

HUBUNGAN STRESS DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI SARJANA TERAPAN TERAPI OKUPASI POLITEKNIK KESEHATAN SURAKARTA

Ismi Oktaviani¹, Rita Untari^{*2}

^{1,2}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

^{*}Corresponding Author, e-mail: ritauntari0407@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Stress adalah kondisi yang mengganggu secara mental maupun emosional di lingkungan eksternal dan memberikan dampak berupa reaksi kognitif, emosional, respon perilaku, dan perubahan fisiologis. Stress pada mahasiswa ini dapat bersumber dari aspek akademik, baik faktor eksternal atau internal. Cemas dan tekanan akan menyebabkan stress. Stress akan menyebabkan menurunnya kualitas tidur. Stress dan kualitas tidur merupakan dua faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan akademik yang tinggi, diantaranya menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Tuntutan tersebut dapat menyebabkan stress dan akan menimbulkan kualitas tidur buruk pada mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi. **Metode:** Penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengukuran tingkat stress menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Metode analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi nonparametrik *Spearman Rank* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha < 0,005$) dengan nilai korelasi $r = 0.489$ yang artinya terdapat hubungan antara stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi yang memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi.

Kata kunci: Stress, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir

Abstract

Background: Stress is a mentally and emotionally disturbing condition in the external environment and has an impact in the form of cognitive, and emotional reactions, behavioral responses, and physiological changes. Stress in students can originate from academic aspects, both external and internal factors. Anxiety and pressure will cause stress. Stress will cause a

decrease in sleep quality. Stress and sleep quality are two important factors that can affect a person's health and well-being. Final-year students have high academic demands, including completing a final assignment or thesis. These demands can cause stress and will result in poor sleep quality in students. **Objectives:** This study aims to determine the relationship between stress and sleep quality in final-year students of the Applied Occupational Therapy Bachelor Study Program. **Methods:** Non-experimental quantitative research with a cross-sectional approach. The sampling technique used was purposive sampling. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire and sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data analysis method used is the nonparametric Spearman Rank correlation test with the help of the SPSS version 25.0 application. **Results:** The research results show $p\text{-value} = 0.000$ ($\alpha < 0.005$) with a correlation value of $r = 0.489$, which means there is a relationship between stress and sleep quality in final year students of the Applied Occupational Therapy Bachelor Study Program which has a fairly strong level of relationship. **Conclusion:** This research shows that there is a relationship between stress and sleep quality in final-year students of the Applied Occupational Therapy Bachelor Study Program.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Final Year Students

PENDAHULUAN

Stress adalah kondisi yang mengganggu secara mental maupun emosional di lingkungan eksternal dan memberikan dampak berupa reaksi kognitif, emosional, respon perilaku, dan perubahan fisiologis (Roosniawati & Hatta, 2022). Mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi, yang memiliki tuntutan akademik yang tinggi, termasuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis dan merugikan kualitas tidur mahasiswa. Menurut Retnaningtyas et al., (2016) bahwa mahasiswa menerima banyak tekanan baik berasal dari faktor pribadi, faktor keluarga, dan faktor akademik. Tingkat stres pada mahasiswa ini dapat bersumber dari aspek akademik, baik faktor eksternal atau internal. Tingkat kecemasan dan tekanan yang dialami mahasiswa menyebabkan stres dan mungkin akan berdampak mengalami kesulitan tidur. Stress yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek psikologis. Dampak ini bisa bersifat positif dan negatif. Dampak positif dari stress seperti peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri dengan catatan stress yang dialami masih dalam batas kapasitas diri. Dampak negatif dari stress bisa berupa penurunan minat, demotivasi diri, penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, berperilaku kurang baik seperti terlambat masuk kuliah, minum alkohol, merokok dan kualitas tidur buruk (Sulana et al., 2020).

Faktor eksternal stress bersumber dari lingkungan, masyarakat, keluarga dan lain-lain. Faktor internal yang berasal dari diri sendiri seperti motivasi, kondisi fisik, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri (Sutjiato, 2015).

Pada setiap individu membutuhkan durasi tidur dengan jumlah yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur (Guyton & Hall, 2011). Durasi tidur yang direkomendasikan oleh National Sleep Foundation sekitar 7-9 jam tidur per hari untuk orang dewasa (usia 18-64 tahun) dan 7-8 jam untuk orang dewasa usia ≥ 65 tahun (Hirshkowitz *et al.*, 2015). Disebut sebagai tidur yang berkualitas apabila terukur pada kepuasan dari beberapa aspek seperti waktu tidur, hambatan ketika memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur (Sutrisno *et al.*, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya adalah faktor fisiologis, psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Faktor fisiologis yakni meliputi daya tahan tubuh, aktivitas sehari-hari, dan tanda-tanda vital. Faktor psikologis yakni berkaitan dengan kondisi jiwa seperti depresi, cemas, dan sulit berkonsentrasi. Hasil penelitian dari American Academy of Sleep Medicine menunjukkan bahwa terdapat efek samping dari gangguan pola tidur yakni berupa kantuk berlebihan, kurang tidur, insomnia, depresi, kinerja terganggu, hubungan sosial terganggu dan bahkan stres (Darien, 2018).

Potter & Perry (2017) menyatakan bahwa kualitas tidur individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penyakit, stress emosional, obat-obatan, asupan makanan, lingkungan, dan aktifitas fisik yang menyebabkan kelelahan.

Gaultney (2010) menyebut sejumlah 1.845 orang mahasiswa tingkat akhir didapatkan hasil bahwa 27% mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan tidur yang dipengaruhi oleh stres. Menurut penelitian Okta & Fitriani (2019) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Sulana *et al.*, (2020) juga menunjukkan hasil terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa akhir. Menurut peneliti yang lain dikatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat akhir di STIKes Cirebon dengan p -value 0,032 (Asiah *et al.*, 2022). Ratnaningtyas & Fitriani (2019) mengatakan bahwa hasil uji statistik diperoleh p -value sebesar 0,016 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan data primer. Metode pengumpulan data primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber/responden melalui kuesioner. Peneliti menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stress dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Sampel mengisi kedua instrument tersebut melalui Google Form.

Analisis data yang digunakan meliputi 2 yaitu univariat dan bivariat. Analisis univariat menjelaskan rinci tentang karakteristik responden yaitu usia dan jenis kelamin. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi. Uji hipotesis yang digunakan yaitu uji hipotesis koefisien korelasi *Spearman Rank*. Derajat kepercayaan yang ditentukan pada penelitian ini adalah 95% atau α sebesar 0,005. Dimana jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,005 atau $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_a diterima atau berkorelasi atau jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,005 atau $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_o diterima atau tidak berkorelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik sampel berdasarkan kelompok usia di dominasi usia 21 tahun, sedangkan berdasarkan jenis kelamin di dominasi sampel perempuan. Jenis kelamin sampel di dominasi Perempuan, seperti tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Data demografi sampel berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
21	47	61.0
22	27	35.1
23	3	3.9
Total	77	100.0

Tabel 2 Data demografi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	12	15.6
Perempuan	65	84.4
Total	77	100.0

Hasil pemeriksaan tingkat stress yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale terhadap 77 responden mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi, didapatkan hasil bahwa tingkat stress pada mahasiswa umumnya adalah stress sedang sebanyak 51 responden (66.2%), seperti tertera pada tabel 3.

Tabel 3. Data sampel berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Stress Ringan	23	29.9
Stress Sedang	51	66.2
Stress Berat	3	3.9
Total	77	100.0

Hasil pemeriksaan kualitas tidur yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index terhadap 77 responden mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi, didapatkan hasil bahwa kualitas tidur pada mahasiswa yang paling banyak terjadi adalah kualitas tidur buruk dengan jumlah 56 responden (72.7%), seperti tertera pada tabel 4.

Tabel 4 Data sampel berdasarkan kualitas tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	21	27.3
Buruk	56	72.7
Total	77	100.0

Hasil Uji hipotesis dengan uji statistik *Spearman Rank* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 5. Data Uji Hipotesis

Spearman 'srho	Tingkat Stress	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	Tingkat Stress	Kualitas Tidur
			1.000	.489**
			.	.000
		77	.489**	1.000
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	.000	.
		77	.000	77

Hasil uji statistika pada tabel 5 menunjukkan bahwa *correlation coefficient* $r = 0,489$ dan taraf signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000. Taraf signifikansi (*2-tailed*) tersebut kurang dari taraf signifikansi (α) yang telah ditentukan yaitu 0,005 yang berarti terdapat hubungan tingkat stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi hubungan antara tingkat stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi dengan arah hubungan positif atau searah. Hasil dari penelitian ini didapatkan arah hubungannya adalah positif. Hal ini bermakna bahwa tingkat stress yang tinggi maka kualitas tidur menjadi semakin buruk dan sebaliknya jika tingkat stress rendah maka kualitas tidur akan menjadi baik.

Pembahasan

Stress menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang tidak disadari oleh individu. Seseorang yang terlalu keras berfikir akan mengakibatkan ia sulit dalam mengatur tingkat emosi dan berdampak besar pada ketegangan sehingga ia sulit untuk tertidur dengan cepat. Pada saat seseorang stress akan terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan sel saraf dan membuat tubuh kita tetap terjaga. Peningkatan pada perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang menjadi penyebab mengapa seseorang sering terbangun di malam hari dan sering mengalami mimpi buruk (Sulana *et al.*, 2020).

Menurut Potter *et al.*, (2016) kualitas tidur dipengaruhi oleh coping individu yang tepat saat menghadapi stress yang timbul. Namun apabila stress tidak dapat dikendalikan dan diatasi dengan baik dapat menjadi penyebab timbulnya gangguan tidur. Ketika mengalami berbagai macam masalah, mahasiswa dapat merasakan stress dan memikirkan stressor yang ada, sehingga cenderung merasa tegang, gelisah, dan akhirnya menyebabkan kualitas tidurnya buruk. Pernyataan ini didukung oleh Khamelina (2014) reaksi mahasiswa yang berlebihan serta beban pikiran yang sangat kuat terkadang menyebabkan stress dan berdampak pada gangguan tidur.

Secara fisiologis menurut Nugraheni (2022) stress dapat meningkatkan aktivasi aksis hipotalamus hipofisis adrenal (HPA) dan berakibat terjadinya gangguan tidur. Setiap keadaan stress pada seseorang maka dapat berpengaruh pada kemampuan tidur seseorang. Penelitian yang dilakukan Kartika (2021) mengatakan bahwa stress dapat memicu naiknya frekuensi kualitas tidur yang buruk. Hal itu terjadi karena saat timbul stress akan terjadi peningkatan hormon kortisol pada sirkulasi darah yang berdampak pada perubahan pola tidur seseorang, meningkatnya latensi tidur dan jumlah waktu tidur yang menurun.

SIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif antara tingkat stress dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi dengan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$ dengan nilai korelasi $r = 0.489$ yang berarti memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat. Hal ini bermakna bahwa tingkat stress yang tinggi maka kualitas tidur menjadi semakin buruk dan sebaliknya jika tingkat stress rendah maka kualitas tidur akan menjadi baik

Saran kepada peneliti berikutnya adalah 2 instrumen dijadikan dalam 1 google form, hal ini untuk menghindari sampel hanya mengisikan 1 link saja. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan penelitian dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiah, A., Ayu, C. G., Supriatin, S., Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Skripsi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 107–115. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i2.269>
- Darien, IL. (2018). Sleep disorder. American Sleep Medicine.
- Guyton AC, Hall JE. Guyton dan Hall buku ajar fisiologi kedokteran. Ed 12. Diterjemahkan oleh: Siagian M. Singapura: Elsevier

- Gaultney, J. (2010). The prevalence of sleep disorder in college student: Impact academic performance. *Journal of American College Health*, Vol 59 Page 2
- Hirshkowitz, Max et al. 2015a. "National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary," *Sleep Health*. Elsevier Inc, 1(1), hal. 40–43. doi: 10.1016/J.SLEH.2014.12.010
- Khamelina, F. (2014). Hubungan antara stress dalam Menyusun skripsi dengan insomnia pada mahasiswa DIV Bidan pendidik di Stkes Aisyiah Yogyakarta.
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. 1–11.
- Nugraheni, H. A., Widyastuti, C., & Hardjanti, S. T. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Stikes Panti Rapih Yogyakarta. *I Care*
- Okta & Fitriani. (2019). Hubungan stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa Tingkat akhir. *Edu MASda Journal*, 3(2), p 181-191
- Potter., Perry. (2017). *Fundamentals of nursing* Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Roosniawati, A.I., & Hatta, M.I. (2022). Pengaruh Religiusitas terhadap Tingkat Stres Masyarakat pada Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series Psychology Science*, 2(1), 190–196.
<https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i1.930>
- 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>
- Sutrisno dkk. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur. *JSK : Vol. 3, No. 2, Desember 2017*
- 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.
- Sugiono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

- Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. JIKMU, 5(1).
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Tsegaye, B. S., Andegiorgish, A. K., Amhare, A. F., & Hailu, H. B. (2022). Construct validity and reliability Amharic version of perceived stress scale (PSS-10) among Defense University students. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04345>