

TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA

Yuni Kurniawaty¹, Marcelina Armeinita Bosko²

^{1,2} STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: orchid_yuna@yahoo.co.id

Abstract: Stress is disruption by body and mind caused by changes and demands of life. Students at Catholic College Science of Healthy St. Vincentius A Paulo Surabaya said feel stress and impaired sleep patterns in which the non-fulfillment a rest enough. Less ideal time to sleep. This study aims to determine the relationship between stress and sleep quality of students. Design study is a correlation with cross sectional approach. Sample used amounted 85 respondents. The sampling technique used proportionate stratified random sampling followed by simple random sampling. Independent variable is the level of stress, dependent variable is quality sleep. Data collection by questionnaires, analyzed using contingency c and correlation processing with SPSS 16. From the results, 66% students experiencing mild stress, and 60% have a good sleep quality. Statistical test results contingency c $p = 0.012$, it was concluded a relationship between stress and sleep quality. $+0.247$. Means the relationship between variables is low, suggests that a person with mild stress levels not always have good quality sleep. To educational institutions, improve assistance students who are completing a level 4 thesis through mentoring both overall and individually for many students who experience stress are at level 4. Assistance provided is expected lower the stress condition and motivate students so that stress doesn't serious consequences for physical health.

Keywords: level of stress, stress management, sleep quality

Abstrak: Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Para mahasiswa di Stikes Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya mengatakan merasa stres dan mengalami gangguan pola tidur dimana tidak terpenuhinya istirahat tidur yang cukup. Seringkali kurang dari waktu ideal tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang digunakan berjumlah 85 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling lalu dilanjutkan dengan simple random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, dianalisis menggunakan korelasi kontingensi c dan pengolahannya dengan SPSS 16. Hasil penelitian didapatkan 66% mahasiswa mengalami stress ringan dan 60% mahasiswa memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji statistik kontingensi c didapatkan $p = 0.012$, sehingga ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur mahasiswa. Hubungan antara variabel $+0.247$ yang berarti rendah, hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat stress ringan tidak selalu memiliki kualitas tidur yang baik. Pendampingan bagi mahasiswa tingkat IV yang sedang menyelesaikan skripsi perlu ditingkatkan baik secara menyeluruh maupun secara perorangan. Pendampingan yang diberikan diharapkan dapat menurunkan kondisi stres yang dialami sehingga stres tidak berdampak serius bagi kesehatan fisik yang salah satunya adalah kualitas tidur.

Kata kunci: tingkat stres, kualitas tidur

PENDAHULUAN

Menurut Vincent Cornelli, sebagaimana dikutip oleh Grant Brecht (2000) bahwa stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi lingkungan maupun penampilan individu dalam lingkungan tersebut (Sunaryo, 2004:215). Reaksi fisik

yang terjadi akibat stres ini salah satunya adalah sulit tidur atau kualitas tidur buruk (National Safety Council, 2003). Sedangkan, tidur sendiri merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental emosional dan kesehatan (Priharjo, 1992). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam

tidur (kuantitas tidur), juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Galss (2000) mengatakan para mahasiswa mengalami stres karena faktor nilai pelajaran yang rendah, naik turunnya hubungan romantis dan seksual, serta tinggal di lingkungan baru (Baron, 2003). Para mahasiswa di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya mengatakan merasa stres dan mengalami gangguan pola tidur, yaitu tidak terpenuhinya istirahat tidur yang cukup. Mahasiswa mengatakan tidak dapat mempertahankan tidur atau sering terjaga. Tidur hanya berlangsung beberapa jam kurang dari waktu ideal tidur, sedangkan orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7 sampai 8 jam. Selain itu, sulit untuk memulai tidur, sering terbangun atau terjaga lalu tidak dapat tidur kembali.

Dari survei pendahuluan yang dilakukan tanggal 12 Januari 2011 pada 10 orang mahasiswa Prodi S1 Keperawatan. Sebanyak 7 orang mengungkapkan bahwa mereka mengalami stres sedang dan 6 dari 7 orang tersebut mengatakan mengalami gangguan kualitas tidur buruk, seperti tidur kurang dari 7 jam, sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, sulit mempertahankan tidur.

Jenis stresor pada mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal berupa kemandirian, meninggalkan rumah, mulai bekerja, melanjutkan pendidikan, hubungan dengan teman, seksualitas (Hidayat, 2006). Pada kondisi cemas akan meningkatkan *norepineprin* darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM. Susah tidur mengakibatkan kuantitas dan kualitas tidur tidak terpenuhi. Susah tidur menyebabkan gangguan pada tubuh, seperti timbulnya rasa capek, mudah tersinggung dan kurang santai, apatis, warna kehitam-hitaman di sekitar mata, sering kurang perhatian, pusing, mual, bila berlangsung lama maka akan terjadi gangguan yang perlu diperhatikan antara lain, perubahan kepribadian dan perilaku

(agresif, menarik diri, atau depresi), rasa capek yang meningkat, gangguan persepsi, halusinasi penglihatan dan pendengaran, bingung dan disorientasi terhadap tempat dan waktu, koordinasi menurun dan bicara tidak jelas (Priharjo, 1992).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa Prodi S1 Keperawatan di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya. Menurut Sarason (1994) untuk mengatasi stres dapat dilakukan beberapa hal. Pertama, meningkatkan kebugaran fisik, yaitu dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi, tidur cukup, dan melakukan olah raga. Kedua, dengan strategi koping. Ketiga adalah pentingnya dukungan sosial, kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (Baron, 2003). Sedangkan untuk masalah kualitas jika penyebabnya adalah masalah psikologis stres maka dapat dilakukan manajemen stres yang positif, hygiene tidur perlu diperbaiki misalnya dengan meditasi atau yoga (Nurmiati, 2009). Selain itu dengan membuat penjadwalan waktu tidur yang baik dan teratur tanpa diganggu oleh aktivitas lain misalnya bunyi *handphone*, tidur efektif selama 8 jam tanpa terbangun dan terjaga, juga pengaturan lingkungan yang tenang dan nyaman dapat membantu (Priharjo, 1992).

METODE

Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Peneliti mencari, hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Populasi target adalah semua mahasiswa di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Populasi terjangkau adalah Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan (Tingkat I, II, III, IV) di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi antara lain tidak dalam keadaan sakit, usia dewasa muda (18-25 tahun), berada di STIKES saat

penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* dilanjutkan dengan *simple random sampling* sehingga didapatkan 85 responden. Penelitian dilakukan di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 14 sampai 16 April 2011.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner tertutup atau terstruktur. Variabel *independent* menggunakan kuesioner dari anggota IKPI kuesioner untuk mengukur tingkat stress. Variabel *dependent* dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis dengan menggunakan uji Uji hipotesa dengan statistik *Kontigensi C* dengan program komputer SPSS 16 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1: Karakteristik responden

Kriteria	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	11
Perempuan	76	89
Usia		
18-25tahun	85	100
Pendidikan Terakhir		
SMA	81	95
SPK	4	5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden berusia 18-25 tahun, sebagian besar adalah perempuan dengan tingkat pendidikan terakhir mayoritas adalah SMA

Tabel 2: Data Khusus

Kriteria	n	%
Stres Mahasiswa		
Ringan	56	66
Sedang	29	34
Kualitas tidur		
Baik	51	60
Buruk	34	40

Tabel 3 Hasil Output SPSS Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur

Symmetric Measures		
	Value	Approx. Sig.
Nominal by Phi	.274	.012
Nominal by Cramer's	.274	.012
N of Valid Cases		85

Hasil uji statisti diperoleh nilai $p < \alpha$ dimana $p = 0.012$ dan $\alpha = 0.05$, maka terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur. Nilai value +274 menunjukkan hubungan antara variabel yang rendah, ini berarti seseorang dengan tingkat stress yang ringan tidak selalu memiliki kualitas tidur yang baik.

Pembahasan

Dari identifikasi tingkat stres mahasiswa menunjukkan bahwa dari 85 responden 66% mengalami stres ringan, 34% mengalami stres sedang. Semua responden berada pada masa perkembangan dewasa muda yaitu usia 18-25 tahun seperti terlihat pada diagram 4.2. Menurut Hidayat (2006:13), salah satu faktor yang mempengaruhi respon terhadap stresor adalah tahap perkembangan. Tahap perkembangan individu dapat membentuk kemampuan adaptasi yang semakin baik terhadap stresor. Dimana jenis stresor pada dewasa muda adalah kemandirian, meninggalkan rumah, mulai bekerja, dan melanjutkan pendidikan. Fakta yang didapat sesuai dengan teori, dimana responden yang berada pada masa perkembangan dewasa muda semakin baik dalam tingkat kematangan dalam berpikir maupun menanggapi stressor.

Dari 65 responden tingkat I, II, dan III, 75% mengalami tingkat stres ringan. Hal ini dikarenakan jenis stresor yang dihadapi masih ringan seperti jauh dari

orang tua, melanjutkan sekolah, tinggal di lingkungan yang baru dan beban kuliah yang belum begitu banyak. Namun dari fakta juga terdapat ketidaksesuaian dengan teori karena ada pula responden yang mengalami stres sedang. Hal ini terdapat pada responden tingkat IV. Dimana dari 20 responden, 65% mengalami stres sedang. Hal ini dikarenakan pada tingkat 4 responden mahasiswa dihadapkan dengan stresor yang lebih besar yaitu beban kuliah yang lebih besar, mengikuti praktek klinik dan menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Dari identifikasi kualitas tidur pada mahasiswa prodi S1 keperawatan didapatkan hasil bahwa dari 85 responden 60% memiliki kualitas tidur yang baik dan 40% memiliki kualitas tidur yang buruk. 100% responden berada pada usia dewasa muda yaitu usia 18-25 tahun. Menurut Lanywaty (2001), seiring bertambahnya usia sebenarnya kebiasaan tidur setiap orang adalah bervariasi tergantung pada kebiasaan yang dibawa semasa perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, kondisi kesehatan, dan lain sebagainya. Waktu yang diperlukan oleh oleh anak-anak lebih banyak jika dibandingkan dengan orang tua. Hidayat (2006) menguraikan pembagian kebutuhan waktu tidur remaja 8.5 jam, dewasa muda 7 sampai 8 jam dan paruh baya 7 jam/hari. Fakta yang didapat sesuai dengan teori, dimana pada masa dewasa muda sebagian responden memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik didapatkan karena pada saat tidur responden tidak mengalami gangguan seperti terbangun di malam hari untuk ke kamar kecil, bunyi telepon, tidur 7 sampai 8 jam perhari sesuai dengan masa perkembangan dewasa muda, tidak menggunakan obat untuk membantu agar bisa tidur dan tidak mengalami kesulitan untuk tetap terjaga saat beraktivitas di siang hari.

Seseorang dapat tidur dengan waktu tidur yang pendek, namun dengan kedalaman tidur yang cukup. Seseorang yang memperoleh kualitas tidur yang baik,

dengan demikian pada saat bangun tidur, akan merasa segar kembali dan pola tidur yang demikian tidak akan mengganggu kesehatan. Namun, terdapat pula ketidaksesuaian antara fakta dengan teori, dimana terdapat 40% responden yang memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan oleh berbagai hal, seperti kebiasaan yang terjadi pada mahasiswa yaitu mengerjakan tugas yang belum selesai hingga larut malam, menggunakan *internet*, kurang adanya penjadwalan waktu tidur yang baik seperti tidur siang yang terlalu lama sehingga di malam hari akan lebih sulit untuk tidur lebih awal, menerima telpon di malam hari, juga lingkungan yang kurang nyaman untuk tidur seperti seseorang yang tidak bisa tidur dalam gelap tetapi lampu tetap dinyalakan. Perbedaan kualitas tidur yang dialami mahasiswa berbeda karena kebiasaan dari setiap orang dan ada tidaknya gangguan yang dialami selama tidur.

Dari hasil tabulasi silang dari 56 responden yang mengalami stress ringan 40% kualitas tidur baik dan 16% mengalami kualitas tidur yang buruk. Menurut teori Asmadi (2008) cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini disebabkan pada kondisi cemas akan meningkatkan *norepinefrin* darah melalui sytem saraf simpatis. Dianggap bahwa eksitasi area di dalam pons yang dinamai lokus seruleus terutama penting dalam mempertahankan aktivitas di dalam system pengaktivasi retikularis. Serat saraf dari area ini terdistribusi luas ke keseluruhan bagian *formatio retikularis* lainnya serta ke keseluruhan hampir semua daerah di *ensefalon* dan *serebrum*. Mereka semuanya mensekresikan *norepinefrin* pada ujungnya. Dianggap bahwa *norepinefrin* ini, dalam caranya tertentu berperan dalam proses keadaan waspada. Zat *norepinefrin* ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM.

Hasil *output SPSS 16 for windows* didapatkan hasil nilai $p < \alpha$ dimana $p = 0.012$ dan $\alpha = 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1

diterima yang artinya terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur. Dan nilai value +274 menunjukkan hubungan antara variabel yang rendah, ini berarti seseorang dengan tingkat stress yang ringan tidak selalu memiliki kualitas tidur yang baik. Fakta yang didapat sesuai dengan teori, bahwa pada responden mahasiswa dengan tingkat stres ringan yang dialami ada yang kualitas tidurnya baik dan ada juga yang kualitas tidurnya buruk. Kualitas tidur yang baik dimiliki karena adaptasi yang baik yang dimiliki oleh individu akan menjadikan individu itu mampu menghadapi stresor yang muncul sehingga tidak menimbulkan gangguan baik pada fisik yang salah satunya adalah kualitas tidur dan pada psikis yaitu kecemasan. Kualitas tidur pun akan baik karena tidak adanya kondisi cemas yang biasanya dapat mengganggu tahapan tidur untuk mencapai waktu tidur yang diperlukan sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk disebabkan karena adaptasi yang kurang efektif dimana individu tersebut tidak mampu untuk beradaptasi dan mengatasi stresor yang muncul sehingga menimbulkan gangguan pada psikis seperti adanya rasa cemas. Kondisi ini yang menyebabkan gangguan pada fisik yang salah satunya adalah gangguan pada tidur yaitu kualitas tidur menjadi buruk.

DAFTAR RUJUKAN

- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan, Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Baron, Robert A. dkk. (2003). *Psikologi Sosial*. Ed. 10. Jilid 2. Alih Bahasa: Ratna Djuwita dkk. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Bastable, Susan B. 2002. *Perawat Sebagai Pendidik*. Alih bahasa: Gerda Wulandari, dkk. Jakarta: EGC.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan searah antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa prodi S1 keperawatan di Stikes Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Hubungan antara variabel +0.247 berarti rendah, hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat stress ringan tidak selalu memiliki kualitas tidur yang baik.

Mempertimbangkan hasil penelitian tersebut, maka penulis menyarankan kepada institusi pendidikan untuk meningkatkan pendampingan bagi mahasiswa tingkat 4 yang sedang menyelesaikan skripsi melalui pendampingan baik secara menyeluruh maupun secara perorangan karena banyak mahasiswa yang mengalami stres sedang pada tingkat 4. Pendampingan yang diberikan diharapkan dapat menurunkan kondisi stres yang dialami dan memotivasi mahasiswa sehingga stres yang dialami tidak berdampak serius bagi kesehatan fisik yang salah satunya adalah kualitas tidur. Sedangkan untuk meningkatkan kualitas tidur, peneliti menyarankan kepada institusi untuk melakukan pemrograman kegiatan yang meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan mengadakan yoga, senam bersama bagi mahasiswa maupun staf pendidikan pada jadwal yang disediakan.

- Buyse D, et al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. Ed revised 2007. (<http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/sdc/source/PITTSBURGH%20SLEEP%20QUALITY%20INDEX.pdf>.) Diakses tanggal 21 februari 2011 pukul 08.14.
- Ganong, William F. (2001). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Alih bahasa: Brahm U. Pendit, dkk. (2002). Jakarta: EGC. Hidayat, Aziz Alimul. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Aplikasi Konsep dan Proses

- Keperawatan Buku I. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan* Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2009). *Metode Penelitian keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Ed 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Japardi, Iskandar. (2002). *Gangguan Tidur*. (<http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-iskandar%20japardi12.pdf>) Diakses 8 Februari 2011, pukul 09.38.
- Lanywati, Endang. (2001). *Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Mubarak, Wahit I. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia. Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- National Safety Council. (2003). *Manajemen Stres*. Alih bahasa: Palupi Widyastuti, dkk. Jakarta: EGC.
- Nazir, Mohamad. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Niven, Neil. (2000). *Psikologi Kesehatan*. Alih bahasa: Agung Waluyo. Editor: Monica Ester. Jakarta: EGC.
- Nurmiati. (2009). *Tidur, Saatnya Otak Bekerja*. Dokter Kita. Ed. Mei 2009. Jakarta: PT. Graha Media Medika.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Ed 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, Patricia A. (1997). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik*. Alih bahasa: Monica Ester, dkk. (2005). Jakarta: EGC.
- Priharjo, Robert. (1992). *Perawatan Nyeri, Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta: EGC.
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Riduwan, dkk. (2009). *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Seri Penyembuhan Alami. (2009). *Bebas Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Setiadi. (2007). *Konsep Penulisan Riset Keperawatan*. Ed.1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Suliswati, dkk. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Editor: Monica Ester. Jakarta: EGC.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tarwoto, Wartonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wangsa, Teguh. (2009). *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Tugu Publisier.
- Widya. (2010). *Mengatasi Insomnia*. Jogjakarta: Katahati.
- Yamin, dkk. (2009). *SPSS COMPLETE: Teknik Analisis Statistik Terlengkap dengan Software SPSS*. Jakarta: Salemba Infotek.