

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto

The Relationship between Stress Levels and Sleep Quality of Final Years Students during the COVID-19 Pandemic Disease in Harapan Bangsa University, Purwokerto

Oktaviani, Fani Try; Apriliyani, Ita; Yudono, Danang Tri; Dewi, Feti Kumala

Fani Try Oktaviani

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Harapan Bangsa, Indonesia, Indonesia
Ita Apriliyani itaapriliyani@uhb.ac.id

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Harapan Bangsa, Indonesia, Indonesia
Danang Tri Yudono

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Harapan Bangsa, Indonesia, Indonesia
Feti Kumala Dewi

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Harapan Bangsa, Indonesia, Indonesia

Health Information: Jurnal Penelitian

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN: 2085-0840

ISSN-e: 2622-5905

Periodicity: Bianual

vol. 13, no. 2, 2021

jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Received: 25 August 2021

Accepted: 16 December 2021

Published: 29 December 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/504/5042238002/index.html>

DOI: <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i2.379>

Corresponding author: itaapriliyani@uhb.ac.id

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the works authorship and initial publication in this journal and able to

Ringkasan: Mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi sering mengalami kejadian stres, terutama dimasa penyakit COVID-19, sistem pembelajaran dilakukan secara daring, dan mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif, pengambilan data secara potong lintang, dengan populasi mahasiswa semester akhir progra studi keperawatan Universitas Harapan Bangsa sejumlah 66 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-42) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dibagikan secara daring menggunakan google formulir. Mayoritas responden mengalami stres ringan (48,5%), dan gangguan tidur sedang (71,2%). Analisis data menggunakan metode uji statistik *Spearman's-rank* nilai p 0,001, dan nilai r 0,445. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa.

Kata kunci: Kualitas tidur, Stres, Mahasiswa, Skripsi.

Abstract: Final semester students who are working on thesis often experience stressful events, especially during the COVID-19 disease, the learning system is carried out online, and experience sleep disturbances. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep quality in final semester students. The research design used quantitative methods, cross-sectional data collection, with a population of 66 students in the final semester of the nursing study program at Harapan Bangsa University. Data was collected using a Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire which were distributed online using a google form. The majority of respondents experienced mild stress (48.5%), and moderate sleep disturbances (71.2%). Data analysis used Spearman's-rank statistical test method, p value 0.001, and r

enter into separate, additional contractual arrangements for the non-exclusive distribution of the journals published version of the work (e.g., post it to an institutional repository or publish it in a book).



This work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

0.445. There is a relationship between stress levels and sleep quality for final year students at Harapan Bangsa University.

Keywords: Sleep quality, Stress, Student university, Theses.

PENDAHULUAN

Penyakit virus corona 2019 (COVID-19) adalah serangan virus pada sistem pernafasan manusia. Penyakit ini pertama kali ditemukan di Wuhan, China, pada 31 Desember 2019, dan kemudian menyebar ke seluruh dunia. Di Indonesia coronavirus pertama kali ditemukan pada bulan Maret 2020 sampai saat ini (Rahayu et al., 2020). Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemendkes RI) melaporkan kasus COVID-19 pertama terjadi di Indonesia pada 2 Maret 2020, yaitu dua pasien di Jawa Barat. Tidak berselang lama, 7 April 2020, penyakit COVID-19 telah menjangkiti 2.738 jiwa masyarakat di Indonesia, dengan angka kematian sebanyak 8,1% (Adiputra, 2020).

Sebagai salah satu dampak kejadian penyakit COVID-19 ini, terdapat banyak aturan pemerintah untuk menghindari penyebaran wabah, yang dampaknya pada berbagai sektoral, dan terutama pendidikan, yang mengharuskan penggunaan media pembelajaran daring agar aktivitas akademik dapat terus dilakukan (Haris & Fahrina, 2020).

Pembelajaran secara daring ini menyebabkan berbagai permasalahan selain daripada penyebaran penyakit COVID-19 itu sendiri. Mahasiswa mengalami masalah finansial, tugas yang bertambah banyak dengan waktu penyelesaiannya sangat singkat. Ridwan (2020) berpendapat bahwa masalah ini tidak hanya dialami oleh mahasiswa, namun sivitas akademika lainnya, seperti dosen. Berdasarkan survei Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan & Kebudayaan, 89,17% mahasiswa merasa bahwa pembelajaran yang dilakukan secara langsung (tatap muka) lebih efektif dibandingkan pembelajaran secara daring (Dewi, 2020). Permasalahan yang dialami oleh sivitas akademika dapat saja menjadi kejadian stres.

Stres yang merupakan respons nonspesifik dari tubuh terhadap adanya beban (Pratiwi, 2015). Kejadian stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu emosi, aktivitas perkuliahan, kepribadian individu, tidak ada keinginan untuk mengerjakan skripsi, sering begadang untuk mencari judul, kurangnya fasilitas untuk mencari referensi, suara bising dari lingkungan sekitar dan tidak dapat berkonsentrasi, revisi yang berulang, tidak mempunyai kemampuan mengolah kata dan menulis, pembimbing yang sibuk dan sulit dihubungi. Keadaan tersebut menjadi pemicu munculnya stres (Qurtubi, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 37 mahasiswa semester akhir di Universitas Harapan Bangsa, semua mahasiswa mengalami kejadian stres yang disebabkan oleh karena harus membagi waktu antara mengerjakan skripsi, kuliah online, pekerjaan rumah, referensi yang terbatas dan juga kesulitan dalam menghubungi dosen. 35 mahasiswa mengalami gangguan tidur sebagai akibat dari kejadian stres karena padatnya kegiatan dari pagi hingga sore akhirnya

mahasiswa memilih mengerjakan skripsi pada malam hari, dua mahasiswa yang tidak mengalami gangguan tidur karena menurut mereka kejadian stres mempercepat mereka untuk tidur. Berkaitan dengan cara mahasiswa untuk mengatasi kejadian stres tersebut, mereka melakukan hal-hal yang menyenangkan dengan melakukan ibadah, curhat, bermain game, membuka sosial media.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan desain potong lintang untuk dapat mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang tidak dilakukan uji validitas & reliabilitas karena kuesioner telah dibakukan dan disesuaikan dengan bahasa Indonesia.

Lokasi, Waktu, Populasi dan Sampel

Penelitian dilakukan di Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Jawa Tengah mulai tanggal 17 Mei-17 Juni 2021. Seluruh mahasiswa semester akhir dari program studi keperawatan reguler angkatan tahun 2017 dijadikan populasi penelitian, dan penentuan sampel menggunakan metode total sampling, sehingga jumlah sampel yang menjadi responden sebanyak 66 mahasiswa.

Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data

Sebelum pengumpulan data, penelitian ini dinyatakan laik etik Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Harapan Bangsa.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan menggunakan platform google form yang berisi kuesioner DASS-42 dan PSQI, dan diisi secara mandiri oleh responden. Peneliti menghubungi responden melalui sosial media WhatsApp untuk meminta persetujuannya mengisi formulir kuesioner, disampaikan tentang cara pengisian kuesioner, dan diberikan akses ke formulir kuesioner jika responden setuju untuk mengikuti proses penelitian.

Pengolahan dan analisis data menggunakan metode uji statistik univariat dan bivariat, data disajikan distribusi frekuensinya, dan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir digunakan metode uji statistik Spearman's rank menggunakan pemrograman komputer SPSS V.24.

HASIL

Tabel 1

Karakteristik kelas, usia, dan jenis kelamin responden

Tabel 1: Karakteristik kelas, usia, dan jenis kelamin responden

Karakteristik	Frekuensi (n=66)	Persentase (100%)
Kelas S1 Keperawatan Reguler		
S1 Keperawatan 8A	30	45,5
S1 Keperawatan 8B	36	54,5
Usia		
21 tahun	6	9,1
22 tahun	30	45,5
23 tahun	24	36,4
24 tahun	3	4,5
25 tahun	3	4,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	21,2
Perempuan	52	78,8

Pada kolom tabel responden kategori kelas, S1 Keperawatan 8A dan 8B berjumlah 66 responden yang terdiri dari 30 (45,5%) responden berasal dari kelas A dan 36 (54,5%) responden dari kelas B. Rentang usia responden sangat bervariasi, 30 (45,5%) berusia 22 tahun, dan 24 (36,4%) berusia 23 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 52 (78,8%).

<https://purl.org/10.36990/hjip.v13i2.379.t001>

Tabel 2

Distribusi dan kategori variabel tingkat stres dan kualitas tidur

Tabel 2: Distribusi dan kategori variabel tingkat stres dan kualitas tidur

Variabel	Kategori	Frekuensi (n=66)	Persentase (100%)
Tingkat Stres	Normal	18	27,3
	Stres Ringan	32	48,5
	Stres Sedang	14	21,2
	Stres Berat	2	3,0
Kualitas Tidur	Tidak Gangguan Tidur	4	6,1
	Gangguan Tidur Ringan	3	4,5
	Gangguan Tidur Sedang	47	71,2
	Gangguan Tidur Berat	12	18,2

66 responden yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi dimasa pandemi penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, 32 (48,5%) responden yang mengalami stres ringan, 47 (71,2%) responden yang mengalami gangguan tidur sedang.

<https://purl.org/10.36990/hjip.v13i2.379.t002>

Tabel 3

Uji statistik Spearman's rank correlation coefficient

Tabel 3: Uji statistik Spearman's rank correlation coefficient

Tingkat stres	Gangguan Tidur				Total f (%)	P value	Correlation coefficient
	Tidak gangguan f (%)	Ringan f (%)	Sedang f (%)	Berat F (%)			
Normal	3 (16,7)	1 (5,6)	13 (72,2)	1 (5,6)	18 (100,0)	0,001	0,445**
Ringan	1 (3,1)	2 (6,3)	26 (81,3)	3 (9,4)	32 (100,0)		
Sedang	0 (0,0)	0 (0,0)	7 (50,0)	7 (50,0)	14 (100,0)		
Berat	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (50,0)	1 (50,0)	2 (100,0)		
Sangat Berat	-	-	-	-	-		
Total	4 (6,1)	3 (4,5)	47 (71,2)	12 (18,2)	66 (100,0)		

Hasil tabulasi data mayoritas responden yang mengalami kualitas tidur sedang dengan tingkat stres ringan frekuensi 26 (81,3%). Pada uji bivariat Spearman's rank nilai p 0,001, dan r 0,445.

<https://purl.org/10.36990/hijp.v13i2.379.t003>

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi (Tabel 1), mayoritas mengalami kejadian stres ringan (Tabel 2), dan gangguan tidur sedang (Tabel 2). Hasil uji statistik Spearman's rank dengan nilai p 0,001 (Tabel 3), nilai r yang kuat (0,445) dengan arah hubungan yang positif. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin berat pula gangguan tidur.

Peneliti berasumsi bahwa kejadian stres kategori ringan yang dialami oleh responden disebabkan oleh tuntutan akademik yang untuk meraih pencapaian yang telah ditentukan oleh kampus dan mahasiswa itu sendiri. Tuntutan tersebut berupa banyaknya tugas kuliah dan penyelesaian skripsi.

Sedangkan asumsi peneliti pada gangguan tidur responden disebabkan responden memikirkan masalah sebelum tidur sehingga responden kesulitan untuk mengawali tidurnya, dan pengalaman terbangun di malam hari. Selain itu, dapat juga disebabkan karena menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan sehingga total jam tidurnya kurang dari 7 jam.

Pengaruh kejadian stres pada tubuh, khususnya aktivitas tidur adalah gangguan tidur disebabkan karena adanya perubahan keseimbangan hormonal pada tubuh. Stres dapat mempengaruhi seseorang, seperti akan bermimpi buruk dan gangguan tidur lainnya (Asmadi, 2008) yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kualitas tidur. Perubahan hormonal kortisol, norepinefrin, dan epinefrin yang menyebabkan keadaan terjaga (Sherwood, 2011), sehingga siklus tidur akan terganggu yang berpengaruh terhadap kualitas tidur (Setiawati et al., 2016). Bagi mahasiswa semester akhir, kejadian stress dapat memperburuk kualitas tidur (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019; Sulana et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kajadian stres bervariasi pada seluruh responden, mulai dari stres ringan, dan mengalami gangguan tidur sedang. Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kejadian stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Harapan Bangsa.

Diperlukan mekanisme koping untuk mengatasi kejadian stres dan gangguan tidur.

Kekurangan Penelitian

Responden tidak mengikuti proses penelitian secara antusias.

Mengakui

Tim penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada rektor Universitas Harapan Bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, P. A. T. (2020). Dampak pandemi covid-19 pada pelayanan pasien kanker di rumah sakit tersier di indonesia: Serial kasus. JBN (Jurnal Bedah Nasional), 4(1), 29. <https://doi.org/10.24843/JBN.2020.v04.is01.p07>
- Asmadi. (2008). Konsep dasar keperawatan (E. A. Mardella, Ed.). EGC.
- Dewi, S. N. (2020). Dampak covid 19 terhadap pembelajaran daring di perguruan tinggi. Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (JPIPS), 12(2), 87–93.
- Haris, M., & Fahrina, A. (2020). Minda Mahasiswa Indonesia: Ketika Masyarakat Indonesia Bersatu Melawan Pandemi. Syiah Kuala University Press.
- Pratiwi, A. (2015). Buku ajar keterampilan dasar kebidanan 1. Salemba Medika.
- Qurtubi, A. (2020). Perilaku organisasi. Jakad Media Publishing.
- Rahayu, S., Nugroho, R., Nugraha, S. M., Manik, C., Handayani, N., Jovina, T., & Budiati, N. (2020). Covid-19: The nightmare or rainbow. Mata Aksara.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Edu Masda Journal, 3(2), 181–191. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Ridwan, S. (Ed.). (2020). 21 refleksi pembelajaran daring di masa darurat. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Setiawati, O. R., Wulandari, M., & Mayestika, D. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati tahun akademik 2015/2016. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 3(3). <https://doi.org/10.33024/v3i3.752>
- Sherwood, L. L. (2011). Fisiologi manusia: Dari sel ke sistem (2nd ed.). EGC.
- 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 sam ratulangi. KESMAS, 9(7). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>

Catatan kaki

Catatan Penerbit Poltekkes Kemenkes Kendari menyatakan tetap netral sehubungan dengan klaim dari perspektif yang diterbitkan dan dari afiliasi institusional manapun.

Pernyataan Konflik Kepentingan Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Kontribusi Penulis Tidak dideklarasikan.

Berbagi Data Tidak ada data yang dibagikan.

Author notes

itaapriyani@uhb.ac.id