



**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR
PADA MAHASISWA SKRIPSI PRODI KEPERAWATAN DI STIKES
YATSI TANGERANG**

*The Relationship Of Stress Level On Sleep Disorders In The Nursing Students'
Thesis Students At Stikes Yatsi Tangerang*

Eka Noviana Nasriyanto¹, Refy Melinda², Rina Puspita Sari³

^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang

Email: refymelinda24@gmail.com

Abstract

Stress is a non-specific response of the body to any demands or workload. Students often face obstacles, obstacles in doing thesis so that students are vulnerable to stress and disturbed sleep patterns when completing the thesis. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep pattern disturbances in nursing undergraduate thesis students at STIKes Yatsi Tangerang. This study used an analytical sampling research design (total sampling). The population in this study were active students at level 4B and 4C totaling 101 students at STIKes Yatsi Tangerang. The research instrument used the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire to measure stress levels in students consisting of 20 questions and the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire to measure sleep pattern disturbances consisting of 6 questions. Data analysis using univariate and bivariate using chi square. And the results of the chi square analysis obtained P value = 0.00 ($P < 0.05$) which means that it can be concluded that there is a relationship between stress levels and sleep pattern disorders in nursing undergraduate thesis students at STIKes Yatsi Tangerang.

Keywords: *Stress Level, Sleep Disorder*

Abstrak

Latar belakang Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan atau beban kerja apapun. Mahasiswa seringkali menghadapi hambatan, hambatan dalam mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa rentan mengalami stres dan gangguan pola tidur ketika menyelesaikan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa skripsi prodi keperawatan di STIKes Yatsi Tangerang. Metode penelitian penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian sampling analitik (total sampling). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat 4B dan 4C berjumlah 101 mahasiswa di STIKes Yatsi Tangerang. Instrumen penelitian menggunakan kuestioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) untuk mengukur tingkat stress pada mahasiswa terdiri dari 20 pertanyaan dan menggunakan kuestioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk mengukur gangguan pola tidur terdiri dari 6 pertanyaan. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat menggunakan chi square. Dan hasil analisis chi square didapatkan nilai P value=0,00 ($P < 0,05$) yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa skripsi prodi keperawatan di STIKes Yatsi Tangerang.

Kata kunci: *Tingkat Stres, Gangguan Pola Tidur*

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu penyebab dari gangguan tidur karena pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat.

Hal ini juga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu, perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk. Stres yang terus berlangsung memiliki banyak efek patofisiologi seperti aktivasi neuro-endokrin (sistem limbik-adrenal hipotalamus-hipofisis) dan hormonal (rilis corticosterone).

Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Ambarwati et al., 2019).

Stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi (total sampling). Sampel yang diambil adalah 101 responden di STIKes Yatsi Tangerang, yaitu setiap responden memiliki kriteria inklusi dan eksklusi, dan bersedia menjadi responden. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *uji chi square*.

HASIL

Hasil Analisa Univariat

Karakteristik responden dari 101 responden di STIKes Yatsi Tangerang

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik
Jenis kelamin. (N=101)

No	Variabel	Jumlah	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Perempuan	85	84,2%
	Laki-laki	16	15,8%
	Total	101	100

Berdasarkan diatas menyatakan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa di STIKes Yatsi Tangerang berjumlah 101 (100%), dimana 85 perempuan (84,2%) dan 16 laki-laki (15,8%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Dan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa di STIKes Yatsi Tangerang Tahun 2021

No	Variabel	Jumlah	Presentase %
1.	Tingkat Stres		
	Ringan	5	8
	Sedang	3	3
	Berat	93	92
	Total	101	100
2.	Gangguan Pola Tidur		
	Baik	6	5,9
	Kurang	95	94,1
	Total	101	100

Berdasarkan tabel 1.2 diatas menyatakan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres ringan ialah 5 responden (5%) dan tingkat stres sedang 3 responden (3%), dan tingkat stres berat 93 responden (92%). Terdapat distribusi frekuensi gangguan pola tidur baik ialah 6 responden (5,9%) dan gangguan pola tidur tidak baik 95 responden (94,1%).

Tabel 3
Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa di STIKes Yatsi Tangerang

Tingkat Stres	Gangguan Pola Tidur		Total	P value
	Baik	Tidak Baik		
Ringan	1	4	5	
	(20%)	(80%)	(100%)	
Sedang	1	2	3	0,044
	(33,3%)	(66.7%)	(100%)	

Berat	4 (4,3%)	89 (95,7%)	93 (100%)
Total	6 (5,9%)	95 (94,1)	101 (100%)

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa mahasiswa skripsi di STIKes Yatsi Tangerang memiliki tingkat stres ringan dan gangguan pola tidur baik sebanyak 1 responden (20%), tingkat stres ringan dan gangguan pola tidur tidak baik sebanyak 4 responden (80%), tingkat stres sedang dan gangguan pola tidur baik sebanyak 1 responden (33,3%), tingkat stres sedang dan gangguan pola tidur tidak baik sebanyak 2 responden (66,7%), tingkat stres berat dan gangguan pola tidur baik sebanyak 4 responden (4,3%), tingkat stres berat dan gangguan pola tidur tidak baik sebanyak 89 responden (95,7%). Berdasarkan hasil analisa bivariat menggunakan *Chi Square* di peroleh nilai *P value* = 0,044 artinya *P value* < 0,05 dapat dinyatakan *Ho* di tolak *Ha* diterima artinya bahwa ada hubungan antara tingkat stres terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa skripsi prodi keperawatan di STIKes Yatsi Tangerang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa skripsi di STIKes Yatsi Tangerang memiliki tingkat stres ringan dan gangguan pola tidur baik sebanyak 1 responden (20%), tingkat stres ringan dan gangguan pola tidur tidak baik sebanyak 4 responden (80%), tingkat stres sedang dan gangguan pola tidur baik sebanyak 1 responden (33,3%), tingkat stres sedang dan gangguan pola tidur tidak baik sebanyak 2 responden (66,7%), tingkat stres berat dan gangguan pola tidur baik sebanyak 4 responden (4,3%), tingkat stres berat dan gangguan pola tidur tidak baik sebanyak 89 responden (95,7%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* bahwa *p-value* = 0,044 < 0,05, maka dapat dinyatakan *Ha* diterima artinya terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap gangguan pola tidur pada Mahasiswa skripsi di STIKes Yatsi Tangerang.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap gangguan pola tidur yang dilihat dari hasil uji statistic menunjukan hasil uji chi square bahwa dapat diketahui *P value* dari data tersebut adalah 0,044 (*P* < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa skripsi di STIKes Yatsi Tangerang.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres terhadap gangguan pola tidur dengan mencoba meneliti dengan variable variable lainnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hendi Aryadi, I. P., Andra Yusari, I. G. A. A., Dewi Dhyani, I. A., Eka Kusmadana, I. P., & Sudira, P. G. (2018). Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurology*, 1(1), 20–31. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Pardamean, E., & Lazuardi, M. J. (2019). the Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students At a High School in Tangerang [Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang]. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 7(1), 68. <https://doi.org/10.19166/nc.v7i1.2226>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Razali, R. A. N., Suparto, S., & Perangin - Angin, C. R. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Kedokteran : Tinjauan Umum. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(1), 55–61. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v27i1.1901>
- Setyawati, M. B., & Murniati, M. (2018). Stres, Stresor dan Koping Stres Pada Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan Di STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.397>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- 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>
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Tanjung, P., Kta, P., & Tahun, S. (2018). *Vol. XII, No. 3 April 2018. XII(3)*, 72–79.



- Umar, F. (2021). *AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PAREPARE Stress Relations with Cosumption Patterns in Students of The Final Level at The University of Muhammadiyah Parepare*. 4(1).
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Kti Ditengah Wabah Covid 19. *Jurnal AKPER YPIB Majalengka*, 6(12).
- Wijiyanti, R. A., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakul- tas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 51.
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripso di Salah Satu Fakultas Rumpun Science - Technology UI. *Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Reguler Depok*, 69.
- Agista, I. (2016). Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011. In *FIP BK UNNES*. Semarang: Insani Kesehatan Mental.
- Dharma, K. K. D. K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Donsu, J. D. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Foundation, P. (2014). *Depression anxiety stres scale*. Retrieved from <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass>
- Hawari. (2017). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit.
- Lestari. (2018). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter & Perry, A. G. (2019). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (25th ed.). Alfabeta.
- Rohmah, S. A. A., Muadifah, A., & Martha, R. D. (2020). Jurnal Sains dan Kesehatan. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(2), 120–127.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- 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>
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripso di Salah Satu Fakultas Rumpun Science - Technology UI. *Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Reguler Depok*, 69.