

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS
TRIBHUWANA TUNGGADDEWI MALANG**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH :
VINSENSIA RAMBU BELA
2017610107**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG
2024**

RINGKASAN

Kualitas tidur siswa dipengaruhi secara negatif oleh cepatnya stres yang timbul saat menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keracunan yang sedang menyelesaikan semester terakhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Dalam hal desain penelitian, metode yang digunakan adalah cross-sectional dan korelasional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2023. Sebanyak 112 mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang yang sedang menyelesaikan skripsi dijadikan populasi penelitian. Seleksi acak sederhana digunakan untuk mengidentifikasi 87 peserta penelitian. Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) dan Skala Stres yang Dirasakan (PSS-10) adalah dua instrumen yang digunakan dalam prosedur pengumpulan data. Mereka digunakan dalam evaluasi stres dan kualitas tidur. Uji Chi Square digunakan dalam analisis data bivariat dan univariat. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa 56 responden (64,4%) melaporkan tingkat stres sedang, meskipun hampir seluruh 79 responden (90,8%) melaporkan kualitas tidur yang buruk. Hasil uji Chi Square pada mahasiswa semester akhir Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur, dengan nilai $p\text{-value } (0,000) < (0,05)$. Diharapkan bahwa masalah pribadi dan situasi keuangan keluarga akan diselidiki dalam penelitian selanjutnya sebagai pemicu stres yang potensial.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa, Tingkat Stres, Tugas Akhir.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stresor sosial, lingkungan, dan fisik yang tidak terkendali dapat menimbulkan stres (Ambarwati, 2019). Setiap orang pasti pernah mengalami stres pada suatu saat dalam hidupnya. Penyakit yang berhubungan dengan stres dapat menyerang siapa saja, namun pelajarlah yang paling rentan. Banyak siswa mengalami stres, yang merupakan perasaan umum manusia, ketika mereka berusaha menghadapi kejadian-kejadian dalam hidup. Menurut Putri, dkk(2014), Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memproyeksikan depresi dan stres mempengaruhi sekitar 264 juta orang di seluruh dunia, berdampak pada orang-orang dari segala usia dan jenis kelamin. Meskipun demikian, penelitian terbesar yang dilakukan di Inggris menemukan bahwa 74% orang menderita stres dan tidak mampu mengendalikannya. 4.169 orang menyelesaikan survei YouGov yang digunakan untuk penelitian ini (Samele dkk, 2018).

Hingga 14 juta orang Indonesia, atau 6% dari populasi negara ini yang berusia di atas 15 tahun, mengalami gejala stres, depresi, atau kecemasan pada tahun 2013, menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskdesdas). 39,6–61,3%) berbeda dengan 38–71%) di seluruh dunia (Habeb 2010). Fitasari (2011) menyatakan bahwa antara 36,7% hingga 71,6% pelajar Indonesia mengatakan mereka pernah mengalami stres. Carsita (2018) menemukan bahwa siswa yang menulis skripsi terbagi dalam tiga jenis stres:

stres ringan (10 siswa, 15,9%), stres sedang (25 siswa, 39,4%), dan stres berat (28 siswa, 44,4%).

Stres di kalangan siswa disebabkan oleh sebab-sebab eksternal dan internal. IQ dan tingkat keterampilan siswa merupakan contoh komponen internal. Broto (2016) menyatakan bahwa kewajiban terhadap keluarga, keuangan, dan pendidikan merupakan beberapa contoh pengaruh luar. Selain itu, perubahan dalam lingkungan pendidikan diperkirakan seiring dengan meningkatnya tuntutan pembelajaran mandiri dan kemampuan berpikir kritis (Towbes & Cohen, 2010). Siswa yang mengalami stres seringkali menunjukkan perubahan perilaku, gejala psikologis, dan perubahan metabolisme organ tubuh (Sudarya, Bagia, & Swendra, 2014). Gejala-gejala ini menyebabkan munculnya gagasan-gagasan buruk di benak individu muda, serta pemikiran dan perhatian yang buruk. Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) menyatakan bahwa siswa yang mengalami stres lebih besar kemungkinannya mengalami kesulitan tidur.

Jadwal tidur yang baik disarankan tujuh hingga delapan jam. Bebas dari masalah atau gejala kurang tidur adalah definisi kualitas tidur yang baik. Namun, beberapa orang merasa sulit mendapatkan tidur yang cukup. Risiko masalah kesehatan fisik dan mental meningkat karena kualitas tidur yang buruk; Tidur yang baik ditentukan oleh tidak adanya gejala yang berhubungan dengan gangguan tidur atau kurang tidur. Menurut Widodo (2017), gejala kurang tidur antara lain mata cekung, kelopak mata bengkak, lingkaran hitam di bawah mata, konjungtiva kemerahan, dan kelelahan berlebihan.

Mahasiswa yang terdaftar pada perkuliahan semester akhir adalah mereka yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Seluruh Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) Indonesia yang ingin memberikan gelar sarjana (S1) harus menyelesaikan tugas akhir (Lemma, 2015). Menulis skripsi itu sulit dan memakan waktu karena memerlukan banyak sumber daya uang, waktu, tenaga, dan perhatian. Siswa biasanya diberikan satu semester untuk menyelesaikan skripsi mereka. Namun, banyak mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari setengah tahun untuk menyelesaikan skripsinya. Selain itu, menurut Umami, Hardjono, dan Karyanta (2014), mahasiswa kesulitan dalam menulis, menghadapi tantangan akademik, kurang motivasi belajar, kesulitan menghasilkan judul skripsi, kesulitan mencari sumber daya, dan kesulitan bertemu dosen pembimbing. .

Karena standar di semua pekerjaan meningkat seiring dengan pencapaian pendidikan, siswa perlu mengembangkan cara berpikir, bertindak, dan berperilaku yang lebih matang. Siswa mungkin membutuhkan waktu lebih lama dari yang diperkirakan untuk menyelesaikan tesis mereka atau, dalam kasus luar biasa, mungkin tidak menyelesaikannya sama sekali karena berbagai tantangan yang mereka hadapi. Ketegangan, kekhawatiran, stres, harga diri yang buruk, gangguan, dan hilangnya motivasi mungkin disebabkan oleh perasaan tidak menyenangkan ini. menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Saat mengerjakan skripsi, masing-masing tahapan tersebut harus diselesaikan secara mandiri dan dibatasi oleh kemampuan Anda sendiri. Dorongan perubahan skripsi ini dan metodologinya yang berlarut-larut dan sulit dapat mengakibatkan stres dan reaksi psikologis lainnya (Sujono, 2014).

Mahasiswa yang sedang menulis skripsi dikategorikan mempunyai tingkat stres yang tinggi, menurut Triyana dkk. (2015) temuannya. Skripsi menghadirkan risiko yang signifikan, menurut responden jajak pendapat. Temuan studi tersebut menguatkan hal tersebut, menunjukkan bahwa banyak partisipan yang mengalami rasa cemas dan depresi yang luar biasa ketika melihat temannya menyelesaikan ujian skripsinya karena khawatir tidak bisa bergabung dengan rekan-rekannya di awal ujian. Selain itu, para peserta melaporkan merasa lelah saat mengerjakan skripsi dan sering melakukan kesalahan dalam proses penulisan. Karena lamanya waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi, hal ini akan menunda kelulusan dan menurunkan prestasi akademik. Uus R. (2019) menemukan bahwa mahasiswa semester akhir atau tahun memiliki banyak tantangan yang sama dengan penulis skripsi karena mereka sering mencari referensi di perpustakaan seperti buku, jurnal, atau skripsi sebelumnya. Karena yakin skripsinya akan selesai tepat waktu, mahasiswa menggunakan internet di luar perpustakaan, yang membantu mereka untuk rileks dan lebih terbuka terhadap perubahan ide, emosi, dan suasana hati.

Pada tanggal 7 Januari 2023 telah dilakukan pilot riset terhadap tujuh mahasiswa semester akhir Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang yang sedang mempersiapkan tugas akhir. Dari jumlah tersebut, dua orang menyatakan cemas dan takut bertemu dosen pembimbing, tiga orang menyatakan stres karena kesulitan menemui dosen saat mengerjakan skripsi, dan sebagian besar mahasiswa mengaku mengerjakan skripsi hingga tengah malam, yang mana mengganggu jadwal tidur mereka. Dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Tingkat

Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang mempunyai hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mahasiswa semester akhir Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.
2. Pengukuran kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.
3. Mengetahui hubungan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyelesaikan semester terakhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

Ada dua jenis manfaat yang dihasilkan dari penelitian ini: teoritis dan praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi kepada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang mengenai tingkat stres dan kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Mampu memperluas pemahaman mahasiswa keperawatan semester akhir tentang tingkat stres dan kualitas tidur di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sumber data yang diperoleh dari kajian yang relevan bagi lebih banyak ilmuwan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Keperawatan Jiwa. 6 Februari ;5(1):40.
- Arikunto, S. (2015). Prosedur penelitian: Sebuah pendekatan praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Broto, Henricus Dimas Frandi Cahyo. (2016). Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma). Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Carsita, Wenny Nugrahati .(2018). Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang Menyusun Skripsi. Jurnal Kesehatan Indra Husada Vol 6. No 2 Juli-Desember 2018.
- Chen M.L., Lin L.C., Wu S.C & Lin J.G. (2014). The effectiveness of acupressure in improving the quality of sleep of institutionalized residents. Journal of Gerontology.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology. Newbury Park, CA: Sage.
- Fitasari, Isna Nur. (2011). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya: FKM Airlangga.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Guyton A, Hall J. (2012). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 11th ed. Jakarta: EGC.
- Habeeb, Kholoud Abdulrahman. (2010). *Prevalence of Stressors among Female Medical Students*. *Journal of Taibah University Medical Sciences* 2010; 5(2): 110 – 119.
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hawari. (2014). Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Balai Penerbit.

- Iqbal, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika. STKIP PGRI Kab.Pacitan.
- Lemma. (2015). Analisis Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi Di Prodi Pendidikan Matematika Stkip PGRI. VOL INO. 2, MEI 2015.
- Lestari. (2015). Stres Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Regular. Fakultas Kedokteran Unlam Yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah.
- Manurung, N. (2016). Aplikasi Asuhan keperawatan Sistem Respiratory (1st ed.). *Trans Info Media*.
- Notoatmodjo, S. (2012). Kesehatan masyarakat ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika.
- Potter, P.A., Perry, A. G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses dan Praktik. EGC.
- Putri RM, Oktaviani AD, Utami ASF, Addiina A, Nisa H. (2014). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. :8.
- Rohmaningsih, N. (2013). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan Studi pada Mahasiswa/i Angkatan 2011 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.
- Salbiah & Fathi, A. (2013). Buku Rancangan Pembelajaran. Bumi Aksara.
- Samele, C, et al. (2018). Stress: are we coping?. London: Mental Health Foundation.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2013). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (Ed. 7th)*. Canada: Jhon Wiley & Sons.
- Sherwood, L. (2012). Fisiologi Manusia Edisi 2. Jakarta: EGC
- Smyth, Carole. (2007). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. The Hartford Institute For Geriatric Nursing New York University, Collage of Nursing.
- Sudarya, IW, Bagia, IW, & Suwendra, IW. (2014). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen. Undiksha.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kombinasi (*Mix Methods*). Alfabeta.

- Sujono. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri (*Self Efficacy*) Dengan *Problem Focused Coping* Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fmipa Unmul. *Psikoborneo*, Vol 2, No 2, 2014 : 67-71.
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (2010). *Chronic stress in the lives of collegestudents: Scale development and prospective prediction of distress. Journalof youth and adolescence*, 25 (2), 199-217.
- Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, A. (2015). Hubungan antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*.
- Uus, R. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman*. Jakarta: Gramedia.
- Widodo, Suparno Eko. (2017). *Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Zepelin H, Siegel JM, Tobbler I. Mammalian sleep. Dalam: Kryger MH, Roth T, Dement WC. (2005). *Principles and practice of sleep medicine*. Philadelphia: WB Saunders Company, 91-100.