

**Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada
Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Program Studi D III
Keperawatan Universitas Faletahan Tahun 2022**

*The Relationship Between Stress Levels and Sleep Pattern Disorders in Students Working
on their Final Projects in the Diploma III Nursing Study Program, Faletahan University,
2022*

Herna Alifiani¹, Dedih Nuryatna², Asih Sulastr³

^{1,2,3} Universitas Faletahan, Serang - Banten, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Cilegon KM. 06 Pelamunan Kramatwatu Serang Banten Indonesia

Email korespondensi : hernaalifiani01@gmail.com

ABSTRAK

Tugas akhir dimana fase atau tahapan yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa di akhir tahun perkuliahan. Mahasiswa secara umum mempresepsikan tugas akhir menjadi fase yang penuh hambatan dan sebagai sumber stress, memberikan dampak kepada kehidupannya sampai dirasakan mengganggu dan mempengaruhi pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Program Studi D III Keperawatan Universitas Faletahan. Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian *analitik korelasi* dengan dsain *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 67 responden menggunakan *random sampling*. Hasil penelitian ini diketahui sebagian kecil responden (37,3%) mengalami tingkat stres ringan dan hampir sebagian besar responden (43,3%) mengalami gangguan pola tidur ringan. Diketahui ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan pola tidur dengan hasil *p value* $(0,031) < (0,05)$. Artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur, dimana semakin tinggi tingkat stres seseorang maka akan mengalami gangguan pola tidur yang tinggi juga. Maka dari itu, diharapkan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dapat memanage waktu sehingga pola tidurnya lebih efektif, dan para dosen pembimbing dapat memberikan revisi dengan tepat waktu serta dapat memotivasi kepada mahasiswa agar lebih semangat untuk menyelesaikan tugas akhirnya.

Kata Kunci : Tugas Akhir, Tingkat Stres, Gangguan Pola Tidur

Abstract

The final project is a phase or stages that must be passed by each student at the end of the lecture year. Students generally perceive the final project to be a phase full of obstacles and a source of stress, affect their lives until they are felt to interfere and affect sleep patterns. This study aims to determine whether there is a relationship between stress levels and disturbed sleep patterns in students who are working on their final project at the D III Nursing Study Program at the University of Faletahan. The method in this research uses correlation analytic research with cross sectional design with a sample of 67 respondents using random sampling. The results of this study revealed that a small number of

respondents (37.3%) experienced mild stress levels and most of the respondents (43.3%) experienced mild sleep pattern disturbances. It is known that there is a relationship between stress levels and disturbed sleep patterns with p value (0.031) < (0.05). This means that there is a relationship between stress levels and disturbed sleep patterns, where the higher a person's stress level, the higher the sleep pattern disturbance will be. Therefore, it is expected that students who are working on their final project can divide their time so that their sleep patterns are more effective. and the supervisors can provide revisions in a timely manner and can motivate students to be more enthusiastic to complete their final assignments..

Keywords: *Final Project, Stress Level, Sleep Pattern Disorder*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang peserta didik berusia 18 tahun sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa tingkat akhir banyak tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh mahasiswa selama proses perkuliahan, diantaranya, menyelesaikan berbagai macam tugas pada setiap mata kuliah, praktikum laboratorium, praktik belajar lapangan dan pada semester akhir ada tugas akhir. Sehingga Dapat dikatakan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok individual yang rentan untuk mengalami ketidak seimbangan homeostatis akibat stres yang berasal dari kehidupan akademik, tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik (Tabroni, Nauli, dan Arneliawati, 2021).

Akibat banyaknya kendala dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan tugas akhir dan ada juga yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa. Bahkan kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan stres pada mahasiswa tingkat akhir (Rosa dan Anwar, 2020).

Stressor pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir diantaranya kesulitan dalam mencari referensi, keterbatasan waktu dan proses revisi yang berulang-ulang (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2019). Mahasiswa dituntut untuk menyusun tugas akhir untuk bisa lulus atau tidak sehingga hal ini dapat memicu mahasiswa terjadi stres. stres dapat berdampak pada gangguan tidur, menurunnya indeks prestasi akademik, memicu gangguan memori, dan konsentrasi. di Indonesia mencapai 10% sekitar 23 juta penduduk mengalami gangguan pola tidur akibat stres (Sulana, Sekeon, dan Mantjoro,

2020).

Masalah gangguan tidur sering dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir. Masa akhir studi merupakan masa kritis yang sering di alami oleh mahasiswa. Pada masa ini mahasiswa di tuntut menyelesaikan pendidikan tepat waktu, pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dan priode pendidikan menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai macam tuntutan baik secara akademik maupun non akademik (Hartiningsih, Suryati, dan Ismail, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas maka maslaah yang diteliti adalah: Adakah hubungan antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Program Studi D III Keperawatan di Universitas Faletahan Tahun 2022?.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* dengan mengumpulkan data melalui kuesioner sebab data dan pengukuran dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu. Metode penlitian ini menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Program Studi D III Keperawatan di Universitas Faletahan berjumlah 152 oarang. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang sudah tervaliditas, dan analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Program Studi D III Keperawatan Universitas Faletahan Tahun 2022.

Variabel	Frekuensi	Presentasi
Tingkat Stres:		
Normal	8	11,9%
Ringan	25	37,3%
Sedang	22	32,8%
Berat	12	17,7%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa mahasiswa yan sedang mengerjakan tugas akhir di Program Studi D III Keperawatan Universitas Faletahan sebagian kecil responden (37,3%) mengalami tingkat stees Ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawaty & Bosko (2015) yang mengatakan bahwa stres yang sedang dialami oleh mahasiswa dapat masalah yang dihadapi masih ringan seperti jauh dari orang tua, tinggal di lingkungan yang baru dan masih dapat membagi waktu dengan mengerjakan tugas akhir. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan Dwina, Gusya, dan Afrainin (2019) didapatkan sebagian besar responden mengalami stres ringan, dimana mahasiswa yang mengalami stres dapat disebabkan salah satunya oleh beban mengerjakan tugas akhir (Wahyuni, 2018). Zurrahmi, Sri, dan Meirizia (2021) dalam penelitiannya mengatakan jenis stres bersifat tidak spesifik terhadap setiap individu, tergantung pada tuntunan atau bebannya masing - masing. Dimana biasanya Seseorang yang mengalami stres akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, serta sulit berkonsentrasi. Hal tersebut sejalan dengan hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa mahasiswa D III Keperawatan mengalami beberapa gejala-gejala seperti sulit untuk beristirahat, gelisah, dan mudah panik karena mengerjakan tugas akhir mereka masih bisa membagi waktu sehingga mahasiswa D III Keperawatan mengalami stres ringan.

Tabel 2. Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Program Studi D III Keperawatan Universitas Faletahan Tahun 2022.

Variabel	Frekuensi	Presentasi
Gangguan Pola Tidur:		
Tidak Ada Keluhan	9	13,4%
Ringan	29	43,3%
Berat	28	41,8%
Sangat Berat	1	1,5%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Program Studi D III Keperawatan Unversitas Faletahan hampir sebagian besar responden (43,3%) mengalmi gangguan pola tidur Ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitin yang dilakukan Eka, Titis, dan Sarjana, (2017), didapatkan bahwa responden mengalami gangguan pola tidur dikarenakan aktifitas responden bukan hanya mengerjakan tugas akhir saja, akan tetapi melakukan akitivitas ditambah lainnya. Banyaknya aktivitas dapat menyebabkan responden mengalami kelelahan fisik, dan kelelahan fisik ini menyebabkan gangguan pola tidur. Evan, Billy, dan Sefti (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa di usia dewasa awal waktu tidur akan mengalami keterlambatan karena ada pergantian ritme *circadian* sehingga

regulasi siklus tidur dan bangun akan berpengaruh, pergantian siklus *circadian* bangun dan tidur ini akan berpengaruh pada perubahan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan endokrin.

Gangguan pola tidur dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan seperti luas kamar, suhu ruangan, ventilasi, pencahayaan kamar, dan kondisi tempat tidur. Responden penelitian ini mengalami gangguan pola tidur dapat disebabkan salah satunya karena responden tidak tinggal bersama orangtuanya dimana responden yang tidak tinggal bersama orang tua dapat mengalami perasaan tidak nyaman dengan kondisi atau segala fasilitas yang biasa digunakan sehari-hari untuk tidur seperti tempat tidur, toilet, ventilasi dan lain-lain (Sulistiyani, 2012).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner menunjukkan hasil rata-rata mahasiswa D III Keperawatan mengalami kesulitan untuk memulai tidur, merasa kurang nyaman atau gelisah disaat tidur, dan tidur kurang dari enam jam dalam semalam. Beberapa faktor tersebut yang menyebabkan mahasiswa D III Keperawatan Universitas Faletahan mengalami stres ringan. Responden yang tidak mengalami gangguan pola tidur memiliki budaya atau kebiasaan bahwa tidur merupakan hal mutlak sehingga mengutamakan tidur di malam hari dari pada beraktivitas tidak penting. Sedangkan, responden yang mengalami gangguan pola tidur menilai bahwa tidur dapat dilakukan setelah mengerjakan tugas akhir atau tuntutan sosial lainnya selesai dikerjakan. Dan sebagian lainnya menilai bahwa tidur bisa dilakukan kapanpun sesuai yang di inginkan.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat

Tingkat Stres	Gangguan pola tidur					P Value	OR (95% CI)
	Tidak Ada Keluhan	Ringan	Berat	Sangat Berat	Total		
Normal	0 (0,0%)	4 (50,0%)	4 (50,0%)	0 (0,0%)	8 100%	0,031	
Ringan	7 (28,0%)	12 (48,0%)	6 (24,0%)	0 (0,0%)	25 100%		
Sedang	2 (9,1%)	6 (27,3%)	14 (63,6%)	0 (0,0%)	22 100%		
Berat	0 (0,0%)	7 (58,3%)	4 (33,3%)	1 (8,3%)	12 100%		
Total	9 13,4%	29 43,3%	28 41,8%	1 (1,5%)	67 100%		

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan dari 25 responden dengan tingkat stres yang ringan terdapat 12 (48,0%) responden yang memiliki gangguan pola tidur

ringan. Sedangkan dari 12 responden dengan tingkat stres yang berat sebanyak 1 (8,3%) responden memiliki gangguan pola tidur yang sangat berat.

Hasil uji statistik diperoleh $P \text{ value} = 0,031$ pada $\alpha = 0,05$ ($p > \alpha$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Program studi D III Keperawatan Universitas Faletehan Tahun 2022.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di program studi D III Keperawatan Universitas Faletehan. Hal ini serupa dengan penelitian Dewi, Lestari, dan Dewi (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap pola tidur pada responden dengan arah hubungannya positif sedang.

Penelitian Sulistiyani (2012) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan pola tidur adalah stres atau kecemasan, depresi, atau gelisah, suhu kamar, dan lingkungan. Seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali.

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis bivariat dengan nilai signifikan sebesar 0,031 ($p < 0,05$) hipotesis dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Program Studi D III Keperawatan Universitas Faletehan memiliki pengaruh terhadap gangguan pola tidur mahasiswa tersebut. Sebagaimana kecil responden mengalami tingkat stres ringan karena mempunyai mekanisme coping yang benar sehingga stres bisa berkurang dan mempunyai manajemen waktu yang baik, sehingga pola tidurnya pun cukup terpenuhi. Semakin stres mahasiswa maka semakin tinggi gangguan pola tidurnya, begitupun sebaliknya. Maka dari itu, diharapkan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dapat membagi waktu sehingga pola tidurnya lebih efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Untuk gambaran tingkat stres pada responden dapat diketahui bahwa sebagian kecil

responden mengalami tingkat stres ringan.

2. Untuk gambaran gangguan pola tidur dapat diketahui bahwa sebagian hampir sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur ringan.
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur, dimana semakin tinggi tingkat stres seseorang maka akan mengalami gangguan pola tidur yang semakin tinggi juga.

Saran

Disarankan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir perlu membagi waktunya dengan baik sehingga pola tidurnya dapat terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- DEWI, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>
- Dwina, R. R., Gusya, L. R., & Afrainin, S. N. (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>
- Eka, W. F., Titis, H., & Sarjana, A. W. (2017). Jurnal Kedokteran Diponegoro Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Widodo Sarjana AS JKD*, 6(2), 549–557. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Evan, P. M., Billy, K., & Sefti, R. (2018). Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Iv T.a. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. *Ejurnal Keperawatan*, 6(2), 1–6.
- Hartiningtyas, 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.
- Kurniawaty, Y., & Bosko, M. A. (2015). Tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(2), 33–38.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rosa & Anwar. (2020). Hubungan Tingkat Stress dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- 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 Samratulangi. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 37–45.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- Tabroni, I., Nauli, Fathra, A., & Arneliwati. (2021). Jurnal Keperawatan & Kebidanan Jurnal Keperawatan & Kebidanan. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–9. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ANURSES>

Wahyuni, Leni, T. (2018). Vol. XII, No. 3 April 2018. *MENARA Ilmu*, XII(3), 72–79.
Zurrahmi, Z. ., Sri, H., & Meiriza, S. F. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
<https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>