

## TINGKAT STRESS TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROFESI NERS

## THE STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY OF PRE-REGISTERED NURSE INTERN

Frendy F. Pitoy<sup>1</sup>, Denny M. Ruku<sup>2</sup>, Jusuf Logo<sup>3</sup>, Angelia F. Tendean<sup>4\*</sup><sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Keperawatan Universitas KlabatEmail: [angelia.tendean@unklab.ac.id](mailto:angelia.tendean@unklab.ac.id)

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Tuntutan tugas mahasiswa Profesi Ners umumnya sering menyebabkan mahasiswa menjadi stres yang dapat mempengaruhi keseimbangan psikofisik dan kepribadian mereka secara keseluruhan. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa profesi ners rentan mengalami kesulitan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners Universitas Klabat. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian quantitative dengan metode *descriptive correlation*, melalui pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 65 mahasiswa profesi ners Universitas Klabat. Hasil penelitian menunjukkan 34 mahasiswa (52,3%) tidak mengalami stress dan 59 mahasiswa (90,8%) memiliki kualitas tidur yang baik. **Hasil:** analisis *spearman rho* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik stress dengan kualitas tidur  $p = 0.000 < 0.05$  dan nilai keeratan hubungan  $r = 0.554$  yang berarti memiliki arah positif dengan korelasi sedang. **Kesimpulan:** semakin tinggi tingkat stress mahasiswa profesi ners maka semakin buruk kualitas tidur dari mahasiswa atau sebaliknya. Rekomendasi bagi mahasiswa untuk mengatasi stres dengan coping adaptif dan tetap mempertahankan kualitas tidur yang baik. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa profesi ners.

**Kata kunci :** *Kualias Tidur, Mahasiswa Profesi Ners, Tingkat stress*

## ABSTRACT

**Background:** Various task demands of Nurse Profession students generally often cause students to become stressed which can affect their psychophysical balance and overall personality. This condition causes students of the nursing profession to be prone to having trouble sleeping, thus affecting the quality of sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and sleep quality in nursing students at the University of Klabat. **Methods:** This study is a quantitative study with descriptive correlation method, through a cross sectional approach. The sampling technique in this study used a consecutive sampling technique with a total sample of 65 students of the nursing profession at the University of Klabat. The results showed 34 students (52.3%) did not experience stress and 59 students (90.8%) had good sleep quality. **Results:** Spearman Rho analysis showed that there was a statistically significant relationship between stress and sleep quality,  $p = 0.000 < 0.05$  and the value of the close relationship  $r = 0.554$ , which means it has a positive direction with a moderate correlation. **Discussion:** the higher the stress level of nursing profession students, the worse the sleep quality of students or vice versa. Recommendations for students to deal with stress with adaptive coping and still maintain good sleep quality. For further

JURNAL

**SKOLASTIK**  
**KEPERAWATAN**

VOL. 8, NO. 1  
Januari-Juni 2022

ISSN: 2443 – 0935  
E-ISSN 2443 - 16990

researchers, they can examine the factors that influence stress in nursing profession students.

**Keywords:** Nurse profession student, Quality of sleep, Stress level

## PENDAHULUAN

Tidur sangat penting untuk tubuh, pikiran, memori, dan pembelajaran. Kualitas tidur yang baik memiliki efek positif seperti perasaan istirahat, refleksi normal, dan hubungan positif (Nelson, Davis and Corbett, 2022). Kurang tidur yang buruk memiliki berbagai efek berbahaya pada biologi manusia seperti kelelahan, kantuk di siang hari, dan penurunan kinerja neurokognitif yang berakibat negatif pada kualitas hidup mereka, kesehatan emosional, fisik, nilai akademik, dan proses belajar yang dapat berdampak negatif pada kualitas pelayanan pada pasien (Almojali *et al.*, 2017; Alotaibi *et al.*, 2020; Toscano-Hermoso *et al.*, 2020).

Kualitas tidur yang buruk seperti keluhan tidur nonrestoratif, kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, kantuk di siang hari, dan mendengkur hampir mempengaruhi sepertiga populasi di seluruh dunia (Grandner, 2019). Ini dibuktikan oleh prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan mengalami kualitas tidur yang buruk 97,4% (Daryaswanti, Pendet and Febianingsih, 2021).

Ada banyak hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang seperti merokok, konsumsi kafein, kurang aktivitas, dan stres (Yilmaz, Tanrikulu and Dikmen, 2017; Belingheri *et al.*, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang stress memiliki kualitas tidur yang buruk (Benavente *et al.*, 2014; Zhang, Peters and Chen, 2018; Toscano-Hermoso *et al.*, 2020).

Setiap stimulus intrinsik atau ekstrinsik yang membangkitkan respons biologis dikenal sebagai stres. Respon kompensasi terhadap stres ini dikenal sebagai respons stres. Berdasarkan jenis, waktu dan tingkat keparahan stimulus yang diterapkan, stres dapat memberikan berbagai tindakan pada tubuh mulai dari perubahan homeostasis hingga efek yang mengancam jiwa dan kematian (Yaribeygi *et al.*, 2017) .

Prevalensi stres pada mahasiswa profesi ners lebih tinggi dibandingkan fakultas lainnya. Mahasiswa profesi ners seringkali diperhadapkan dengan berbagai tuntutan tugas akademik yang lebih seperti teori dan praktek (Tendean, 2020). Ini dibuktikan dengan prevalensi stres pada mahasiswa keperawatan pada penelitian sistematis berada pada kisaran tinggi 6,7-99,2% (Chaabane *et al.*, 2021).

Keadaan stress menyebabkan kesulitan tidur dimulai dengan kecenderungan organik seperti peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat yang mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Kalmbach, Anderson and Drake, 2018; Sherwood, 2011).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa profesi Ners di Universitas Klabat mengatakan

banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan target waktu dan jadwal dinas yang padat, hal tersebut membuat mahasiswa mengalami stres. Gejala dari stres yang dialami mahasiswa tersebut dapat berdampak kepada gangguan pola tidur atau sulit untuk tidur, sakit kepala, gelisah, mudah marah dan kelelahan fisik. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi Ners di Universitas Klabat”.

### **METODOLOGI**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu metode yang berdasarkan filsafat *positivisme* yang bertujuan menggambarkan dan menguji hipotesis yang dibuat penelitidengan metode *descriptive Correlation*, melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Profesi Ners di Universitas Klabat yang berjumlah 97 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* yaitu penetapan jumlah sampel di antara populasi sesuai dengan target sampel awal, semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukan dalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakter populasi (Nursalam, 2017). Sampel yang di ambil dalam penelitian ini yaitu mahasiswa profesi ners di Universitas Klabat sebanyak 65 orang. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu dua bulan, yaitu dari bulan maret 2021 sampai april 2021.

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari 2 yaitu kuesioner kualitas tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

dengan nilai uji reabilitas PSQI memiliki konsistensi internal dan koefisien reliabilitas cronbach's alpha  $\alpha = 0,83$  dan kuesioner stres DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) dengan nilai reabilitas dan validitas penelitian yaitu  $\alpha = 0,9483$  (Rainold, 1989). Kuesioner PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang terdiri dari kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan terganggu aktivitas disiang hari. Penilaian kuesioner PQSI dibagi menjadi kualitas tidur baik dan buruk. Jawaban dari masing-masing soal memiliki skor 0-3 (skala likert) 0 = sangat baik, 1 = cukup baik, 2 = cukup buruk, 3 = sangat Buruk, dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda-beda. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir  $<5$  dikategorikan ke dalam kualitas tidur baik dan jika skor akhir  $>5$  dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk. Sedangkan untuk kuesioner DASS, terdiri dari 14 pertanyaan dengan skoring 0 : tidak pernah, 1 : kadang kadang. 2 : Sering, 3 : Sering sekali. Hasil dari penjumlahan skor dapat diklasifikasikan menjadi 15-18 = stres ringan, 19-25 = stres sedang, 26-33 =stres berat,  $>34$  = stres sangat berat.

Data dianalisis menggunakan uji statistik *Spearman correlation* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Artinya jika hasil uji statistik menunjukkan  $\alpha < 0,05$  maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

### **HASIL**

Setelah dilakukan pengumpulan data, dan dilakukan uji analisis dengan menggunakan rumus frekuensi dan persentase, ditemukan

hasil tingkat stress pada mahasiswa profesi ners sesuai dengan yang tertera pada tabel 1.

**Tabel 1** Distribusi tingkat stress pada mahasiswa Profesi Ners di universitas Klabat

Tingkat Stres	Frekuensi	Persen
Tidak stres	34	52,2
Ringan	16	24,6
Sedang	8	12,3
Berat	6	9,2
Sangat berat	1	1,5
Total	65	100

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa yang tidak mengalami stress sebanyak 34 mahasiswa (52,3%), stress ringan berjumlah 16 mahasiswa (24,6%), stress sedang 8 mahasiswa (12,3%), stress berat 6 mahasiswa (9,2%) dan stress sangat berat 1 mahasiswa (1,5%).

Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Issabel (2015) pada sebagian besar mahasiswa kedokteran di Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Data menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 25 orang (37,9%), stres sedang sebanyak 21 orang (31,8%), stres berat sebanyak 15 orang (22,7%), dan stress sangat berat sebanyak 5 orang (7,6%). Stres dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain (Sutjiato, 2015).

Tabel 2 menunjukkan data tentang kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners di Universitas Klabat setelah dilakukan uji analisis dengan

menggunakan rumus frekuensi dan persentase. Setelah dilakukan analisa ditemukan hasil seperti yang tertera pada tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners di Universitas Klabat

Kualitas tidur	N	%
Buruk	6	9,2
Baik	59	90,8
Total	65	100

Berdasarkan data pada tabel 2, Hasil menunjukkan bahwa terdapat 59 mahasiswa (90,8%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 6 mahasiswa (9,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa profesi ners Universitas klabat dalam kategori baik.

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewantri and Utami, 2016) mengenai kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners program studi ilmu keperawatan Universitas Diponegoro dan Stikes Ngudi Waluyo Semarang yang menunjukkan bahwa sebanyak 94,6% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Memiliki kualitas tidur yang buruk dapat berdampak buruk bagi kesehatan mahasiswa. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, maka akan mendatangkan mafaat yang positif dalam kesehatan. Selain agar terhindar dari berbagai penyakit, kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kapasitas memori jangka pendek dan dapat mendukung efektifitas dalam menuntut ilmu di perkuliahan atau pekerjaan (Yohana, 2014). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur.

Telah dilakukan analisa data dengan menggunakan rumus *spearman correlation* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stress

dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi Ners di Universitas Klatat. Hasil analisa data tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Hubungan Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners di Universitas Klatat

		Stress		Kualitas Tidur
Spearman's rho	Stress	Correlation Coefficient	1.000	.554**
		Sig. (2-tailed)		.000
		N	65	65
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	.554**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	
		N	65	65

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan data uji statistik, ditemukan nilai *p-value*= 0.000 (<0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners di Universitas Klatat. Lebih lanjut data menunjukkan bahwa keeratan hubungan dari kedua variable memiliki nilai keratan *r* = 0.554 yang berarti memiliki hubungan sedang dan searah dengan kata lain apabila stress mahasiswa tinggi maka kualitas tidur akan semakin buruk.

Hasil dari penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Airlangga. Dari hasil penelitiannya didapati nilai *pvalue* sebesar 0,024 (*p*<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur dengan nilai *r* = 0,318 yang dapat diartikan hubungan lemah antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Sebaliknya hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian didapati tidak ada hubungan antara stress dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan (Wahyuni, 2018). Mahasiswa yang terlalu keras dalam

berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Perasaan tegang pada mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur atau kebutuhan tidur sesuai dengan yang diinginkan (Mesquita, 2010).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengisian kuesioner yang dilakukan secara online sehingga peneliti tidak mewawancarai secara langsung para mahasiswa profesi ners dan pengumpulan data menggunakan kuesioner bersifat subyektif sehingga kejujuran responden sangat menentukan data yang akan diberikan.

Rekomendasi dari penelitian ini adalah mahasiswa lebih meningkatkan lagi *time management* yang harus diberlakukan dalam masa studi, dan juga menjaga *life style* yang dapat mempengaruhi efektifitas dalam melakukan aktifitas sehingga

tidak mengalami stress dan gangguan dalam memenuhi kualitas tidur.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebanyak 34 Mahasiswa (52,3%) tidak mengalami stress, stress ringan berjumlah 16 mahasiswa (24,6%), stress sedang 8 mahasiswa (12,3%), stress berat 6 mahasiswa (9,2%) dan stress sangat berat 1 mahasiswa (1,5%). Pada data kualitas tidur mahasiswa, ditemukan bahwa terdapat 59 mahasiswa (90,8%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 6 mahasiswa (9,2%) memiliki kualitas

tidur yang buruk. Hasil juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap stress dengan kualitas tidur setelah diuji statistik dengan nilai  $p - value = 0.554 < 0.05$ .

Direkomendasikan bagi mahasiswa untuk dapat mencari solusi dan coping yang tepat pada saat mengalami stress. Bagi penelitian selanjutnya menambahkan variabel penelitian yang lain seperti mekanisme coping yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi masalah stress, serta dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak dalam penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Almojali, A.I. *et al.* (2017) 'The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students', *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), pp. 169–174.  
doi:10.1016/j.jegh.2017.04.005.
- Alotaibi, A.D. *et al.* (2020) 'The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students', *Journal of Family & Community Medicine*, 27(1), pp. 23–28.  
doi:10.4103/jfcm.JFCM\_132\_19.
- Belingheri, M. *et al.* (2020) 'Self-reported prevalence of sleep disorders among medical and nursing students', *Occupational Medicine (Oxford, England)*, 70(2), pp. 127–130.  
doi:10.1093/occmed/kqaa011
- Dewantri, A.R. and Utami, R.S. (2016). *Gambaran Kualitas tidur yang buruk*. Hasil juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap stress dengan kualitas tidur setelah diuji statistik dengan nilai  $p - value = 0.554 < 0.05$ .  
Direkomendasikan bagi mahasiswa untuk dapat mencari solusi dan coping yang tepat pada saat mengalami stress. Bagi penelitian selanjutnya menambahkan variabel penelitian yang lain seperti mekanisme coping yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi masalah stress, serta dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak dalam penelitian.
- Benavente, S.B.T. *et al.* (2014) '[Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students]', *Revista Da Escola De Enfermagem Da U S P*, 48(3), pp. 514–520.  
doi:10.1590/s0080-623420140000300018.
- Chaabane, S. *et al.* (2021) 'Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews', *Systematic Reviews*, 10, p. 136. doi:10.1186/s13643-021-01691-9.
- Daryaswanti, P.I., Pendet, N.M.D.P. and Febianingsih, N.P.E. (2021) 'Characteristics of Sleep Quality of Nursing Students in Bali During Pandemic Covid-19', *Babali Nursing Research*, 2(2), pp. 77–82.  
doi:10.37363/bnr.2021.2254.  
*Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas*

- Diponegoro Dan Stikes Ngudi Waluyo Semarang*. other. Faculty of Medicine. Available at: <http://eprints.undip.ac.id/51124/> (Accessed: 17 May 2022).
- Grandner, M.A. (2019) 'Chapter 2 - Epidemiology of insufficient sleep and poor sleep quality', in Grandner, M.A. (ed.) *Sleep and Health*. Academic Press, pp. 11–20. doi:10.1016/B978-0-12-815373-4.00002-2.
- Kalmbach, D.A., Anderson, J.R. and Drake, C.L. (2018) 'The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a vulnerability to insomnia and circadian disorders', *Journal of sleep research*, 27(6), p. e12710. doi:10.1111/jsr.12710.
- hanism Among Profesi Ners Students Universitas Klabat', *Nutrix Journal*, 4(1), p. 54. doi:10.37771/nj.Vol4.Iss1.424
- Toscano-Hermoso, M.D. *et al.* (2020) 'Influence of Sleeping Patterns in Health and Academic Performance Among University Students', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), p. E2760. doi:10.3390/ijerph17082760.
- Wahyuni, L.T. (2018) 'Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang Tahun 2016', *Menara Ilmu*, 12(3). doi:10.33559/mi.v12i3.712.
- Yaribeygi, H. *et al.* (2017) 'The impact of stress on body function: A review', *EXCLI Journal*, 16,
- Nelson, K.L., Davis, J.E. and Corbett, C.F. (2022) 'Sleep quality: An evolutionary concept analysis', *Nursing Forum*, 57(1), pp. 144–151. doi:10.1111/nuf.12659.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed). Jakarta : Salemba Medika
- Sutjiato, M. (2015) 'Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *JIKMU*, 5(1). Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176> (Accessed: 17 May 2022).
- Tendeau, A.F. (2020) 'Stress And Coping Mec pp. 1057–1072. doi:10.17179/excli2017-480.
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F. and Dikmen, Y. (2017) 'Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students', *Current Health Sciences Journal*, 43(1), pp. 20–24. doi:10.12865/CHSJ.43.01.03.
- Yohana, C. (2014) 'Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Pendidikan Tata Niaga Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta', *Jurnal Ilmiah Econosains*, 12(1), pp. 1–13. doi:10.21009/econosains.0121.01.
- Zhang, Y., Peters, A. and Chen, G. (2018) 'Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and

Depression among College  
Nursing Students',  
*International Journal of  
Nursing Education  
Scholarship*, 15(1), p.

/ijjnes.2018.15.issue-1/ijnes-  
2017-0020/ijnes-2017-  
0020.xml. doi:10.1515/ijnes-  
2017-0020.