

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG SKRIPSI

Asiah*

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, Cirebon,
Indonesia

Email: asiahaby.912@gmail.com

Chyntia Gusti Ayu, Supriatin, Lin Herlina**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, Cirebon,
Indonesia

Suzana Indragiri, Lilis Banowati***

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon,
Cirebon, Indonesia

Info Artikel:

Diterima: 10 Januari 2022

Disetujui: 22 Oktober 2022

Diterbitkan: 5 Desember 2022

Abstrak

Kebutuhan tidur pada remaja dan orang dewasa usia 18-40 tahun menurut dokter untuk hidup sehat membutuhkan waktu tidur 7 - 8 jam setiap hari. Dampak stres dalam menyusun skripsi adalah keadaan saat mahasiswa merasakan gangguan tidur, kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam, dan sering terbangun di awal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi. Jenis penelitian menggunakan cross sectional non-eksperimental. Populasi sebanyak 31 responden, menggunakan total sampling. Instrumen Depression Anxiety Stress (DASS) untuk tingkat kecemasan dan gangguan kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis bivariat menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil penelitian diperoleh 58,1% responden kategori stres sangat berat, dan 45,1% responden mengalami kualitas tidur sedang. Ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan kualitas tidur (p value 0,032). Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan materi pengajaran pada mata kuliah keperawatan jiwa terkait pendalaman teori stress dan pengenalan terapi yang dapat menurunkan tingkat stress yang dapat dipraktikkan kepada mahasiswa khususnya tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci: Tingkat Stres; Gangguan Tidur; Mahasiswa Tingkat Akhir.

Abstract

According to doctors, the need for sleep in adolescents and adults aged 18-40 years for a healthy life requires 7-8 hours of sleep every day. Studies show that teens who are sleep deprived are more prone to depression, are unfocused and have poor school grades. The impact of stress in writing a thesis is a condition when students feel sleep disturbances, have difficulty sleeping, sleep restlessly, have difficulty holding sleep, often wake up in the middle of the night, and often wake up early. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep quality disorders in final year nursing students who are preparing a thesis. This kind of research uses a non-experimental cross sectional. The population as many as 31 respondents. The sample uses sampling resume. Anxiety level instrument using Depression Anxiety Stress (DASS) and sleep quality disorders using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Bivariate analysis using Chi-Square statistical test. The results obtained 58.1% of respondents with very severe stress category, and 45.1% of respondents experienced moderate sleep quality. There is a relationship between stress levels and sleep quality disorders (p value 0,032). The results of this research can be used as additional teaching materials in mental nursing courses related to deepening stress theory and introduction therapy that can reduce the level of stress that can be practice to students, especially the final year who are compiling a thesis.

Keywords: Stress Levels; Sleep Disorders; Final Year Students.

PENDAHULUAN

Gangguan tidur adalah yang sering dijumpai saat ini yaitu Insomnia. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan

tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas.^[1] Biasanya seseorang yang sedang mengalami insomnia akan lebih sulit memulai tidur, sering terbangun saat tidur hingga terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali.^[2] Penyebabnya ini dikarenakan gangguan fisik maupun karena faktor mental seperti perasaan gundah maupun gelisah.^[3]

Tidur adalah kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadarkan diri dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup.^[3] Sedangkan menurut Vaughans tidur yaitu keadaan gangguan kesadaran yang dapat bangun yang dikarakterisasikan dengan minimnya aktivitas.^[4] Tidur dapat dikatakan sebagai kondisi seseorang yang tidak sadar, tetapi dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai ditandai dengan aktivitas fisik yang minim, tingkat kesadaran bervariasi, terjadi perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap stimulus eksternal.^[1]

Aktivitas tidur terjadi secara alami dan dikontrol oleh pusat tidur yaitu *medulla spinalis* (Batang Otak) tepatnya di RAS (*Retikular activating system*) dan BSR (*Bulbar Synchronizing Region*) yang terlibat dalam mempertahankan status bangun dan mempermudah beberapa tahap untuk tidur.^[2] Terjadinya bangun dan tidur merupakan peran dari RAS dan BSR, dimana RAS akan melepaskan katekolamin untuk mempertahankan kewaspadaan dan agar tetap terjaga. Namun ketika RAS di otak mengalami kelelahan sehingga mengaktifkan BSR untuk merangsang pengeluaran serotonin yang menimbulkan rasa kantuk dan tidur.^[1]

Proses tidur terbagi menjadi dua fase REM (*Rapid Eyes Movement*/ Gerakan Mata Cepat) Dan NREM (*Non-Rapid Eyes Movement*/gerakan mata tidak cepat). Tidur NREM dikatakan tidur Gelombang lambat (*Slow Wave Sleep*), terjadi karena aktivitas gelombang otak bergerak sangat lambat yang ditandai dengan penurunan sejumlah fungsi fisiologi maupun metabolisme. Kerja otot dan tanda-tanda vital seperti tekanan darah dan frekuensi nafas.^[1] Tidur NREM terjadi sekitar 75% sampai 80% dari waktu tidur, sisanya sekitar 20% sampai 25% dari tidur adalah fase tidur REM.^[5]

Tidur REM tidak menyenyak tidur NREM yang biasanya berlangsung rata - rata setiap 90 menit (5-20 menit) disertai dengan mimpi.¹ Tidur malam di mulai dengan empat tahap tidur NREM, berlanjut dengan fase tidur REM, kemudian dilanjutkan dengan pergantian siklus antara NREM dan REM selama sisa tidur hingga pagi sekitar 4-6 siklus.^[5] Lamanya tidur pada fase 3-4 berkontribusi dalam menentukan istirahat dan kesegaran individu pada esoknya.^[6] Dari Tahap 1 sampai 4 kualitas tidur akan bertambah dalam sehingga pada tahap 3 dan tahap 4 seseorang akan sulit terbangun.

Kebutuhan tidur normal usia 0-1 bulan bayi yang usianya sudah mencapai 2 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam setiap hari. Usia 1-18 bulan pada usia ini membutuhkan waktu tidur 12-14 jam setiap harinya termasuk tidur siang. Usia 3-6 tahun membutuhkan waktu tidur 11-13 jam. Menurut penelitian, anak usia dibawah enam tahun yang kurang tidur akan cenderung obesitas dikemudian hari. Usia 6-12 tahun membutuhkan waktu tidur 10 jam. Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah. Usia 12-18 tahun menjelang remaja, kebutuhan tidur sehat 8-9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk. Usia 18-40 tahun orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7 - 8 jam setiap hari. Para dokter menyarankan bagi mereka yang ingin hidup sehat untuk menerapkan aturan ini pada kehidupannya. Lansia kebutuhan tidur terus menurun, cukup 7 jam perhari. Demikian juga jika telah mencapai lansia yaitu 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur cukup 6 jam per hari.^[7]

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan.⁸ Baik di lingkungan

sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Lin dan Huang 2014 menyatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang, termasuk siswa.^[9] Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.^[10] Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup.^[11]

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa-mahasiswi yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir atau skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di setiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Indonesia.^[12]

Pada umumnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek. Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu. Semua proses ini dilakukan secara individu dan terbatas terhadap bagaimana kemampuan individu tersebut dalam menjalankan skripsi tersebut. Proses yang cukup panjang dan melelahkan ini, serta bagaimana skripsi ini menentukan kelulusan lebih dari cukup untuk memicu respon psikologis dari suatu individu, termasuk stres.^[13]

Lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas skripsi dan lain sebagainya.^[14] Sejumlah penelitian Agung menyebutkan bahwa stres mahasiswa angkatan akhir tergolong sangat tinggi, sebanyak 97,0%. Hal tersebut dikarenakan oleh faktor emosi dan kurangnya *self efficacy*.^[15] Penelitian Gamayanti menyebutkan bahwa stres pada mahasiswa angkatan akhir sebesar 69,39%.^[16] Penelitian Hastuti menyebutkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 83,3%.^[17] Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ageng Pramudhita yang menyebutkan bahwa prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir sebesar 50%.^[18]

Sedangkan Penelitian Rony 2015, di Riau mengemukakan hasil yang berbeda yaitu tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat akhir dengan prevalensi 57,23%.^[19] Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gita Augusti 2015 di Lampung dengan prevalensi sebesar 59,2%. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkatan perkuliahan dan tingkatan stres, yaitu tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan.^[20]

Penderita stres sekarang ini semakin banyak, pernyataan dari Dr. Ratna Mardiyati dokter jiwa dari Rumah Sakit Soeharto Heerdjan, sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Gangguan stres itu disebabkan berbagai hal, terutama karena masalah pekerjaan dan tata ruang kota yang buruk di DKI Jakarta. Angka tersebut mencapai 14%

dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. Data Dinas Kesehatan DKI Jakarta Dien Emawati, menyatakan bahwa jumlah penderita gangguan jiwa di Jakarta mencapai angka 14,1% dari jumlah penduduk. Jumlah itu diatas angka nasional sebesar 11,6%. Data dari World Health Organization (WHO) masalah gangguan jiwa di seluruh dunia menjadi masalah yang sangat serius. WHO mengatakan paling tidak ada 1 dari 4 orang di dunia mengalami masalah mental, diperkirakan ada sekitar 450 juta orang di dunia.^[21]

Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%).^[22]

Mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir sehingga mahasiswa merasa terancam. Mengerjakan sebuah skripsi telah membuat kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi. Telah banyak contoh kasus mahasiswa yang menjadi lama dalam penyelesaian studinya karena terganjal dengan masalah tugas akhirnya. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam tidur atau kualitas tidurnya menurun, sehingga dapat mengakibatkan fungsi tubuh menjadi tidak normal.^[23]

Gangguan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi adalah keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam, dan sering terbangun di awal. Keadaan tersebut bisa berlangsung selama beberapa hari atau beberapa minggu yang dialami oleh anak usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun yang aktif kuliah dan sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi).^[24] Hal ini diperkuat oleh penelitian Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Rena Tri Astuti. Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang didapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%). Akan tetapi ada juga yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%).^[22] Hasil penelitian yang dilakukan oleh Laelatul A. pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi didapatkan hasil ada hubungan tingkat stress terhadap gangguan tidur dengan nilai p value 0,017.^[25]

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada 10 mahasiswa di kampus STIKes Cirebon, yaitu didapatkan 7 mahasiswa mengalami stress karena kesulitan dalam mencari literatur dan bahan bacaan dalam menyusun skripsi ini, banyak perpustakaan yang tutup dan harus mencari literatur melalui internet yang terbatas dan menyebabkan penurunan kuantitas dan kualitas tidur sehingga mengalami gangguan tidur, 3 mahasiswa mengatakan stress karena kesulitan menemui dosen pembimbing saat menyusun skripsi sehingga merasa tertekan dengan tuntutan target penyelesaian tugas akhir dan sering mengalami kesulitan tidur. Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *cross sectional* merupakan penelitian non-eksperimental dalam rangka mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek yang berupa penyakit atau status kesehatan tertentu, dengan model pendekatan *point time*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif eksperimen.^[28] Variabel yang termasuk faktor risiko dan variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada saat yang sama.^[29]

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres, dan variabel dependen adalah gangguan tidur saat sedang menyusun skripsi. Populasi dalam peneliti ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) STIKes Cirebon 2020 yang berjumlah 31 mahasiswa dengan rincian program reguler 14 mahasiswa dan program ekstensi 17 mahasiswa. Teknik sampel

menggunakan total sampling, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 31 mahasiswa tingkat akhir PSIK.

Instrumen yang digunakan pada variabel independen (tingkat stres) menggunakan kuesioner baku *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*. Sedangkan untuk instrumen yang digunakan pada variabel dependen (gangguan tidur) menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Metode pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Tidak dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas, karena kuesioner DASS 42 yang dikembangkan dari Lovibond, S.H & Lovibond, P.F dan diadopsi dari Noviani sudah diuji reliabilitas. Telah dinyatakan reliabel dengan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,880 dan terdapat 14 pertanyaan dinyatakan valid dalam kuesioner yang mewakili indikator stres. Sedangkan hasil uji reliabilitas kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index sudah diuji sebelumnya oleh Fatmawati, yang menggunakan formulasi koefisien reliabilitas Alfa Cronbach dan didapatkan hasil 0,841 reliabel, karena nilai Alfa Cronbach > 0,6. Analisa bivariat menggunakan rumus presentase, dan analisa univariat menggunakan *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Tingkat Stres

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Normal	1	3,2
2	Stres Ringan	2	6,5
3	Stres Sedang	5	16,1
4	Stres Berat	5	16,1
5	Stres Sangat Berat	18	58,1
Total		31	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut didapatkan hasil bahwa dari 31 responden yang mengalami stres sangat berat sebanyak 18 orang dengan jumlah prosentase (58,1%) dan yang mengalami stres ringan sebanyak 2 orang dengan jumlah prosentase (6,5%).

Gangguan tidur

Distribusi frekuensi responden berdasarkan gangguan tidur, selanjutnya disajikan pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Tidur

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kualitas Tidur Baik	10	32,3
2	Kualitas Tidur Ringan	2	6,5
3	Kualitas Tidur Sedang	14	45,1
4	Kualitas Tidur Buruk	5	16,1
Total		31	100

Berdasarkan tabel 2 diatas terlihat bahwa responden yang mengalami kualitas tidur sedang sebanyak 14 orang dengan nilai prosentase (45,1%), dan yang mengalami kualitas tidur ringan sebanyak 2 orang dengan nilai prosentase (6,5%).

Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan tidur

Tabel 3 Hubungan antara Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur

Tingkat Stres	Gangguan tidur								Jumlah	Nilai P	
	Baik		Ringan		Sedang		Buruk				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F		%
Normal	1	3,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,1	0,032
Ringan	2	6,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	6,5	
Sedang	2	6,5	2	6,5	1	3,2	0	0,0	5	16,1	
Berat	2	6,5	0	0,0	3	9,7	0	0,0	5	16,1	
Sangat Berat	3	9,7	0	0,0	10	32,3	5	16,1	18	58,1	
Jumlah	10	32,3	2	6,5	14	45,1	5	16,1	31	100,0	

Berdasarkan tabel 3 dapat digambarkan bahwa analisis crosstab diatas hubungan antara Tingkat Stres dan Gangguan tidur diperoleh berdasarkan Tingkat Stres. *Pertama*, responden yang memiliki tingkat stres dengan kondisi normal terdapat sebanyak 1 responden dan memiliki kualitas tidur baik atau sebesar 3,2%. *Kedua*, responden yang mengalami Tingkat stress ringan diketahui bahwa terdapat sebanyak 2 responden yang memiliki kualitas tidur baik atau sebesar 6,5%. *Ketiga*, pada responden yang mengalami Tingkat Stres sedang diketahui sebanyak 2 responden yang memiliki kualitas tidur baik atau sebesar 6,5%, terdapat 2 responden yang memiliki kualitas tidur ringan atau sebesar 6,5%, dan sebanyak 5 responden yang memiliki kualitas tidur buruk atau sebesar 3,2%. *Keempat*, pada responden yang mengalami Tingkat Stres Berat diketahui bahwa sebanyak 2 responden yang memiliki kualitas tidur baik atau sebesar 6,5%, dan sebanyak 3 responden yang memiliki kualitas tidur sedang atau sebesar 9,7%. *Kelima*, pada responden yang mengalami Tingkat Stres sangat berat diketahui bahwa sebanyak 3 responden yang memiliki kualitas tidur baik 9,7%, sebanyak 10 responden yang memiliki kualitas tidur sedang 32,3%, dan sebanyak 5 responden yang memiliki kualitas tidur buruk 16,1%.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress

Pada penelitian ini dari 31 responden didapatkan bahwa hampir sebagian besar responden memiliki tingkat stres sangat berat, yaitu sebanyak 18 orang, stres berat sebanyak 5 orang, stres sedang sebanyak 5 orang, dan stres ringan sebanyak 2 orang berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tanggal 1 Maret 2021 sampai 26 Maret 2021, sebagian besar merupakan Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon Tahun 2020. yang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 2 orang (6,5%), stres sedang sebanyak 5 orang (16,5%), stres berat sebanyak 5 orang (16,5%), dan stres sangat berat sebanyak 18 orang (58,1%).

Dari hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon berada dalam rentang stres yang sangat berat, Umumnya seseorang yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya merasakan ketidaknyamanan. stres merupakan respon 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 spiritual, stres juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis.^[25]

Tingkat stres pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* diisi berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa. Stres merupakan suatu keadaan yang

dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%).^[22]

Gangguan Tidur

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa prevalensi dari 31 responden Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon Tahun 2020 lebih banyak mengalami kualitas tidur sedang sebanyak 14 orang dengan prosentase (45,1%) dibandingkan dengan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 10 orang dengan nilai prosentase (32,3%).

Gangguan tidur adalah suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu.^[27] Kualitas tidur inadekuat adalah durasi tidur yang inadekuat berdasarkan kebutuhan tidur sesuai usia akibat kesulitan memulai (awitan tidur yang terlambat) dan mempertahankan tidur (periode panjang terjaga di malam hari). Kualitas tidur inadekuat adalah fragmentasi dan terputusnya tidur akibat periode singkat terjaga di malam hari yang sering dan berulang. Hal ini dapat dilihat dari pola tidur seseorang, dimana remaja memiliki rata-rata tidur sekitar 7,5 jam sedangkan dewasa muda memiliki rata-rata tidur 6 – 8,5 jam. Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lemma dkk pada Universitas di Ethiopia didapati mahasiswa yang memiliki kualitas tidur sedang sebesar 41,8%. Sementara itu berdasarkan hasil penelitian Brick, dkk pada mahasiswa kedokteran di Sumatera Utara memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30,9%.^[30]

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. Perasaan tegang mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur sesuai dengan yang diinginkan bermakna antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.^[31]

Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Tidur

Hasil analisis bivariat hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value* yang diperoleh adalah 0,032.

Analisis juga dapat dilihat dari Asymp Signifikasinya (Asymp, Sig) atau nilai probabilitas (*P-value*). Jika Asymp.Sig (*P-value*) 0,05 maka H_a diterima. Bila kita lihat pada hasil analisis SPSS, didapatkan Asymp.Sig (2 sided) atau *P-value* diketahui sebesar 0,032, maka kesimpulannya adalah hipotesis alternatif diterima (H_a diterima). Bahwa demikian disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon.

Tingkat stres merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami ketidakmampuan mengatasi ancaman. Jika stres yang dirasakan berlebihan maka dampak pada gangguan tidur saat menyusun skripsi banyak hambatan yang membuat tingkat stres meningkat sehingga dapat memicu gangguan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam, dan sering terbangun di awal. Keadaan tersebut bisa berlangsung selama beberapa hari atau beberapa minggu

yang dialami oleh anak usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun yang aktif kuliah dan sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi).^[24] Hal ini diperkuat oleh penelitian Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Rena Tri Astuti. Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang didapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%). Akan tetapi ada juga yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%).^[22]

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laelatul Arifah 2019 dengan judul hubungan tingkat stres terhadap gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi fakultas teknik unissula didapatkan hasil ada hubungan tingkat stres terhadap gangguan tidur dengan nilai p value 0,017. Hal ini sependapat menurut hasil penelitian Julianto Iai 2019 dengan judul hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Program Studi Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dengan nilai p value 0,038. Hal ini sependapat menurut hasil penelitian Ireyne O.P. Sulana, Sekplin A.S. Sekeon, Eva M. Mantjoro (2020), dengan judul hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi didapatkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan nilai p-value 0,000. Hal tersebut sejalan dengan teori Uus R. bahwa pada mahasiswa tingkat akhir atau semester akhir sangat identik dengan persoalan skripsi, dimana mahasiswa tingkat akhir banyak mencari referensi di perpustakaan seperti jurnal, buku, ataupun skripsi dari alumni. Selain di perpustakaan mahasiswa juga mencari-cari di internet. Dimana masa-masa seperti ini mahasiswa rentang oleh perasaan emosi yang tak stabil suasana hati dan pikiran yang tak stabil memikirkan skripsi selesai dengan tepat waktu.^[26]

SIMPULAN

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Cirebon sebagian besar memiliki kategori tingkat stres sangat berat yaitu 18 responden (58,1%). Gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Cirebon sebagian besar memiliki kategori kualitas tidur sedang yaitu 14 responden (45,1%). Ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat akhir di STIKes Cirebon dengan *P-value* 0,032.

SARAN

Menjadi bahan tambahan materi pengajaran pada mata kuliah keperawatan jiwa untuk memberikan secara mendalam teori stress dan pengenalan terapi dalam menurunkan tingkat stress yang terjadi pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Saputra. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Yogyakarta: Numed; 2013
2. Atoillah, Elang M. Kusnadi, Engkus. Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia. Garut: In Media; 2013.
3. Ambarwati, Fitri Respati. Konsep Kebutuhan Dasar Manusia. Yogyakarta: Dua Satria Offset; 2014.
4. Vaughans, Bennita W. Keperawatan Dasar. Yogyakarta: Rapha Publishing; 2013.
5. Syara, Letra G. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota Padang 2015. Skripsi, Fkep Unand
6. Kupriyanov, R., Zhdanov, R. The eustress concept: Problems and outlooks. World Journal of Medical Sciences, 11(2), 179-185; 2014.
7. Touhy, Therrys A. Ebersole and Hess Gerontological Nursing Healthy Aging. America: Elseiver; 2010.
8. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kebutuhan tidur sesuai usia. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.

9. Lin, S. H., & Huang, Y. C. Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. doi: 10.1177/1469787413514651; 2014.
10. Hartaji, Damar A. Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma; 2012.
11. Yusuf, Syamsu. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2012.
12. Uus, R. (2019). Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman. Jakarta: Gramedia; 2012.
13. Susanne, I Made Afryan. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung*; 2017.
14. Goal, N. T. L. TeoriS: Stimulus, dan Transaksional. *Buletin psikologi*, 24 (1), 1-11; 2016.
15. Agung G, Budiani M. Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Penelit Psikol*. 2013;1(2):1-5.
16. Gamayanti W, Syafei I. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. 2018;5(1984):115-130. doi:10.15575/psy.v5i1.2282.
17. Hastuti R, Arumsari A. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. 2015;10(21):25-35.
18. Pramudhita A. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Skripsi Di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta; 2013.
19. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *J Ilmu Kedokt*. 2015;9(2):107-113
20. Augesti G, Lisiswanti R, Saputra O, Nisa K. Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of lampung. *J Major*. 2015;4(4):50-56. juke.kedokteran.unila.ac.id
21. Rulino, L., Fahrurnisa, L., Sakdiah, D. N., & Yanhi, C. Gambaran Tingkat Stres Angkatan XVIII Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya Terhadap Mata Kuliah Riset Keperawatan. *Karya Jaya Jurnal Akademik Keperawatan Husada* 1 (1) ; 2015.
22. Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47; 2019.
23. Widya, O. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2016
24. Nurma, Gupita. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Intra Penyusunan Skripsi di Stikes Muhammadiyah Gombong Tahun 2017. Skripsi. Gombong: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong; 2017.
25. Arifah, L. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Teknik UNISSULA (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
26. Priyoto. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
27. Uus, R. Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrograman. Jakarta: Gramedia; 2019.
28. Potter, Perry. *Fundamental of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: EGC; 2010.
29. Arif Sumantri. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; 2011.
30. Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta; 2015.
31. Susanto, H. Durasi Lama Tidur Pada Remaja Di Dua Negara Asean Sleep Duration Among Adolescents from Two Asean Countries. In *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference* (Vol. 1, No. 1, pp. 11-16). 2018.
32. Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191). 2019