

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS SARI MULIA

Elieser*, Rifa'atul Mahmudah, Rian Tasalim, Muhammad Riduansah
¹ Program Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia
*E-mail: elieseronong@gmail.com, 081284661654

ABSTRAK

Stres merupakan reaksi tubuh seseorang secara psikologis maupun fisiologis ketika mengalami tekanan atau masalah dalam situasi yang tidak terkontrol. (WHO) mengemukakan pada tahun 2019 terdapat 264 juta penduduk dunia yang mengalami stres dan depresi. Penyebab stres pada kalangan mahasiswa kebanyakan dengan beban tugas yang padat, tuntutan nilai akademik, perubahan siklus metode pembelajaran dan lain sebagainya sehingga menimbulkan perasaan tidak tenang, gelisah dan takut tidak lulus tepat waktu. Hal ini menyebabkan terganggunya pola tidur. Seseorang mengalami stres maka akan terjadi peningkatan *hormon epinefrin, nonepinefrin*, serta *kortisol* yang mempengaruhi susunan syaraf pusat. Metode: Rancangan penelitian ini menggunakan *kuantitatif deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional* yang dijadikan sampel dalam penelitian adalah Mahasiswa Universitas Sari Mulia sebanyak 71 responden. Data di ambil menggunakan kuisioner *Perceived Strees Scale (PSS)* dan gangguan pola tidur. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil: Sebanyak 70,4% dengan tingkat stres sedang, 87,3% mengalami gangguan pola tidur. Hasil uji bivariat nilai $p < 0,00$ artinya H_a diterima sehingga terdapat hubungan antara stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa S1 tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia. Simpulan: Hasil dari penelitian menyatakan ada hubungan tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa S1 tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia.

Kata Kunci: Gangguan tidur, Mahasiswa, Tingkat stress

ABSTRACT

Stress is a person's body's reaction psychologically and physiologically when experiencing pressure or problems in an uncontrolled situation. (WHO) stated that in 2019 there were 264 million people in the world who experienced stress and depression. The causes of stress among students are mostly heavy workloads, demands for academic grades, changes in the cycle of learning methods and so on, giving rise to feelings of unease, anxiety and fear of not graduating on time. This causes disruption to sleep patterns. Where when someone experiences stress there is an increase in the hormones epinephrine, nonepinephrine, and cortisol which affect the central nervous system. Method: This research design uses descriptive quantitative with a cross sectional approach. The samples in this research were 71 Sari Mulia University students. Data was taken using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire and sleep pattern disturbances. Data analysis used the chi square test. Results: As many as 70.4% with moderate levels of stress, 87.3% experienced sleep pattern disorders. The bivariate test results have a p value < 0.00 , meaning that H_a is accepted so there is a relationship between stress and sleep pattern disorders in final year undergraduate students at the Faculty of Health, Sari Mulia University. Conclusion: The results of the study state that there is a relationship between stress levels and sleep pattern disorders in final year undergraduate students at the Faculty of Health, Sari Mulia University

Keywords: Sleep disturbance, Student, Stress level.

PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi tubuh dalam menghadapi tekanan secara psikologis maupun fisik ketika seseorang merasa tertekan dalam suatu situasi yang tidak terkontrol, dimana keadaan ini berkaitan dengan aspek kehidupan yang dapat terjadi kepada siapapun dan memiliki implikasi arah negative jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat (Hasmawati *et al.*, 2021).

Stres merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi didalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan (Clariska *et al.*, 2020). Stres pasti pernah dialami oleh semua orang, walaupun volume, intensitas dan tingkat keseringannya berbeda-beda ialah merupakan suatu keadaan yang diakibatkan oleh situasi atau kondisi sosial, lingkungan dan tuntutan fisik yang tidak terkontrol (Ambarwati *et al.*, 2019).

World Health Organization (WHO) mengemukakan pada tahun 2019 terdapat 264 juta penduduk dunia yang mengalami stres dan depresi (Clariska *et al.*, 2020). Sedangkan studi prevalensi yang dilakukan di Inggris terhadap 4169 responden didapatkan sebanyak 90% responden mengalami stres (Notalin & Susilawati, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% mengalami stres (Arisandi & Setia, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Rosyad

(2019) meneliti tentang tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sebagian besar (62%) mengalami stres tingkat tinggi. Penelitian tersebut didapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang sedang dan tinggi menunjukkan gejala seperti urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan dan mendiamkan orang lain. Penelitian Zainah (2022) pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin pada 200 mahasiswa didapatkan 33 orang (16,5%) dengan tingkat stres tinggi, 154 orang (77%) dengan tingkat stres sedang dan 13 orang (6,5%) dengan tingkat stres ringan.

Stres merupakan salah satu penyebab terganggunya tidur seseorang dikarenakan ketika stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, nonepinefrin, serta kortisol yang mempengaruhi susunan syaraf pusat. Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam, dan sering terbangun di awal (Oktaviani *et al.*, 2021).

Tidur adalah kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia, tidur merupakan keadaan tidak sadarkan diri dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang terjadi perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respon terhadap stimulus eksternal dan dapat bangun kembali dengan rangsangan yang cukup (Asiah *et al.*, 2022). Pola tidur merupakan model atau bentuk gaya tidur dalam jangka waktu yang

relatif menetap dan meliputi jadwal masuk tidur dan bangun tidur, irama tidur frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur (Goszal & Yuwono, 2022).

Gangguan tidur merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adukuat, biasanya seseorang sedang mengalami gangguan tidur akan lebih sulit memulai tidur, sering terbangun saat tidur hingga terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali (Astuti *et al.*, 2022). Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian Asiah *et al.*, (2022) penyebab faktor mental seperti perasaan gundah dan gelisah. Tidur yang baik dapat ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar saat bangun tidur di pagi hari dan merasa bersemangat untuk melakukan aktivitas. Seseorang dengan tidur yang buruk dapat mengalami gejala seperti mudah lelah, apatis, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman di sekitar mata, mudah mengantuk dan sering menguap (Sanger & Sepang, 2021).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Martiri (2018) dengan judul hubungan tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir prodi keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Surabaya, sampel pada penelitian sebanyak 57 responden didapatkan hubungan yang signifikan antara stres dengan tidur mahasiswa. Penelitian lain oleh Wijiyanti & Linggardini (2020) pada 204 mahasiswa didapatkan sebanyak 172 orang dengan tingkat stres sedang (84,3%) dan 185 orang (90,7%) dengan pola tidur buruk. Hasil analisis *chi square* didapatkan adanya hubungan yang

signifikan antara tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan pola tidur mahasiswa. Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur. Masalah tidur akibat stres berdampak pada kecerdasan emosional dan aktivitas mahasiswa, seperti daya ingat, konsentrasi, kemampuan belajar, kepercayaan diri, pikiran dan emosi serta kesehatan individu (Abdali *et al.*, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Desember 2022 terkait tingkat stres pada mahasiswa S1 tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin didapatkan 8 dari 10 responden menyatakan perasaan tidak tenang dan gelisah, takut tidak lulus tepat waktu. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti responden menyatakan merasa gelisah dan tidak tenang ketika melihat teman sekelas sudah mengajukan sidang sehingga berpikir bahwa proses orang lain lebih di permudah di bandingkan diri sendiri. Takut jika lulus tidak tepat waktu maka harus penambah semester. Faktor lain seperti masalah pribadi *internal* maupun *eksternal*. 9 dari 10 mahasiswa menyatakan hal tersebut berpengaruh terhadap pola tidur. Terdapat gangguan seperti sulit memulai tidur pada malam hari, penurunan konsentrasi.

METODE

Tempat penelitian di Universitas Sari Mulia pada mahasiswa sarjana tingkat akhir Fakultas

Kesehatan. Yaitu prodi Keperawatan, Kebidanan, Farmasi. Metode penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasi menggunakan desain *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *proportional random sampling*. Jumlah responden yang diambil menjadi sampel pada penelitian ini sebanyak 171 mahasiswa berdasarkan dari rumus *Slovin* dengan presisi 0,5. Metode dalam pengolahan data seperti: *editing, coding, data entry, cleaning*, dengan Analisa data *univariat* untuk mengidentifikasi pada variabel dan *bivariat* untuk menganalisis variable menggunakan uji *Chi Square Test*.

Instrumen dalam penelitian ini berupa Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan Kuesioner Gangguan pola tidur. Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan instrument psikologis digunakan untuk mengukur persepsi stres, mencangkup sejumlah pernyataan tentang tingkat stress yang dialami dengan nilai validitas koefisien r tabel sebesar 0,85 *alpha cronbach* sebesar 0,79. Terdiri dari 10 item yang berisi tentang perasaan tidak terprediksi (*feeling of unprecdictability*) pernyataan nomor 1, perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) pernyataan nomor 2,6,9 dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*) pernyataan nomor 3 dan 10. Untuk setiap pernyataan, harus memilih dari alternatif berikut: 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, 4 = sangat sering. Perhitungan PSS ditentukan dengan metode berikut: Pertama, dengan membalikkan skor untuk pernyataan 4, 5, 7, dan

8.

Pada 4 pernyataan ini, skor dapat berubah dari: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0. Kemudian, skor ditambahkan untuk setiap item untuk mendapatkan total skor. Skor total direpresentasikan sebagai skor stres. Skor individu pada PSS dapat berkisar dari 0 hingga 40, yang dikelompokkan menjadi 3 kelompok; 1) Stres ringan: skor mulai dari 0 – 13; 2) Stres sedang: skor mulai dari 14 – 26; 3) Stres berat: skor mulai dari 27 – 40.

Kuesioner gangguan pola tidur yang di ambil dari instrument peneliti sebelumnya Fitriani (2021). Hasil uji validitas didapatkan nilai r tabel (0,468) *Cronbach's Alpha* sebesar 0,881.. Terdiri dari 12 item pernyataan. Keterangan kolom penilaian bersifat positif dan negatif. Dimana jika 'Ya' =2, dan 'jika Tidak' =1 nilai positif, sedangkan negatif dengan nilai kebalikannya pada P 2,9,11,12. Pernyataan dalam kuesioner bersifat tertutup sehingga responden hanya perlu menjawab ya dan tidak pada lembar kuesioner. Kemudian, skor ditambahkan untuk setiap item untuk mendapatkan total skor. Skor total direpresentasikan sebagai skor gangguan pola tidur. Skor gangguan pola tidur pada individu pada berkisar antara 12 sampai dengan 24. Dengan presentase Tidak mengalami gangguan pola tidur dengan skor <17. Mengalami gangguan pola tidur dengan skor ≥ 17 .

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres (n=71)

No.	Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Ringan	4	5,6
2.	Sedang	50	70,4
3.	Berat	17	24
Total		71	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan sebagai besar dengan katogori stres sedang sebanyak 50 orang (70,4%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Pola Tidur (n=71)

No.	Pola Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Tidak mengalami gangguan	9	12,7
2.	Pola tidur terganggu	62	87,3
Total		71	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa pola tidur mahasiswa fakultas kesehatan dengan pola tidur terganggu sebanyak 62 orang (87,3%).

Tabel 4.3 Hubungan Stres dengan Pola Tidur

Tingkat Stres	Pola Tidur				Total	P value
	Tidak mengalami gangguan		Gangguan pola tidur			
	F	%	F	%		
Ringan	3	4,2	1	1,4	4	0,000
Sedang	6	8,5	44	62	50	
Berat	0	0	17	23,9	17	
Total	9	12,7	62	87,3	71	

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden yang mengalami gangguan pola tidur dengan tingkat stres sedang sebanyak sebanyak 44 orang (62%) .Menggunakan analisis uji *Chi Square* didapatkan bahwa $p=0,000 < \alpha 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan pola tidur pada

PEMBAHASAN

Menurut Septyari *et al.*, (2022) kesulitan dan hambatan yang sering dialami mahasiswa akan menyebabkan masalah *psikologis* salah satunya adalah stres. Stres pada mahasiswa dapat diketahui dari berbagai gejala stres, dalam penelitian ini digunakan kuesioner *perceived stress scale* (PSS) untuk

mengetahui tingkat stres dan gejala yang dirasakan oleh responden.

Berdasarkan hasil evaluasi yang didapatkan oleh peneliti terkait stres yang dialami responden. Dimana responden menyatakan bahwa perasaan gelisah takut tidak lulus tepat waktu, tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas yang berat. Mengalami kesulitan dalam mengubah siklus kebiasaan buruk seperti bersifat santai, menunda waktu, menggampangkan sesuatu. Sehingga dampak dalam mengubah suatu kebiasaan menimbulkan suatu tekanan terhadap diri sendiri. Adapun faktor lain seperti faktor ekonomi, maupun permasalahan *eksternal* dan lain sebagainya.

Umumnya, seseorang yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya merasakan ketidaknyamanan. Stres merupakan responden tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada seseorang yaitu terhadap fisik, *psikologis*, *intelektual*, *sosial* dan *spritual*, stres juga dapat mengancam keseimbangan *fisiologis* (Asiah *et al.*, 2022).

Menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan pola tidur. Dari total 71 responden mahasiswa S1 tingkat akhir di Fakultas Kesehatan lebih banyak dengan pola tidur terganggu sebanyak 62 orang (87,3%) dan tidak mengalami gangguan pola tidur sebanyak 9 orang (12,7%).

Berdasarkan hasil yang di dapatkan peneliti, responden menyatakan bahwa malam hari adalah waktu yang tepat untuk mengerjakan tugas selain itu responden juga menyatakan kebiasaan main gadget sebelum tidur, di sela mengerjakan tugas iya juga membuka sosial media sebagai teman dan hiburannya sehingga tanpa di sadari waktu selalu berputar hingga larut malam namun tugas yang di kerjakan tidak selesai siklus ini selalu berulang menjadi suatu kebiasaan yang pada akhirnya menimbulkan adanya susah tidur, tidur terganggu atau tidak teratur dan selalu kepikiran dengan tugas akhir apakah bisa diselesaikan tepat waktu atau tidak.

Adapun hasil penelitian oleh peneliti terdahulu pada mahasiswa baru angkatan 2019/2020 di Universitas Sari Mulia Banjarmasin. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 120 responden dengan pembagian 103 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 17 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Analisis univariat yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 120 responden, terdapat sebanyak 81 mahasiswa (67,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 39 mahasiswa (32,5%) memiliki kualitas tidur yang baik (Fachriyal Hami, *et al* 2021) .

SIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 70,4% dan gangguan pola tidur 87,3% menunjukan

bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan gangguan pola tidur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ketua jurusan Fakultas Kesehatan, bagian kemahasiswaan dan BAAK ataupun *Institusi* terkait yang telah memberikan ijin dan data mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1),40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Asiah, Ayu, C. G., Supriatin, Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon*, 13(01), 107–115.
- Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Widasavitri, P. N., & Mahendra Putri, N. K. A. (2022). Menggambar dan Mewarnai sebagai Bentuk Implementasi Art Therapy dalam Manajemen Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171–183.
- Abdali, N., Nobahar, M., & Ghorbani, R. (2019). Evaluation of Emotional Intelligence, Sleep Quality and Fatigue Among Iranian Medical, Nursing and Paramedical Student: A Cross-Sectional Study. *Qatar Medical Journal*, 1(3), 1–11.
- Arisandi, W., & Setia, A. (2021). Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1–9.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102.
- Goszal, I. M. P., & Yuwono, E. S. (2022). Keterkaitan Kecemasan dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Spirits*, 13(1), 15–22
- Martiri, A. G. A. (2018). Hubungan Tingkat Stres dan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiwa Tingkat Akhir Prodi Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Merdeka Surabaya. *Skripsi*. Universitas Merdeka Surabaya.
- Notalin, E., & Susilawati. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Ners Generation*, 1(1), 48–54.
- Oktaviani, Lani T., Apriliyani, I., Yudono, D. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 54–60.
- 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
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Jurnal*, 5(2), 27–34.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14–22.
- Wijiyanti, R. A., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stress dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 57–60.
- Zainah. (2022). Stres Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun SKripsi pada Masa Pandemi Covid-19 di UIN Antasari Banjarmasin. *Skripsi, Universitas Islam Indonesia*.