

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM TINGKAT AKHIR DALAM Pengerjaan Skripsi

Berliana Nurhaliza<sup>1</sup>, Syaiful Fadillah<sup>2</sup>, Siti Wasilah<sup>3</sup>, Yanti Fitria<sup>2</sup>, Noor Muthmainah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Biomedik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

<sup>4</sup>Departemen Mikrobiologi dan Parasitologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email Kedokteran: nanaberliana21@gmail.com

**Abstract:** *Stress is something that can be caused by an imbalance between expectations and reality that individuals desire, both physically and mentally. Sleep contributes to maintaining physiological and psychological conditions. Poor sleep quality can be caused by various things such as sleep disturbances when a person sleeps. Emotional stress can cause feelings of tension and can make it difficult for individuals to sleep. At times of stress there is an increase in the hormones epinephrine, norepinephrine and cortisol which affect the central nervous system and cause a state of wakefulness and increase the alertness of the CNS system. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in PSKPS FK ULM students with a total of 153 students. where 67 people were taken as a sample by random sampling technique. Data collection was carried out using the DASS42 questionnaire and the results obtained were a mild stress level of 17.9%, a moderate stress level of 40.29%, a severe stress level of 28.35% and a very severe stress level of 13.43%. In the PSQI, the results of good sleep quality were 11.94% and 88.05% poor sleep quality. The results of the statistical test using the Spearman Rank with  $\alpha = 0.05$  obtained a value of  $p = 0.403$  which is positive, indicating a weak and one-way relationship so that it can be concluded that there is a relationship between stress levels and sleep quality in PSKPS FK ULM final year students in their thesis work.*

**Keywords:** *Stres Level, Sleep Quality, Final Year Student*

**Abstrak:** *Stres dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara ekspektasi fisik dan mental dan kenyataan yang diinginkan orang. Tidur berkontribusi pada pemeliharaan kondisi fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai hal, termasuk sulit tidur saat tidur. Stres emosional dapat menyebabkan ketegangan dan membuat sulit tidur. Pada saat-saat stres, hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol meningkat, memengaruhi sistem saraf pusat, menciptakan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan dalam sistem SSP. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSKPS FK ULM yang berjumlah 153 mahasiswa. dimana 67 orang diambil sebagai sampel dengan teknik *random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner DASS42 dan didapatkan hasil tingkat stres ringan 17,9%, tingkat stres sedang 40,29%, tingkat stres berat 28,35% dan tingkat stres sangat berat 13,43%. Pada PSQI didapatkan hasil kualitas tidur yang baik 11,94% dan kualitas tidur yang buruk 88,05%. Hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai  $p = 0,403$  yang bernilai positif menunjukkan hubungan yang lemah dan searah sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi.*

**Kata kunci:** *Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok khusus yang berada dalam fase kritis dan transisional sebelum menjalani kehidupan masyarakat yang sebenarnya.<sup>1</sup> Mereka dapat mengalami tekanan akibat berbagai faktor termasuk pembuatan skripsi. Salah satu syarat menyelesaikan gelar sesuai dengan program studi yang dipilih untuk memenuhi syarat kelulusan adalah skripsi.<sup>2</sup> Mahasiswa mengalami stres akibat tuntutan yang harus mereka penuhi baik dari kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler.<sup>8</sup> Tesis mahasiswa menunjukkan kapasitas intelektual mereka dalam penelitian yang melibatkan masalah yang disajikan.<sup>2</sup> Beberapa mahasiswa menganggap menulis skripsi itu sulit. Saat menulis tesis mereka, siswa sering mengalami kesulitan selama studi berlangsung.<sup>3</sup>

Kejadian tersebut dapat menjadi hal yang tidak menyenangkan dan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi setiap orang, termasuk gangguan fisik dan psikis.<sup>4</sup> Menurut hipotesis yang berbeda, tuntutan yang dibuat selama perjalanan hidup yang bertahan lama tanpa diselesaikan akan berpengaruh pada terjadinya penyakit kejiwaan, termasuk stres.<sup>6</sup> Gejala stres meliputi kekhawatiran, ketakutan, melankolis, kegelisahan, dan kegelisahan. Gejala fisik termasuk kesulitan tidur, jantung berdebar, dan kecemasan. Gejala intelektual termasuk kesulitan berkonsentrasi, kehilangan ingatan, dan hanya memikirkan satu pikiran.<sup>4</sup>

Setiap orang, baik orang tua, orang dewasa, maupun anak-anak, bisa mengalami stres. Orang-orang yang mengalami banyak tekanan, seperti mahasiswa yang sedang menyelesaikan semester VII sambil mengerjakan skripsi, juga bisa menjadi stres.<sup>3</sup> Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan

minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami.<sup>3</sup>

Ketika mereka menghadapi tantangan, antusiasme, motivasi, dan minat awal siswa terhadap tesis mereka semuanya menurun.<sup>3</sup>

Karena perjuangan mereka, siswa menjadi sinis, frustrasi, dan bahkan sedih, yang dapat menyebabkan masalah yang ditimbulkan sendiri termasuk kesulitan tidur.<sup>3</sup> Penurunan kualitas tidur mulai dari keinginan untuk tidur menurun, sulit tidur, terbangun di malam hari dan sehingga membuat sebagian besar mahasiswa tertidur ketika kuliah, sering menguap dan kurang konsentrasi.<sup>5</sup>

Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda tergantung pada kebiasaan mereka yang berkembang saat mereka mendekati usia dewasa, aktivitas kerja mereka, usia mereka, masalah kesehatan mereka, dan faktor lainnya.<sup>5</sup> Orang dewasa membutuhkan waktu tidur 6 hingga 9 jam per malam untuk menjaga kesehatannya, sedangkan lansia membutuhkan 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisiknya. Seiring bertambahnya usia, bagian tubuh tertentu menjadi kurang efisien, sehingga menjaga kesehatan membutuhkan energi yang cukup dan pola tidur yang tepat. Kurang tidur, rasa kantuk yang berlebihan, insomnia, kesedihan, penurunan kinerja, interaksi sosial yang bermasalah, dan bahkan ketegangan mungkin merupakan efek samping dari gangguan pola tidur.<sup>7</sup>

## MEODE PENELITIAN

Analisis deskriptif *cross sectional* adalah metode pilihan untuk desain penelitian. Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran 2019 menjadi sampel penelitian. Pengambilan sampel secara acak digunakan sebagai metode sampel dalam penyelidikan ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bulan Desember 2022, dilakukan penelitian tentang tingkat stres dan kualitas tidur pada senior tingkat akhir PSKPS FK ULM yang sedang mengerjakan skripsi. Stres saat ini merupakan bagian alami dari kehidupan modern karena stres mempengaruhi

semua orang, baik mereka yang muda atau tua, bekerja atau bersekolah, dan baik mereka yang dewasa atau manula.<sup>16</sup>

Berikut adalah tabel hasil penelitian hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Responden Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Skripsi

Tingkat Stres	N	Persentase (%)
TS	0	0
S rmg	12	17,91
S sdg	27	40,29
S brt	19	28,35
S sgt brt	9	13,43

Stres adalah pengalaman umum yang dialami oleh para siswa dan pelajar di semua tingkat akademis, termasuk sekolah menengah atas dan perguruan tinggi, dan merupakan hal yang umum bagi para siswa untuk mengalaminya. Banyaknya persyaratan akademis yang harus dipenuhi, seperti tugas, ujian, tesis, dan hal lainnya, mungkin menjadi penyebabnya.<sup>10</sup>

Menurut temuan penelitian (tabel 1), 40,29% dari 67 siswa dalam sampel secara keseluruhan melaporkan tingkat stres sedang. Akibatnya, tingkat stres sedang umum terjadi di kalangan siswa.

Sebagian besar mahasiswa yang menderita stres pada tingkat sedang menunjukkan bahwa mereka menaruh beban yang besar pada diri mereka sendiri karena tingginya ekspektasi persiapan tesis. Tuntutan ini terkait dengan tekanan yang mereka rasakan sebagai mahasiswa tingkat akhir untuk segera menyelesaikan proyek mereka, yaitu skripsi. Hal ini sesuai dengan temuan studi tahun 2020 oleh Harahap bahwa mahasiswa tertentu yang sedang mengerjakan skripsi

merasakan stres tingkat sedang sebagai akibat dari pengerjaan skripsi.<sup>11</sup>

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, termasuk perubahan gaya hidup yang signifikan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, keberhasilan akademis, tuntutan yang tidak masuk akal, mengelola dana, hubungan romantis, dan persahabatan. Selain itu, bahkan dengan semua sumber daya ini, siswa harus menyelesaikan sejumlah kegiatan penting sepanjang hidup mereka.<sup>12</sup> Siswa harus menciptakan peran baru dan mengadaptasi tanggung jawab yang ada untuk mengelola perubahan transisi ini, dan hal ini dapat memberikan banyak tekanan pada mereka.<sup>11</sup>

Efek negatif dari stres termasuk kesulitan berkonsentrasi, kesulitan memotivasi diri sendiri, munculnya perasaan cemas, sedih, dan frustrasi, dan efek fisiologis negatif seperti masalah kesehatan, penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, sering pusing, tubuh lesu, lemah, dan masalah kualitas tidur. Stres memiliki dampak negatif pada siswa di semua bidang ini.<sup>15</sup>

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Responden Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Skripsi

Kualitas Tidur	N	Presentase (%)
Baik	8	11,94
Buruk	59	88,05

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa mahasiswa tingkat akhir PSKPS FK ULM yang sedang mengerjakan skripsi memiliki insiden kualitas tidur yang buruk lebih tinggi (88,05%). Temuan yang identik dengan penelitian Ratnaningtyas dan Dwi pada tahun 2019. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa banyak yang memilih untuk menyelesaikan tugas-tugas di malam hari, seperti menulis tesis, mengonsumsi kafein sebelum tidur, sering terbangun di malam hari, dan mengalami insomnia. Ini menjelaskan mengapa banyak orang

melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk..

Tingkat stres yang tinggi berkaitan erat dengan kualitas hidup yang lebih rendah, yang dikaitkan dengan elemen-elemen seperti kurang tidur. Stres, yang memiliki dampak besar pada fungsi kognitif, adalah salah satu dari banyak elemen yang mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu, hal ini terkait dengan peningkatan masalah kesehatan, kegelisahan, kesedihan, keletihan, fokus yang buruk, dan hasil akademis di bawah standar.<sup>45</sup>

Tabel 3 Uji Korelasi *Spearman Rank* Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Skripsi

KT	Tingkat Stres					Total N (%)	P
	Tdk	Rgn	Sdg	Br	Sgt Br		
	N(%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
Baik	0	3 (4,47)	3 (4,47)	1 (1,49)	1 (1,49)	8 (11,4)	0,403
Buruk	0	8 (11,9)	26 (38,80)	17 (25,3)	8 (11,9)	59 (88,0)	
Total	0	11 (16,41)	29 (43,27)	18 (13,43)	9 (13,4)	67 (100)	

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan skripsi adalah kualitas tidur yang buruk dengan tingkat stres sedang. Sesuai dengan penelitian lain oleh Ramachandiran dan Dhanapal dari tahun 2018, siswa mengalami tingkat stres yang moderat karena berbagai variabel, termasuk pendidikan mereka, tekanan teman sebaya, masalah keluarga, dan keuangan.<sup>13</sup>

Dalam survei mereka, 88% peserta menyebutnya sebagai penyebab utama stres. Mengenai efek stres, 56% dari mereka yang disurvei menyatakan bahwa mereka mengalami gangguan tidur.<sup>13</sup>

Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *rank spearman*.

Adapun kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi. Selain itu, nilai *correlation coefficient* 0,403 dan bernilai positif menunjukkan hubungan yang lemah dan searah.

Temuan studi serupa menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur di antara mahasiswa yang menulis tesis mereka pada tahun 2019, menurut Ratnaningtyas. Masalah gangguan tidur, yang sering tidak disadari oleh orang itu sendiri, disebabkan oleh stres.<sup>17</sup> Seseorang

yang mengalami kesulitan mengendalikan emosinya karena memiliki pikiran yang terlalu analitis akan mengalami stres dan sulit tidur dengan cepat. Rasa cemas ini dapat berdampak pada seberapa nyenyak seseorang tidur. Argumen yang dikemukakan oleh Mayoral pada tahun 2016 bahwa stres mempengaruhi mimpi buruk dan masalah tidur lainnya yang memperburuk kualitas tidur seseorang dapat digunakan untuk mendukung klaim ini.<sup>17</sup> Mahasiswa di tahun terakhir mereka lebih cenderung mengalami stres karena mereka memiliki tesis sebagai tugas akhir mereka. Mahasiswa sering mengalami banyak kesulitan saat mengerjakannya, yang akan mengganggu kualitas tidur mereka. Akibatnya, kualitas tidur para mahasiswa ini menjadi buruk. Mahasiswa yang sedang stres tidak akan bisa tidur karena mereka akan terus memikirkan kesulitan yang mereka hadapi.

## PENUTUP

Menurut penelitian pada mahasiswa PSKPS FK ULM yang berada pada tahun terakhir kuliah dan sedang mengerjakan skripsi, tingkat stres yang paling sering dialami mahasiswa tersebut adalah tingkat stres sedang, yaitu sebesar 40,29%. Mahasiswa tahun terakhir di PSKPS FK ULM yang sedang menulis tesis melaporkan bahwa 88,05% mengalami kesulitan tidur dan 11,94% tidur nyenyak. Mahasiswa yang sedang menulis tesis pada tahun terakhir di PSKPS FK ULM menunjukkan adanya korelasi antara tingkat stres dan kualitas tidur nhvj .

Dari penelitian ini yang telah dilakukan pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir yang sedang dalam pengerjaan skripsi peneliti menyarankan Gaya hidup sehat sangat penting, dan mencakup hal-hal seperti tidur yang cukup, mengikuti pola makan seimbang, dan aktivitas lainnya. Untuk mempertahankan

pola tidur yang teratur, siswa harus merencanakan kegiatan sehari-hari mereka. Dampak dari faktor sosial, mekanisme coping, ciri-ciri kepribadian, dan kualitas tidur tidak diperiksa dalam penelitian ini karena topik-topik tersebut dapat dieksplorasi lebih lanjut dalam penelitian lain. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk institusi untuk merencanakan lebih lanjut terkait kegiatan penanggulangan stres pada mahasiswanya dan membuat pusat konseling psikologis untuk masyarakat FK ULM .

## DAFTAR PUSTAKA

1. Hou, Yaozhong. Liu, Yaozhong. The influence of stressful life events of college students on subjective well being : the mediation effect of the operational effectiveness. *Open Journal of Sosial Sciences*. 2016.70-76
2. Ulfah, FH. Hubungan insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir program studi s1 fisioterapi universitas muhammadiyah surakarta; program studi s1 fisioterapi. Surakarta; 2014
3. TDR, Putri. Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas kedokteran universitas tanjungpura pontoanak.Fakultas Kedokteran; Program Studi Keperawatan. Pontianak; 2014.
4. Hatmanti, Nety M. Septianingrum, Yurike. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan. *Program Studi S1 Keperawatan UNUSA*; 2017.7(4):152-160.
5. Kholidah EN, Alsa A. Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *J Psikologi*. 39(1):67–75. 2012.
6. American Psychological association. *stres: the different kind of stress*;2016.

7. American Academy of sleep medicine. circadian rhythm sleep disorders; 2008.
8. Willy F.Maramis, Albert A.Maramis. Catatan ilmu kedokteran jiwa edisi 2. Surabaya: Airlangga University Press; 2009.
9. Moffat, K.J., McConnachiel A, Ross S, Morrison JM. First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Medical Education*.(38) : 482. 2015
10. Alwisol. Psikologi kepribadian. Universitas Muhammadiyah Malang : UMM Press. 2004
11. Harahap, A. c. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa *covid-29*. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10 – 14.2020
12. Greenberg, J. S. *Comprehensive stress management* ( L.Kim ( ed.); Twelfth Ed). McGraw-Hill. 2011
13. Ramachandrian, M., & Dhanapal, S. Academic stress among university students: a quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Jurnal of Social Sciences and Humanities*,26(3), 2115-2128.2018
14. Dahlan, M. *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika. 2011.
15. Notoatmojo,. *Kesehatan masyarakat : ilmu dan seni*, Jakarta : Rineka Cipta.2013
16. Ratnaayuningtyas,T., Fitriani, D. Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. 3(2).2020.
17. Mayoral. *Konsep dasar keperawatan jiwa*. Jakarta : EGC. 2016.