dan variabel terikat adalah tingkat stres. Etik dalam penelitian adalah *informed consent, anonymity, confidentiality fair treatment dan self determination*.

Kuesioner pola tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, sudah diuji validitas dan reliabilitas, hasil r hitung 0,410-0,831 dan 0,83. Jawaban sangat baik skor 0, baik skor 1, kurang skor 2, sangat kurang skor 3. Dikategorikan menjadi pola tidur baik

jika skor < 5 dan pola tidur buruk jika skor ≥ 5 .

Kuesioner dukungan keluarga sudah diuji validitas dan reliabilitas, hasil r hitung 0,361 dan 0,727. Skor untuk pertanyaan *favourable* : 1 tidak pernah, 2 jarang, 3 sering, 4 selalu. Skor untuk pertanyaan *unfavorable* : 4 tidak pernah, 3 jarang, 2 sering, 1 selalu. Dikategorikan menjadi tidak mendukung jika skor < 37 dan mendukung jika skor ≥ 37 .

Kuesioner tingkat stress menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale - 42 (DASS 42)*, sudah diuji validitas dan reliabilitas, hasil r hitung 0,361 dan 0,725. Jawaban Tidak diberikan nilai 0 dan jawaban Ya diberikan nilai 1. Dikategorikan menjadi tidak stres jika skor < 6 dan stres jika skor ≥ 7 .

Sampel adalah mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap berjumlah 71 orang dengan teknik *total sampling*. Uji univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi pola tidur, dukungan keluarga dan tingkat stres. Uji bivariat menggunakan uji analisis *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan pola tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres.

HASIL

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menyusun Skripsi

No	Karakteristik	F	%
1	Jenis Kelamin:		
	a. Perempuan	57	80,3
	b. Laki-laki	14	19,7
Jumlah		71	100
2	Orang terdekat dengan mahasiswa		
	a. Orang tua	64	90,1
	b. Suami/Istri	4	5,6
	c. Kakak/Adik	2	2,8
	d. Kakek/Nenek	1	1,4
Jumlah		71	100
3	Tempat tinggal selama kuliah		
	a. Rumah	27	38,0
	b. Kost/Kontrakan	44	62,0
Jumlah		71	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi mayoritas berjenis kelamin perempuan (80,3%), orang terdekat mayoritas orang tua (90,1%) dan tempat tinggal selama kuliah sebagian besar tinggal di kost /kontrakan (62,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menyusun Skripsi

Minimum	Maksimum	Mean
21	24	21,97

Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi rata-rata berusia 21,97 tahun, dengan usia termuda 21 tahun dan usia tertua 24 tahun.

B. Analisa Univariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Tidur, Dukungan Keluarga, Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan yang Menyusun Skripsi.

No	Variabel Penelitian	F	%
1	Pola tidur		
	a. Baik	16	22,5
	b. Buruk	55	77,5
Jumlah		71	100
2	Dukungan keluarga		
	a. Mendukung	68	95,8
	b. Tidak mendukung	3	4,4
Jumlah		71	100
3	Tingkat stres		
	a. Tidak stres	40	56,3
	b. Stres	31	43,7
Jumlah		71	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi mayoritas pola tidurnya buruk (77,5%), mayoritas mendapat dukungan keluarga (95,8%) dan sebanyak 56,3% tidak mengalami stres.

C. Analisa Bivariat

1. Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun Skripsi.

Tabel 4. Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menyusun Skripsi

Tingkat Stres	Pola Tidur				Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Tidak Stres	14	19,7	26	36,6	40	100
Stres	2	2,8	29	40,8	31	100
Jumlah	16		55		71	100
Hasil	$pv = 0,004$		$Rho = 0,339$			

Tabel 4 menunjukkan bahwa mahasiswa yang pola tidurnya buruk

cenderung mengalami stres (40,8%) dan mahasiswa yang pola tidurnya baik cenderung tidak mengalami stres (19,7%). Hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang cukup antara pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi ($p = 0,004$, $Rho = 0,339$).

2. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun Skripsi.

Tabel 5. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menyusun Skripsi

Tingkat Stres	Pola Tidur				Jumlah	
	Mendukung		Tidak Mendukung			
	F	%	F	%	F	%
Tidak Stres	40	56,3	0	0,0	40	100
Stres	28	39,4	3	4,2	31	100
Jumlah	68		3		71	100
Hasil	$p = 0,045$		$Rho = 0,239$			

Tabel 5 menunjukkan bahwa mahasiswa yang keluarganya mendukung cenderung tidak mengalami stres (56,5%) dan mahasiswa yang keluarganya tidak mendukung cenderung mengalami stres (4,2%). Hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara dukungan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi ($p = 0,045$, $Rho = 0,239$).

PEMBAHASAN

A. Gambaran Pola Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan yang Menyusun Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi pola tidurnya buruk (77,5%). Hasil ini sesuai dengan penelitian Wijayanti & Linggardini (2020) bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami pola tidur yang buruk (90,7%). Hal ini kemungkinan disebabkan karena mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan sulit untuk mengontrol emosinya, merasa tegang, kesulitan dalam memulai waktu tidur, sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur sesuai dengan yang diinginkan.

Tidur memiliki peran penting dalam fungsi otak dan fisiologis pada sistem tubuh. Masalah dengan tidur umumnya terjadi karena kurangnya kuantitas dan kualitas tidur, masalah ini menyebabkan individu mengalami gangguan pola tidur. Individu yang memiliki pola tidur yang buruk akan merasa lelah yang mengakibatkan konsentrasi berkurang, hal ini disebabkan karena proses pemulihan

tidak optimal sehingga fungsi organ tubuh terganggu (Permata, K. A., & Widiasavitri, 2019).

Mahasiswa menganggap skripsi adalah tuntutan yang harus segera diselesaikan supaya cepat lulus akan merasakan kesulitan untuk tidur, tidur menjadi tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan jam tidur berkurang, rata-rata hanya tidur 4-3 jam. Hal ini sesuai dengan pendapat Ulfa (2014, dalam Lestari, 2018) bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan pola tidur dari ringan sampai berat disebabkan menyusun skripsi. Mahasiswa menganggap menyusun skripsi adalah sebuah beban, karena mahasiswa merasa kesulitan mengerjakan revisi skripsi, mengejar target supaya skripsi cepat selesai, dan kesulitan dalam mencari jurnal atau literatur sehingga mengganggu tidurnya.

Pola tidur yang buruk pada mahasiswa dikarenakan adanya faktor internal mahasiswa sendiri seperti usia, merasa gelisah, tertekan, stres dan kelelahan (Hidayat, 2013 dalam Hastuti, R. Y., Sukandar, A., 2016). Hasil penelitian mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang menyusun rata-rata berada direntang usia 21-24 tahun. Usia mahasiswa masuk ke dalam rentang usia dewasa muda yaitu berkisar 18 tahun sampai 40 tahun. Usia

dewasa muda berkisar antara 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Waktu normal dewasa muda untuk tidur yaitu 6-8,5 jam. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok dewasa awal yang memiliki banyak aktivitas, sehingga mahasiswa menjadi kelompok yang berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk. Seorang dewasa awal seharusnya memiliki total jam tidur per hari 7 sampai 8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur tetapi banyak kelompok dewasa awal yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara maksimal. Hal ini dikarenakan faktor gaya hidup, baik tuntutan akademik, pekerjaan atau kegiatan social (Martfandika & Rahayu, 2018).

Faktor lingkungan juga dapat menjadi faktor penyebab pola tidur buruk pada mahasiswa. Teman tidur yang mendengkur dapat mengganggu mahasiswa yang berjuang untuk tidur. Suhu yang ekstrim, misalnya suhu saat akan tidur terlalu panas atau terlalu dingin dapat menyebabkan kesulitan tidur insomnia. Tempat tidur yang tidak mendukung, ruang tidur yang tidak kondusif untuk tidur dan bunyi berisik juga dapat menyebabkan kesulitan tidur. Lingkungan fisik tempat seseorang

tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tidur dan tetap tertidur (Diani, 2014), hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebagian besar tinggal di kost atau di kontrakan (62%) dengan suasana lingkungan yang ramai.

B. Gambaran Dukungan Keluarga Mahasiswa S1 Keperawatan yang Menyusun Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi mayoritas mendapatkan dukungan keluarga (95,8%). Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Sari (2016) sebagian besar mahasiswa mendapat dukungan keluarga baik (56,3%). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi memerlukan dukungan keluarga berupa dorongan motivasi, pendampingan, memberikan perhatian, cinta dan kasih sayang untuk membuatnya semangat dan mengurangi stres yang dapat menghambat pengerjaan skripsi. Dukungan instrumental dari keluarga juga sangat mendukung, yaitu berupa bantuan dana dalam proses penyusunan skripsi, bantuan tenaga dan waktu untuk membantu atau melayani dan mendengarkan keluhannya yang berkaitan dalam mengerjakan skripsi. Dukungan informasi yang diberikan keluarga dengan membantu mahasiswa dalam memberikan

informasi yang berguna dalam penyusunan skripsi, memberikan nasehat, usulan, saran, petunjuk, pengetahuan, dan juga mengingatkan dalam revisi skripsi serta dukungan penilaian yang dapat diberikan keluarga kepada mahasiswa berupa pemberi umpan balik, membimbing dan menengahi pemecahan masalah (Sari, 2016).

Sistem dukungan berarti membantu memecahkan masalah, mendengarkan keluhan kesah masalah, dan memberikan semangat. Dukungan bisa diberikan oleh orang terdekat termasuk keluarga melalui dukungan keluarga (Kurniawan & Kusmiyanti, 2021). Dukungan keluarga merupakan dukungan sosial pertama yang diterima karena keluarga adalah orang yang paling dekat dengan individu dan memiliki peluang paling besar untuk memberi bantuan. Adanya dukungan keluarga menjadikan mahasiswa lebih semangat dalam mengerjakan skripsi.

C. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan yang Menyusun Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa S1 Keperawatan

yang menyusun skripsi lebih banyak yang tidak mengalami stres (56,3%) dibandingkan yang mengalami stres (43,7%). Hal ini karena mahasiswa mendapatkan dukungan penuh dari keluarga. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian (Rosyad, 2019) bahwa tingkat stres mahasiswa STIKES Yogyakarta dalam mengerjakan skripsi sebagian besar tidak mengalami stres (59,3%). Hal ini sesuai dengan pendapat (Rahmawati, A., Mandagi, C. K. F., & Rattu, 2020) bahwa motivasi yang tinggi memiliki keyakinan dan kemampuan menumbuhkan motivasi yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan.

Mahasiswa berdiskusi dengan temannya ketika sedang kesulitan mengerjakan skripsi adalah cara untuk mengurangi stres. Mahasiswa tetap meluangkan waktu berkumpul dengan keluarga dan teman. Teman merupakan salah satu dukungan sosial yang mampu untuk memberikan dampak lebih luas dan mendalam terhadap diri mahasiswa yang sedang menjalani skripsi. Dukungan tersebut dapat berupa saran terhadap permasalahan yang dihadapi dan juga dapat berupa dukungan emosional yang mampu untuk menghindarkan mahasiswa terhadap perasaan bosan, jenuh, putus asa, dan stres. Mahasiswa juga dapat mengalihkan kebosanan mengerjakan skripsi dengan

kegiatan lain, seperti mendengarkan musik, menonton tv, jalan-jalan, membaca novel, bermain games, serta makan yang banyak. Mahasiswa juga dapat tetap bersikap biasa ketika sedang merasa kesulitan menyusun skripsi (Nabila & Sayekti, 2021).

Hasil penelitian bahwa mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi Sebagian besar tinggal di kost atau kontrakan (62,0%) dan orang yang terdekat dengan mahasiswa mayoritas orang tua (90,1%). Menghabiskan waktu bersama dengan keluarga dan teman ini disebut sebagai *WorkLife Balance*. Seseorang yang merasa memiliki *Work-Life Balance* yang cukup biasanya mampu mengatasi stres, motivasi bangkit kembali, dan sehat jasmani maupun rohani (Yusuf *et al.*, 2020 dalam Nabila & Sayekti, 2021).

Menurut Sukadiyanto (2011) cara mahasiswa dalam mensikapi proses penyusunan skripsi pun berbeda beda antara mahasiswa yang satu dan mahasiswa yang lainnya. Ada sebagian mahasiswa yang selama penyusunan skripsi merasa tertekan karena kesulitan mencari literatur, menginginkan untuk cepat lulus dan ada juga mahasiswa yang santai dalam proses penyusunan skripsi seperti meluangkan waktu untuk

bermain, untuk refreshing, bahkan mengerjakan bersama dengan teman-teman yang membuat penyusunan skripsi lebih semangat dan mengurangi tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang selama menyusun skripsi tidak mengalami stres dikarenakan mahasiswa mampu selalu berfikir positif dan tenang terhadap kendala yang dihadapinya selama menyusun skripsi, hal ini didukung oleh penelitian Maslihah (2011) dalam penyusunan skripsi dukungan sosial juga sangat penting terutama dari orang tua karena adanya dukungan sosial dapat membuat mahasiswa semakin percaya diri sehingga dapat mencegah seseorang menjadi stres

D. Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun Skripsi.

Hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang cukup antara pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi ($p = 0,004$, $Rho = 0,339$). Mahasiswa yang pola tidurnya buruk cenderung mengalami stres (40,8%) dan mahasiswa yang pola tidurnya baik cenderung tidak mengalami stres (19,7%). Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Choir (2018) bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk (72%) dapat disebabkan

karena mahasiswa harus menyelesaikan tugas skripsi dan mahasiswa diharapkan agar dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, sehingga mahasiswa sering tidur larut malam yang mengakibatkan pola tidurnya berubah dan buruk.

Stres merupakan faktor psikologi penyebab kesulitan tidur insomnia yang dihadapi mahasiswa skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Sehingga mempunyai banyak kewajiban dan tanggung jawab yang harus dipenuhi, seperti persiapan untuk ujian dan menyelesaikan tugas-tugas yang diperoleh. Selain itu mahasiswa dituntut untuk bersosialisasi di lingkungan tempat tinggalnya maupun di kampus. Jika tidak dapat memenuhi kewajibannya sebagai mahasiswa, hal itu akan menjadi masalah. Masalah-masalah yang tidak dapat diatasi dalam pemenuhan tugas membuat mahasiswa akan mengalami frustrasi, jika frustrasi ini terus berlanjut akan menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Selain itu ketakutan akan kegagalan seringkali menjadi pemicu penyebab

stres pada mahasiswa. Tekanan untuk sukses di universitas, mendapatkan pekerjaan yang sangat baik dan menghasilkan uang banyak adalah suatu hal yang sangat berpengaruh pada sebagian besar mahasiswa (Diani, 2014).

Hal ini sesuai dengan penelitian Santy (2017) bahwa stres yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk. Mahasiswa yang mengalami stres akan terus berfikir tentang stresor yang dihadapinya sehingga dapat mengakibatkan tidak bisa tidur dengan tenang.

Tidur memiliki peran penting dalam fungsi otak dan fisiologis pada sistem tubuh. Masalah dengan tidur umumnya terjadi karena kurangnya kuantitas dan kualitas tidur, masalah ini menyebabkan individu mengalami gangguan pola tidur. Individu yang memiliki pola tidur yang buruk akan merasa lelah yang mengakibatkan konsentrasi berkurang, hal ini disebabkan karena proses pemulihan tidak optimal sehingga fungsi organ tubuh terganggu (Permata, K. A., & Widiasavitri, 2019).

E. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun Skripsi.

Hasil *uji* statistik *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara dukungan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi ($p_v = 0,045$, $Rho = 0,239$). Mahasiswa yang keluarganya mendukung cenderung tidak mengalami stres (56,5%) dan mahasiswa yang keluarganya tidak mendukung cenderung mengalami stres (4,2%). Mahasiswa yang mendapat dukungan keluarga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis, perhatian, pengertian, meningkatkan harga diri serta perasaan positif tentang dirinya, memberikan suasana belajar yang nyaman, mengarahkan dan memfasilitasi kebutuhan belajar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar motivasi belajar mahasiswa meningkat adalah perhatian dan kasih sayang orang tua dalam perkembangan pembelajaran sehingga membuat mahasiswa lebih giat dalam mengerjakannya sehingga akan mencapai target dalam menyelesaikan skripsi (Saragih, 2021).

Sesuai dengan hasil penelitian Kurniawan dan Kusmiyanti (2021) terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat stres warga binaan pemasyarakatan ($p < 0.008 < 0.05$). Memberikan dukungan berarti membantu memecahkan masalah, mendengarkan keluh kesah masalah, dan memberikan semangat. Dukungan bisa diberikan oleh orang terdekat termasuk keluarga melalui dukungan keluarga. Dukungan keluarga sangatlah berarti (Kurniawan & Kusmiyanti, 2021). Dukungan dari keluarga dan teman sangat bermanfaat untuk membangkitkan semangat mengerjakan skripsi (Nabila & Sayekti, 2021).

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam mengkopling stresor. Dukungan keluarga dapat menimbulkan efek penyangga yaitu dukungan keluarga menahan efek-efek negatif dari stres terhadap kesehatan dan efek utama dukungan keluarga yang secara langsung mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri. Dukungan keluarga merupakan dukungan sosial pertama yang diterima seseorang karena anggota keluarga adalah orang-orang yang berada di lingkungan dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk memberikan bantuan (Irawati, 2012).

Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah sebuah tuntutan dan beban yang harus segera diselesaikan supaya cepat lulus. Ketika anak mempunyai masalah yang tidak mampu diselesaikannya sendiri, seharusnya tidak disimpan sendiri dalam pikirannya, peran penting dukungan keluarga adalah memberikan bantuan, saran, tempat curhat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi sehingga akan mencegah terjadinya stres (Wibowo & Mukaram., 2017).

KESIMPULAN

Mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi sebagian besar tidak mengalami stres (56,3%). Mayoritas pola tidurnya buruk (77,5%) dan mayoritas mendapat dukungan keluarga (95,8%). Terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi ($p\text{-value } 0,004 < 0,05$) dan terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menyusun skripsi ($p\text{-value } 0,045 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Afdila (2016) 'Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi'.
- Afriani (2018) 'Motivasi mahasiswa dan dukungan keluarga terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir', *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*
- Albar (2014) 'Hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan skripsi di Stikes Yogyakarta', *Unisa Digital Library*
- Choir, W.R. (2018) 'Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dan mahasiswa akuntansi skripsi.'
- Diani (2014) 'FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECENDERUNGAN KESULITAN TIDUR PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI'.
- Friedman (2013) *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori, & Praktik. Jakarta: EGC.*
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & N. (2016) 'Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik, 11(22), 9–21.*
- Irawati (2012) 'Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Khusus Dalam Menghadapi Karya Tulis Ilmiah Di Akademi Kebidanan Mamba'ul 'Ulum Surakarta'.
- Kurniawan, I.T. and Kusmiyanti, K. (2021) 'Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stress Warga Binaan Pemasarakatan', <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Justitia/article/view/4966>.
- Lestari (2018) 'Hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa ahli jenjang dalam menghadapi ujian skripsi di stikes panakukang makasar'.
- Martfandika, D.A. and Rahayu, P.P. (2018) 'Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta', *Naskah Publikasi*,: <http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/>
- Maslihah, S. (2011) 'Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding school Subang Jawa barat. 103-114.'
- Nabila, N. and Sayekti, A. (2021) 'Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor', *Jurnal Manajemen dan Organisasi, 12(2), pp. 156–165.*
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P.N. (2019) 'Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana; Vol 6 No 01 (2019).*
- Pratiwi, D. E., & Roosyanti, A. (2019) Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru

Sekolah Dasar Universitas Wijaya
Kusuma Surabaya

Rahmawati, A., Mandagi, C. K. F., & Rattu, J.A.M. (2020) 'Hubungan antara Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Penulis Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

Rosyad, Y.S. (2019) 'Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>

Santy, R.I. (2017) Hubungan tingkat stres mahasiswa semester akhir dengan kualitas tidur buruk program studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang

Saragih, D. (no date) 'Faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan', 2021

Sari (2016) 'Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Nursing Student of Nursing Department*, 53(9), 1689–1699

Sukadiyanto. (2011) 'Stres dan cara mengurangnya. 55–66.'

Wijayanti & Linggardini, (2020) 'Hubungan Tingkat Stress dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan

Wibowo & Mukaram. (2017) 'Hubungan

mekanisme koping dengan hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada mahasiswa program profesi ners di STIKES INSAN UNGGUL SURABAYA.