HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TRANSFER

Firdaus Hidayat [1] ✉, Nofrida Saswati [2], Noprival[3]
[1,2,3)] Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi

✉ Corresponding author:
firdaushidayat2023@gmail.com
author Phone Number: 082297020269

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi akademik pada mahasiswa. Risiko kualitas tidur yang buruk dikarena beban akademik yang tinggi dan tugas akademik yang dapat mengurangi waktu istirahat mahasiswa akan mengakibatkan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Transfer S1 Keperawatan STIKES Harapan Ibu Jambi tahun 2023 Desain penelitian ini deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 41 mahasisawa Transfer S1 Keperawatan, sampel diambil dengan teknik total sampling. Penelitian dilakukan bulan Juni-Juli 2023. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburh Sleep Quality Index dan kuesioner Depression Anxiety and Stress Scale 42 DASS42*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak (56,1%) dan mengalami stres akademik sedang (53,7%). Untuk hubungan menggunakan uji Chi Square dan diperoleh hasil p-value 0,012 (<0,05). Diharapkan mahasiswa dapat mengelola stres akademik, sehingga tidak berdampak pada kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: *Kualitas tidur, stres akademik*

Abstract

Poor sleep quality can impact the health and academic performance of students. The risk of poor sleep quality due to high academic loads and academic assignments which can reduce students' rest time will result in stress. The aim of this research is to determine the relationship between academic stress and sleep quality in S1 Nursing Transfer students from STIKES Harapan Ibu Jambi in 2023. The design of this research is descriptive analytical with a cross sectional approach. The sample in this study was 41 Bachelor of Nursing transfer students, the sample was taken using a total sampling technique. The research was conducted in June-July 2023. Data was collected using the Pittsburh Sleep Quality Index questionnaire and the Depression Anxiety and Stress Scale 42 DASS42 questionnaire. The results of this study showed that students experienced poor sleep quality (56.1%) and experienced moderate academic stress (53.7%). For the relationship, use the Chi Square test and the results obtained are a p-value of 0.012 (<0.05). It is hoped that students can manage academic stress, so that it does not impact the quality of students' sleep.

Keywords: *Sleep quality, academic stress*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu proses fisiologis, kualitas tidur yang terbaik merupakan hal yang penting untuk peningkatan kesehatan seseorang. Tidur yang cukup, memberikan ketenagan dan kenyamanan terhadap tubuh. kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dijalani oleh seorang individu sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. (Fenny & Supriatmo, 2016). Menurut (Adji Yudho Pangaksomo, 2020) mengakatan tidur adalah suatu kondisi dimana seseorang

tidak sadar karena perseptual individu terhdadap lingkungan yang menurun, pada kondisi demikian keadaan seseorang dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup.

Tidur sangat berperan penting dalam proses kognitif serta kesehatan fisik dan mental sesorang, terutama pada mahasiswa. Kurang tidur dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Banyak penelitian di Amerika Serikat, Australia, India dan negara-negara lain telah menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki nilai buruk pada hasil belajar mereka(Hakim et al., 2024). Penelitian (Nilifda et al., 2016) didapatkan hasil terdapat hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik dengan nilai p=0,004 (p<0,05).

Kualitas tidur mahasiswa bayak faktor yang mempengaruhinya salah satu adalah stress akademik. Stress akademik, suatu gelaja gangguan psikologis yang terjadi pada mahasiswa di sebabkan faktor pembagian waktu, materi dan penugasan, anggota kelompok, keterbatasan penggunaan informasi dan teknologi, motivasi, dukungan material dan finasial dan faktor keluarga. Stres akademik adalah fenomena yang yang dialami oleh mahasisewa diberbagai tahap sistem pendidikan, Hal ini bisa diatasi dengan manajemen stress dan pembagian waktu yang maksimal oleh mahasiswa. (Azizah et al., 2016)

Menurut penelitian (Hartiningtiyas, Sri et al., 2021) didaptkan hasil stress pada masiswa perempuan 85,71%, mahasiswa laki-laki 78,04% alasan utama stress adalah faktor akademik. Faktor stress ini bisa berdampak posistif, menjadikan mahasiswa lebih giat belajar, menyesaikan tugas dengan baik, membagi waktu dan berdiskusi dengan dosen untuk meantisipasi dari akibat lanjut dari stress. Kondisi tententu mahasiswa yang mengalami stress akademik akan mengalihkan stress dengan rekreasi sederhana, makan lebih banyak dari biasa dan mencari teman yang bisa membantu kegiatan akademik. Jadi kata lain stress akademik tidak selalu buruk.

Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa salah satunya adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Harapan Ibu Jambi. Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada mahasiswa jalur transfer semester tiga didapat bahwa stess akademik yang dialami akibat pembagian waktu bekerja dan waktu belajar, proses pembejajaran *Student Centere Learning* (SCL) yang mengharuskan mahasiswa lebih aktif dan mencari materi pembelajaran sebelum pertemuan di lokal atau via Zoom. SCL ini membuat mahasiswa lebih memahami materi untuk mencapai Capaian Pembalajara Mata Kuliah (CPMK). Mahasiwa yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran dan tidak memperhatikan saat kontrak pembelajaran ini mejadi suatu beban sehingga muncul stress akademik yang akibatkan kualitas tidur terganggu. Kualita tidur secara alami bisa diatasi dengan memberikan ketenangan pada diri dengan mengerjakan pekerjaan yang prioritas dan pembagian waktu yang tepat. (AIPNI, 2015)

Kualitas tidur yang kurang membuat mahasiswa kurang kosentrasi, emosi labil, mudah meyerah dan tergantung pada teman. Hal ini bisa diatasi dengan mengatur jam tidur, dengan cara tidur jam tidur dibawah jam 21.00 dan usahakan bagun sebelum jam 04.00 untu meyesaikan tugas akademik yang tertunda. (Hartiningtiyas, Sri et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti meneliti hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa transfer semester 3 PSIK STIKES Harapan Ibu Jambi

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode cross-sectional. Tujuan penelitian untuk melihat hubungan stress akademik dengan kluaitas tidur mahasiswa transfer semester 3 PSIK STIKES Harapan Ibu Jambi. Populasi dan Sampel pada penelitian adalah seluruh mahasiswa transfer semester tiga PSIK STIKES Harapan Ibu Jambi yang berjumlah 41 mahasiswa, sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Waktu penelitian 12 Juni s/d 12 Juli 2023, lokasi penelitian ruang kelas mahasiswa transfer semester tiga PSIK STIKES Harapan Ibu Jambi. Penelitian ini menggunakan instrumen stress akademik yaitu skala *Depression Anxiety and stress Scale* 42 DASS42) oleh Lovibond &Lavibond (1995) dan instrument kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh (Smyth, 2012). Analisa data dilakukan secara univariate dan bivariate dengan *uji chi square*(Liu et al., 2024). (Nieto et al., 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hasil Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=41)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki- Laki	13	31.7
	Perempuan	28	68.3
Usia	*17 – 25 tahun (remaja awal)*	3	7.3
	26 – 35 tahun (dewasa awal)	13	31.7
	36 – 45 tahun (dewasa akhir)	23	56.1
	46 – 55 tahun (lansia awal)	2	4.9
Status Tempat Tinggal	*Rumah Sendiri*	41	100.0
Status perkawinan	*Cerai*	1	2.4
	Menikah	40	97.6
Aktifitas lain	*Bekerja Part Time*	41	100.0
Biaya kuliah	*Mandiri*	41	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1. Didapatkan sebanyak 28 (68.3%) responden berjenis kelamin perempuan, sebagian besar 56,1% responden beruaia 36-45 tahun, status tempat tinggal (100%) memiliki rumah sendiri, 40 (97.6%) responden sudah menikah, 41(100%) responden bekerja part time dan41 (100%) responden memiliki biaya kuliah mandiri.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Akademik dan Kualitas Tidur Mahasiswa Transfer Semester Tiga (n=41)

Variabel	**Kategori**	**n**	%
Stres Akademik	*Ringan*	11	26.8
	Sedang	22	53.7
	Berat	8	19.5
Kualitas Tidur	*Baik*	18	43.9
	Buruk	23	56.1

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2. Didapatkan hasil sebanyak 53,7% responden mengalami stress akademik sedang dan 56,1% responden mengalami kualitas tidur yang buruk

Tabel 3. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Jalur Transfer S1 Keperawatan STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2023

Stres Akademik	Kualitas Tidur				Jumlah		*p-value*
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	9	81.8%	2	18.2%	11	100	0.012
Sedang	7	31.8%	15	68.2%	22	100	
Berat	2	25.0%	6	75.0%	8	100	
Jumlah	18	43.9%	23	56.1%	41	100	

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 Hasil uji statistik *chi-square* dapat dilihat bahwa *p-value* 0.012 (< 0.05), yang artinya ada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa semester tiga PSIK STIKES Harapan Ibu Jambi.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistik *chi-square* dapat dilihat bahwa *p-value* 0.012 (< 0.05), yang artinya ada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa transfer semester tiga PSIK STIKES Harapan Ibu Jambi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hakim et al., 2024). pada mahasiswa kelas B 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tentang hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang mengalami kualitas tidur yang buruk dengan stres akademik yang cukup tinggi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Fenny & Supriatmo, 2016). , dimana hasil *p-vulue* sebesar 0,000 (*p*-<0,05) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi. Penelitian lain yang dilakukan Kalyani, dkk 2017, untuk penyelidikan hubungan antara variabel yang diteliti berdasarkan koefisien korelasi Pearson, ditemukan bahwa stres, kecemasan, dan depresi secara statistik terkait signifikan dengan kualitas tidur p<0,05).

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 (Hartiningtiyas, Sri et al., 2021). 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 (Teismann et al., 2018). Stressor mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah kesulitan dalam mencari referensi, keterbatasan waktu dalam proses refisi yang berulang-ulang, dan kesulitan dalam mencari teman.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya stres, kualitas yang buruk dapat mempengaruhi stres yang berlanjut pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, didapatkan bahwa

meskipun tingkat stres nya normal akan tetapi dengan kualitas yang buruk dapat dipengaruhi karena responden tidak dapat mengontrol masalah yang dihadapi. Kecemasan yang berlebih pada responden akan membuat responden tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu responden tersebut untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan (Nieto et al., 2018).

Hasil penelitian menunjukkan, dari 11 responden stres ringan, terdapat 2 responden memiliki kualitas tidur buruk. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan oleh aktivitas yang membuat kelelahan fisik. Kelelahan fisik sepanjang hari seperti kuliah sambil bekerja part time dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu, dan juga mahasiswa mengurus rumah tangga dikarenakan. Menurut Potter & Perry, (2015) individu dengan kelelahan sepanjang hari akan merasakan ketidaknyamanan pada tubuh saat malam hari. Hal ini akan menyebabkan individu sulit rileks sehingga sulit untuk memulai tidurnya.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 22 responden dengan tingkat stres sedang, terdapat 7 responden memiliki kualitas tidur baik. Asumsi peneliti hal ini terjadi karena faktor keluarga, terdapat mahasiswa yang sudah memiliki pasangan, dengan kata lain mahasiswa akan mendapatkan ketenangan bila tidur dengan pasangan, dan masih adanya mahasiswa memiliki anak kecil yang mengharuskan tidur cepat.

Hasil penelitian juga dapat dilihat bahwa dari 8 responden dengan tingkat stres berat, terdapat 2 responden memiliki kualitas tidur baik. Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena faktor lingkungan yang mendukung seperti lingkungan yang nyaman dan tenang, faktor lingkungan yang nyaman dan tenang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Lingkungan dapat meningkatkan atau dapat menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang untuk tidur dengan nyenyak. Sebaliknya lingkungan yang ribut, bising, gaduh, kotor, terang, dan panas akan dapat menghambat seseorang untuk tidur.

Menurut asumsi peneliti didapatkan responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 18 responden, terdapat 2 responden tingkat stres berat. Asumsi peneliti ini bisa terjadi karena faktor keluarga dan status perkawinan, mahasiswa yang menikah akan lebih baik kualitas tidurnya karena dia memiliki teman untuk tidur. keluarga menuntut agar responden tidur lebih awal dan bangun di pagi hari. Menurut asumsi peneliti didapatkan kualitas tidur buruk sebanyak 23 responden, terdapat 2 responden yang tingkat stres ringan. Asumsi peneliti, jika stres yang ringan berkepanjangan dan intens, atau jika kita tidak tahu bagaimana berurusan dengan stres tersbut, mereka dapat mengakibatkan masalah kesehatan besar fisiologis dan psikologis. Ini termasuk depresi, sulit tidur, insomnia atau penyesuaian negatif lainnya. Ini adalah karena bagaimana seseorang menangani stres pada gilirannya akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa tidur.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa stres akademik yang dirasakan mahasiswa mempengaruhi atau membuat kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Oleh karena itu mengurangi stres akademik mahasiswa adalah salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur mahasiswa. Untuk mengurangi stres mahasiswa bisa dengan cara manajemen stres.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukan: terdapat stress akademik dan memiliki kulaitas yang buruk serta terdapat hubunhan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Semester tiga PSIK STIKES Harapan Ibu Jambi dengan p-*value* 0.012 (< 0.05). Perlunya manajemen waktu untuk belajar dan bekerja sehingga dapat memenuhi prestasi akademik dan meningkatkan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimaksih peneliti ucapkan kepada STIKES Harapan Ibu Jambi, khususnya Prodi Ilmu keperawatan yang telah memberikan izin tempat penelitian dan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

ADJI YUDHO PANGAKSOMO. (2020). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Penyakit Kardiovaskular. *Kaos GL Dergisi*, *8*(75), 140–147.

AIPNI. (2015). *Kurikulum Inti Pendidikan Ners Indonesia 2015 Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia*. Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia (AIPNI) Redaksi. www.aipni-ainec.com

Azizah, L. M., Zinuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik by Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, Amar Akbar (z-lib.org).pdf. *Z-Lib.Org*, 657.

Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, *5*(3), 140. https://doi.org/10.22146/jpki.25373

Hakim, A. H., 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). *Syiah Kuala Psychology Journal*, *2*(1), 58–67.

Hartiningtiyas, Sri, N., Suryati, & Ismail. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi. *LINGGAU HEALTH JOURNAL Vol. 1 No. 1, 2021*, *1*(1), 8–14.

Liu, X., Zhu, C., Dong, Z., & Luo, Y. (2024). *behavioral sciences The Relationship between Stress and Academic Self-Efficacy among Students at Elite Colleges : A Longitudinal Analysis*.

Nieto, A., Hernández-Torres, A., Pérez-Flores, J., & Montón, F. (2018). Síntomas depresivos en la ataxia de Friedreich. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *18*(1), 18–26. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.11.004

Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *5*(1), 243–249. https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477

Teismann, T., Forkmann, T., Brailovskaia, J., Siegmann, P., Glaesmer, H., & Margraf, J. (2018). La salud mental positiva modera la asociación entre depresión y ideación suicida: un estudio longitudinal. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *18*(1), 1–7. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.08.001