

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS SARI MULIA

Nurul Rizka Ruriyanti.R<sup>\*1</sup>, Subhannur Rahman<sup>2</sup>, M. Sobirin Mohtar<sup>3</sup>, Mohammad Basit<sup>3</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Banjarmasin-Indonesia 70116

\*e-mail: [rizkaruriyanty3@gmail.com](mailto:rizkaruriyanty3@gmail.com)

---

### Abstract

*Stress impacts the physical well-being of final-year students health, particularly in terms of sleep patterns that affect sleep quality. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality among final-year students health at Sari Mulia University, Banjarmasin. Sampel in this study was 162 final year students health dengan simple random sampling technique. The study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. Data analysis was using Spearman Rho. The study findings revealed that 67 respondents (41.4%) experienced moderate stress, 50 respondents (30.9%) experienced mild stress, and 45 respondents (27.8%) experienced severe stress. Poor sleep quality was 104 respondents (64.2%), while good sleep quality was reported by 58 respondents (35.8%). The Spearman's Rho analysis showed a significant relationship between stress levels and sleep quality, with a strong correlation (p-value 0.000 <0.05, correlation coefficient 0.646).*

**Keywords:** *Students, Sleep Quality, Stress Level*

### Abstrak

Stres berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam hal pola tidur yang mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin. Sampel dalam penelitian ini 162 mahasiswa akhir kesehatan dengan teknik simple random sampling. Penelitian menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Analisis data dengan Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 67 responden (41,4%) mengalami stres sedang, 50 responden (30,9%) mengalami stres ringan, dan 45 responden (27,8%) mengalami stres berat. Kualitas tidur buruk sebanyak 104 responden (64,2%), sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 58 responden (35,8%). Analisis Spearman's Rho menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur, dengan korelasi yang kuat (p-value 0,000 <0,05, koefisien korelasi 0,646).

**Kata Kunci:** *Kualitas Tidur, Mahasiswa, Tingkat Stres*

---

## Latar Belakang

Stres adalah reaksi tubuh terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasi (Clariska *et al.*, 2020). Stres berdampak pada fisik, emosi, pikiran, hubungan sosial dan aspek spiritual individu (Basit *et al.*, 2021 & Oktaviani *et al.*, 2021).

Data *World Health Organization* (WHO, 2019) lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres, menjadikannya penyakit peringkat ke-4 dunia. Riset oleh Koochaki *et al.*, (2011) menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa di seluruh dunia berkisar antara 38-71%, sementara di Asia sebesar 39,5-61,3%. Di Indonesia, sekitar 10% dari total penduduk mengalami stres (Fradisa *et al.*, 2022). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri sebesar 36,7-71,6% (Ambarwati *et al.*, 2019). Riset lain oleh Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa 77 mahasiswa tingkat akhir (71,3%) mengalami stres sedang dan 16 mahasiswa (14,8%) mengalami stres berat.

Penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir antara lain masalah manajemen keuangan, perubahan dalam suasana hidup, kesulitan mengelola pribadi dan kehidupan akademik (Suhandiah *et al.*, 2021). Selain itu, tugas akhir, magang dan biaya pendidikan juga menjadi beban bagi mahasiswa tingkat akhir (Fanira & Rohmadani, 2021). Tuntutan ini menyebabkan masalah psikologi, seperti stres yang pada gilirannya berdampak pada masalah fisik, seperti perubahan pola tidur sehingga akan mengganggu kualitas tidur mahasiswa (Ariyanto *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Desember 2022 dengan 3 orang mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia Banjarmasin, ditemukan bahwa mahasiswa tersebut mengalami lemas, takut, mudah marah dan khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Mahasiswa yang mengalami hal tersebut juga mengatakan jika hal tersebut terjadi mereka seringkali kesulitan untuk tidur. Mahasiswa juga mengatakan alasan kualitas tidur mereka buruk juga dikarenakan tuntutan dan tidak dapat mengatur jadwal untuk konsultasi serta revisi. Penelitian sebelumnya oleh Ariyanto *et al.*, (2022) juga menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu, penelitian Tari *et al.*, (2022) menemukan bahwa stres akademik pada mahasiswa sering mengganggu tidur dan berdampak pada kualitas tidur.

Untuk mengatasi stres, terdapat beberapa solusi yang direkomendasikan seperti, asupan nutrisi yang bergizi, pola istirahat dan tidur yang baik, olahraga, relaksasi, selalu berpikiran positif dan meditasi (Potter & Perry, 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional. Rancangan desain yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di kampus Universitas Sari Mulia Banjarmasin selama 4 minggu dari tanggal 18 April – 13 Mei 2023. Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat etik dari Universitas Sari Mullia Banjarmasin dengan nomor 597/KEP-UNISM/IV/2023.

Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa kesehatan tingkat akhir di berjumlah 272 orang. Adapun jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* sehingga diperoleh sampel 162 sampel. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Untuk mendapatkan data yang valid peneliti telah menentukan kriteria inklusi yaitu: 1) Terdaftar sebagai mahasiswa/i aktif fakultas kesehatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia Banjarmasin; 2) Bersedia menjadi responden; serta kriteria eksklusi yaitu: 1) Mengalami gangguan kesehatan sehingga mengganggu tidur; 2) Mengonsumsi obat-obatan tertentu sehingga menyebabkan kesulitan tidur.

Instrumen untuk penelitian merupakan data primer yang diambil melalui 2 kuesioner. Penelitian menggunakan kuesioner yang telah baku untuk mengukur tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10). Sedangkan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat yang digunakan untuk mendapatkan distribusi frekuensi karakteristik responden sedangkan analisis bivariat dimaksudkan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur. Dalam penelitian menggunakan uji statistik yaitu *Spearman Rho*.

## Hasil

Hasil penelitian ini disusun, yang kemudian disajikan dalam tabel-tabel dibawah ini.

**Tabel 1.1 Data Demografi Responden**

Variabel	F(n)	(%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	34	21
- Perempuan	128	79
Usia		
- Remaja Akhir (18-21 tahun)	100	61,7
- Dewasa Awal (>21 tahun)	62	38,3
Masa Studi		
- 6 Semester	13	8
- 8 Semester	146	90,1
- 10 Semester	3	1,9
Program Studi		
- S1 Keperawatan	36	22,2
- S1 Farmasi	97	59,9
- D3 Kebidanan	13	8
- S1 Kebidanan	16	9,9
Tingkat Stres		
- Ringan	50	30,9
- Sedang	67	41,4
- Berat	45	27,8
Kualitas Tidur		
- Buruk	104	64,2
- Baik	58	35,8

Hasil menunjukkan karakteristik responden dengan jenis kelamin tertinggi perempuan sebanyak 128 orang (79%), usia responden tertinggi remaja akhir (18-21 tahun) sebanyak 100 orang (61,7%), masa studi tertinggi pada 8 semester sebanyak 146 orang (90,1%) dan program studi tertinggi S1 Farmasi sebanyak 97 orang (59,9%). Tingkat stres pada mahasiswa didapatkan tertinggi kategori sedang sebanyak 67 orang (41,4%) dan kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 104 orang (64,2%).

**Tabel 1.2 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir**

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total	
	Buruk		Baik		F	%
	F	%	F	%		
Ringan	9	5,6	41	25,3	50	30,9
Sedang	51	31,5	16	9,9	67	41,2
Berat	44	27,2	1	0,6	45	27,8
Total	104	64,2	58	35,8	162	100

$$r = 0,646, p\text{-value } 0,000$$

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden stres sedang memiliki kualitas tidur buruk sedang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 31,3% sedangkan stres ringan memiliki kualitas tidur baik sebesar 25,3%. Hasil analisis menggunakan *Spearman Rho* didapatkan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  artinya ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. Hasil analisis *Spearman Rho* didapatkan nilai  $r$

0,646 pada kategori kuat, hal ini dapat diartikan bahwa tingkat stres mempunyai hubungan yang kuat terhadap kualitas tidur.

## Pembahasan

### Karakteristik Responden

Jenis kelamin responden penelitian tertinggi perempuan sebesar (79%). Teori menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Septyari *et al.*, 2022). Penelitian oleh Graves *et al.*, (2021) menyatakan mahasiswa perempuan mengalami stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres.

Usia ditemukan bahwa sebanyak 100 orang (61,7%) berada dalam kelompok usia remaja akhir (18-21 tahun). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang. Mahasiswa pada usia ini memiliki beban dengan tanggungjawab dalam menentukan karir dan kehidupan masa datang serta menyelesaikan perguruan tinggi (Aulia & Panjaitan, 2019).

Masa studi pada mahasiswa didapatkan sebanyak 146 orang (90,1%) kategori 8 semester. Masa studi merupakan masa mahasiswa untuk menuntut ilmu. Selain itu, semakin tinggi tingkat semester yang akan ditempuh semakin besar pula tuntutanannya (Ulansari & Sena, 2020).

Program studi tertinggi S1 Farmasi sebanyak 97 orang (59,9%). Mahasiswa farmasi mengalami stres karena beban akademik yang tinggi dan kompleks. Kurikulum farmasi membutuhkan pemahaman mendalam tentang ilmu farmasi yang meliputi berbagai aspek seperti kimia, biologi, farmakologi, dan farmasi klinis. Tuntutan akademik ini mencakup penyelesaian tugas, ujian, dan proyek yang diberikan (Amalia & Nashori, 2021).

### Tingkat Stres Responden

Mayoritas dari mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan kategori tingkat stres ringan sebanyak 50 orang (30,9%), stres sedang 67 orang (41,4%) dan stres berat 45 orang (27,8%). Stres yang sangat berat dapat menyebabkan individu tertekan atau penilaian yang buruk bahkan ketidakmampuan untuk bertahan hingga menyebabkan sakit (Clariska *et al.*, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Aulia & Panjaitan (2019) menyatakan dari 108 mahasiswa (71,3%) mengalami stres sedang. Tingkat stres yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh faktor respon individu terhadap stres. Respon terhadap stres dapat dikelompokkan menjadi menjadi 4 bagian yaitu respons fisiologis, respon kognitif, respon emosi, serta respon tingkah laku. Faktor lain yang juga dapat

menyebabkan perbedaan tingkat stres seseorang adalah mekanisme koping (Rahmayani *et al.*, 2019)..

### Kualitas Tidur

Mayoritas dari mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan kategori kualitas tidur buruk pada 104 responden (64,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Ariyanto *et al.*, (2022) pada mahasiswa semester VII bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 81 responden (84,4%). Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian oleh Clariska *et al.*, (2020) dari 92 responden didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 84 responden dengan persentas 91,3%.

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa bisa disebabkan oleh waktu tidur yang tidak tercukupi yang mengakibatkan masalah seperti kelelahan, peningkatan stres, merasa cemas serta penurunan konsentrasi saat beraktivitas pada siang hari. Kualitas tidur buruk yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh mereka harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang diberikan. Karena hal itu, mahasiswa harus menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan sehingga mereka sering tidur larut malam. Beberapa hasil penelitian yang disebutkan termasuk penelitian ini menyatakan lebih banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik. Hal ini membuktikan pada masa perkuliahan kualitas tidur cenderung lebih buruk disebabkan oleh berbagai macam faktor luar yang menyebabkan pengeluaran melatonin berlebih sehingga dapat mengganggu tidur seseorang (Sulana *et al.*, 2020 & Hami *et al.*, 2021).

### Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang Clariska *et al.*, (2020) yang menyebutkan ada hubungan atau korelasi antara tingkat stres dengan kualitas tidur ( $p\text{-value } 0,030 < 0,05$ ). Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Tari *et al.*, (2022) didapatkan bahwa nilai  $p\text{-value } 0,002 (< 0,05)$  hal ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Penelitian tersebut menyatakan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan yang positif.

Hasil penelitian juga didapatkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang berat rata-rata dengan kualitas tidur yang buruk sedangkan mahasiswa dengan tingkat stres yang ringan dengan kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut dapat ditarik asumsi bahwa mahasiswa selama masih stres ringan tidak mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan jika mahasiswa dengan stres berat

maka tidurnya terganggu sehingga kualitas tidurnya buruk.

Tingkat stres yang tinggi merupakan prediktor yang signifikan untuk mengalami kualitas tidur yang buruk. Tekanan psikologis yaitu stres dianggap sebagai faktor pemicu untuk gangguan tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk (Safhi *et al.*, 2019). Saat individu mengalami stres, maka akan terjadi peningkatan hormon epinephrine, norepinephrine dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat (Sulana *et al.*, 2020).

Keadaan stres akut, akan terjadi penurunan gelombang lambat dan tidur *Rapid Eye Movement* (REM). Kurang tidur juga akan mempengaruhi transisi bangun tidur pada area pelepasan kortisol yang berakibat pada penurunan amplitudo profil kortisol di pagi hari dan peningkatan kortisol di malam berikutnya. Kondisi ini berdampak pada tidur sehingga kualitas tidur terganggu (Tari *et al.*, 2022).

Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Beberapa strategi yang dapat dilakukan antara lain mengurangi faktor pemicu stres, seperti mengatur waktu belajar dan istirahat, melakukan relaksasi dan menjaga pola makan yang sehat. Selain itu, mahasiswa juga dapat melakukan kebiasaan tidur yang baik, seperti tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan menghindari kegiatan yang mengganggu tidur.

## Kesimpulan

Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur, dengan korelasi yang kuat.

## Acknowledgment

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua orang yang terlibat dalam penelitian ini, terima kepada para responden penelitian yang sudah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ariyanto, A., Purnawan, A., & Romlah, S. N. (2022). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VII Program Studi Kesehatan Masyarakat di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Frame of Health Journal*, 1(1), 80–87.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Basit, M., Oktovin, & Peni, M. R. (2021). Psychological Stress of Nurses During the Covid-19 Pandemic. *The 4th International Virtual Conference on Nursing*, 15(3), 256–267. <https://doi.org/10.18502/ikls.v6i1.8613>
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Fanira, S., & Rohmadani, Z. V. (2021). Psikosomatis Ditinjau Dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 35–39. <https://doi.org/10.47679/jopp.311212021>
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1246–1251.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender Differences in Perceived Stress and Coping Among College Students. *PLoS ONE*, 16(8), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Koochaki, G. M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M., & Marjani, A. (2011). Prevalence of Stress Among Iranian Medical Students: A Questionnaire Survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(7), 593–598. <https://doi.org/10.26719/2011.17.7.593>
- Oktaviani, Iani T., Apriliyani, I., Yudono, D. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 54–60.
- Potter, A., & Perry, A. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- 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), 103–111.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019>
- Safhi, M. A., Alafif, R. A., Alamoudi, N. M., Allamoudi, M. M., Alghamdi, W. A., Albishri, S. F., & Rizk, H. (2019). The Association of Stress With Sleep Quality Among Medical Student at King Abdulaziz University. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(3), 1662–1667.  
<https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14–22.  
<https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 65–74. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i2.179>
- 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.
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & S, M. R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), 173–179.  
<https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08>
- Ulansari, N. L., & Sena, I. G. (2020). Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*, 7(2), 104–113.
- WHO. (2019). *World Health Statistics 2019: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. Genewa: WHO.