



HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT III DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI

(The Correlation Between Academic Stress Level And Sleep Quality Among Third Year Students At Institute Of Technology And Health Bali)

Ni Luh Rika Septianingsih¹, IGN Made Kusuma Negara², Nadya Treesna Wulansari³

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan,
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

³Program Studi Sarjana Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi,
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Corresponding author: niluhrika22@gmail.com

Received : Agustus, 2024

Accepted : September, 2024

Published : Oktober, 2024

Abstract

Adolescent health is a major global issue that receives significant attention. This is due to the fact that between 10% and 20% of teenagers have difficulties regarding their sleep. The reason is because of the highly planned activities by the students. Purpose: To determine the correlation between academic stress level and sleep quality among third year students at Institute of Technology and Health Bali. This study employed analytic correlation design with cross-sectional approach. There were 237 of third year students at Institute of Technology and Health Bali recruited as sample of the study which were selected using total sampling technique. The data were collected using questionnaire which distributed via google form. The data analyzed by using Spearman Rho test. The finding showed that there were 155 respondents (65.4%) had moderate academic stress level. There were 190 respondents (80.2%) experienced moderate sleep quality. The spearman Rho test indicated that there was a correlation between academic stress level and sleep quality among third year students at Institute of Technology and Health Bali with ($p < 0.05$; $r = 0.481$).: There is a correlation between academic stress level and sleep quality among third year students at Institute of Technology and Health Bali.

Keywords: *Academic Stress, Sleep Quality*

Abstrak

Status kesehatan remaja menjadi sorotan penting dan perhatian dunia dikarenakan 10-20% mengalami masalah kualitas tidur. Penyebabnya karena kelompok mahasiswa merupakan kelompok dengan aktivitas yang cukup padat. Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas pada mahasiswa tingkat III di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Jenis penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Sampel pada penelitian ini mahasiswa tingkat III di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali sebanyak 237. Teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui google form. Analisa data menggunakan *Spearman Rho*. Tingkat stres akademik mahasiswa mayoritas dalam kategori sedang sebanyak 155 responden (65,4%). Kualitas tidur pada mahasiswa mayoritas berada pada kategori cukup sebanyak 190 responden (80,2%). Hasil uji Spearman Rho menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat III di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali ($p < 0,05$: $r = 0,481$). Adanya hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat III di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kualitas Tidur

1. LATAR BELAKANG

Status kesehatan remaja menjadi sorotan penting dan perhatian dunia dikarenakan 10-20% dari remaja mengalami masalah kualitas tidur. Kualitas tidur dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan yang melibatkan durasi, efisiensi, latensi. Tidur akan berkualitas apabila seseorang bisa tertidur dengan kurun waktu <15 menit dalam 30 menit, sehingga dapat tertidur dengan jumlah jam tidur >7 jam per malam, serta tanpa terbangun melebihi kapasitas yaitu satu kali dalam semalam, dapat tertidur tanpa mengkonsumsi obat-obatan (Pangestika et al. 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2010 menyatakan bahwa setiap tahunnya, 20-50% orang dewasa memiliki masalah kualitas tidur sehingga 17% diantaranya memiliki masalah tidur yang parah. Secara global, proporsi penduduk dengan kualitas tidur buruk berkisar antara 15,3 hingga 39,2%. Thorsen et al., (2020) menyatakan bahwa di Swedia secara total 76% siswa perempuan dan 71% siswa laki-laki memiliki kualitas tidur buruk. Data menunjukkan bahwa Prevalensi di Indonesia didapatkan hasil 63% kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi (Lengkong et al., 2022). Hotijah et al. (2021) didapatkan pemaparan hasil yaitu 88,3% mengalami gangguan kualitas tidur buruk pada mahasiswa baru di Universitas Jember. Aryadi et al., (2018) menyatakan 46,2% mahasiswa FK UNUD yang mengalami kualitas tidur buruk akibat stres akademik. Penelitian oleh Jaya (2022) mayoritas mahasiswa D-IV Anestesiologi 98,4% mengalami kualitas tidur buruk, dan 0,8% mengalami kualitas tidur sangat buruk. Sukartini (2022) 54,7% mahasiswa Sarjana Keperawatan mengalami kualitas tidur buruk.

Masalah kualitas tidur individu dipicu oleh faktor-faktor, yaitu kualitas tidur yang dirasakan, lama waktu yang dibutuhkan dari terjaga hingga tertidur pulas, lama waktu tidur, efisiensi tidur, serta hal yang mengganggu tidur yang di alami, penggunaan obat tidur pribadi, serta susah tidur siang hari (*American Psychiatric Association* dalam Wahyuni 2018).

Tidur yang buruk juga dapat terganggu oleh faktor lainnya, salah satu contohnya yaitu stres akademik yang tinggi, pernyataan ini didukung oleh Teori Warahmatilah (2012) mengatakan bahwa stres dapat mengakibatkan masalah tidur atau perasaan tidak puas terhadap tidur (Clariska et al. 2020). Stres akademik merupakan tuntutan, beban atau permasalahan fisik dan mental yang muncul karena adanya

permasalahan dalam bidang akademik di perguruan tinggi (Puspita, 2022).

Berdasarkan paparan di atas penelitian tentang stres akademik dengan kualitas tidur penting dilakukan khususnya pada Mahasiswa di Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali Tingkat III karena hal ini memberikan pernyataan bahwa tingkat III merupakan tingkat dengan aktivitas padat dan tekanan lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat sebelumnya, kegiatan mahasiswa tingkat III yang dilaksanakan dengan padatnya seperti pembelajaran aktif, ujian lab, tugas individu maupun kelompok, praktek lapangan yang harus diselesaikan tepat waktu dalam kurun waktu persemester maupun 3,5 tahun.

2. METODE

Metode yang diterapkan peneliti yaitu analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional* peneliti memilih metode ini karena relatif cepat untuk dilakukan hanya saja peneliti tidak dapat melihat perubahan dari waktu ke waktu dikarenakan metode *cross sectional* dilakukan pada satu titik waktu. Lokasi penelitian dilaksanakan di ITEKES Bali dalam periode waktu April-Mei 2024. Peneliti menggunakan sampel berjumlah 237 mahasiswa dengan teknik total sampling dengan jumlah sampel tersebut dapat membantu peneliti mendeteksi korelasi yang signifikan. Responden yang berpartisipasi memenuhi kriteria inklusi yaitu merupakan mahasiswa saat ini di Itekes Bali. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa Itekes Bali yang berhalangan untuk mengisi kuesioner penelitian diakibatkan karena cuti akademik ataupun sakit saat penelitian dilaksanakan.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan instrumen *Educational Stres Scale Adolescent* dengan 16 pertanyaan dengan skala likert yang terdiri dari 5 jawaban yang harus dipilih *Pittsburgh Sleep Quality Index* terdiri dari 9 pertanyaan yang akan dihitung dengan jumlah skor 0-3 dari setiap pertanyaan yang ada, kuesioner akan disebarkan secara online untuk mendapatkan jawaban dari responden. Penelitian sudah dinyatakan laik etik oleh Komite Etik Itekes Bali (04.0120/KEPITEKES-BALI/III/2024) serta responden telah mengisi informed consent dengan baik. Analisa data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat serta menggunakan uji *Spearman Rho*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=237)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
20	102	43,0
21	122	51,5
22	13	5,5
Jenis Kelamin		
Perempuan	192	81,0
Laki – laki	45	19,0
Program Studi		
Sarjana	58	24,5
Keperawatan A Sarjana	59	24,9
Keperawatan B Sarjana	76	32,1
Keperawatan Anestesiologi Sarjana Farmasi Klinik	18	7,6
Komunitas Sarjana	22	9,3
Kebidanan Teknologi Pangan	4	1,7

Berdasarkan tabel di atas menyajikan bahwa terdapat 237 responden, sehingga karakteristik berdasarkan umur sebagian besar adalah umur 21 tahun 122 (51,5%). Hasil dari karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan 192 (81,0%). Berdasarkan program studi sebagian besar adalah program studi Sarjana Keperawatan Anestesiologi sebanyak 76 (32,1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi variabel (n=237)

Kualitas Tidur		
Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	7	3,0%
Cukup	190	80,2%
Buruk	40	16,9%
Stres Akademik		
Kategori Stres Akademik	Frekuensi	Persentase
Ringan	21	8,9%
Sedang	155	65,4%
Berat	61	25,7%

Tabel di atas menampilkan hasil dari 237 responden, kualitas tidur pada mahasiswa menunjukkan bahwa 7 (3,0%) dalam kategori baik, 190 (80,2%) dalam kategori cukup dan 40 (16,9%) dalam kategori buruk. Tingkat stres akademik dapat dilihat pada Mahasiswa Tingkat III sebagian besar adalah kategori sedang sebanyak 155 (65,4%) responden. Stres Akademik dengan kategori Berat sebanyak 61 (25,7%) responden. Stres Akademik dengan kategori Ringan sebanyak 21 (8,9%) responden

Tabel 3. Tabulasi silang lengkap dengan Hasil Uji Korelasi (n=237)

Tingkat Stres Akademik	Kualitas Tidur						P-value	R
	Baik		Cukup		Buruk			
	F	%	F	%	F	%		
Ringan	6	28,6	15	71,4	0	0,0		
Sedang	1	0,6	13,4	86,5	20	12,9	0,000	0,481
Berat	0	0,0	41	67,2	20	32,8		

Berdasarkan tabel 3 diatas menyajikan bahwa hasil penelitian dari responden dengan kategori stres akademik ringan mayoritas mengalami kualitas tidur cukup 15 (71,4%), dan pada kategori stres akademik sedang mayoritas mengalami kualitas tidur cukup 134 (86,5%) sehingga responden dalam kategori stres akademik berat mayoritas mengalami kualitas tidur cukup 41 (67,2%) responden.

3.2 Pembahasan

a. Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Temuan penelitian memaparkan mayoritas kualitas tidur mahasiswa berada pada kategori “cukup” yaitu 190 (80,2%). Temuan ini selaras dengan penelitian Clariska et al., (2020) menghasilkan mayoritas mahasiswa mengalami penurunan kualitas tidur sehingga penelitian ini tidak selaras dengan temuan Dinda et al., (2023) dengan temuan mayoritas responden memiliki kualitas tidur dalam kategori baik.

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia dan memegang peranan penting terhadap kesehatan individu serta psikologis setiap individu. Tidur salah satu hal yang sangat dibutuhkan untuk mempertahankan siklus bangun tidur yang sehat dan tetap dalam keadaan stabil. Saat individu tertidur terjadinya pelepasan serum serotonin yang dipercaya dapat memberikan perasaan tenang serta memberikan efek tidur (Lisiswanti, et al., 2019).

b. Stres Akademik pada Mahasiswa

Temuan penelitian memaparkan mayoritas responden memiliki tingkat stres akademik sedang 155 (65,4%). Temuan ini selaras dengan temuan Hakim, et al., (2024) ditemukan secara umum responden dengan stres akademik berada pada tingkat sedang.

Penyebab terjadi stres akademik dipicu dari tuntutan belajar saat menuntut ilmu di perguruan tinggi, hal tersebut antara lain tekanan belajar, tingginya beban kerja, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi terhadap diri sendiri, serta kesedihan yang dirasakan mahasiswa berbeda-beda.

Selama menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa biasanya akan menghadapi berbagai tantangan dan tekanan. Bagi mahasiswa, stres yang dialaminya pada masa belajar cenderung dinamakan stres akademik, hal yang dirasakan mahasiswa ini merupakan respon stres yang diakibatkan karena adanya stressor (Gadzella, 1994 dalam Putri, et.al 2022).

c. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Hasil temuan memaparkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat III di Itekes Bali (p -value <0,05).

Temuan ini selaras dengan (Maisa, et al.,2021) menunjukkan hasil ada korelasi stres akademik dan kualitas tidur. Temuan ini selaras dengan Hulwani, et al., (2023) memaparkan adanya hubungan stres akademik dengan kualitas tidur.

Adanya tuntutan sosial seperti persaingan antar teman sebaya dipicu dari tuntutan akademik serta beban akademik dalam proses menuntut ilmu di perguruan tinggi hal ini menyebabkan sebagian dari mahasiswa mengalami perubahan pada kualitas tidurnya (Pangestika, et al., 2018).

Hasil dalam penelitian ini didapatkan hasil mayoritas responden dengan stres akademik ringan mengalami kualitas tidur cukup, sebagian besar responden dengan stres akademik sedang dominan memiliki kualitas tidur yang cukup, serta mayoritas responden dengan stres akademik berat dominan memiliki kualitas tidur yang cukup hal ini diakibatkan karena dari hasil studi pendahuluan pada data awal mendapatkan hasil bahwa mahasiswa tingkat III dengan aktivitas padat masih dapat mengontrol tidurnya hingga tetap dalam kategori normal karena pembagian waktu yang sudah tertata rapi. Sangat penting mengontrol stres akademik untuk menjaga kualitas tidur tetap normal.

d. Keterbatasan

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode cross sectional dan diharapkan studi kedepannya menggunakan metode yang lebih representatif.

4. KESIMPULAN

Tingkat stres akademik mahasiswa tingkat III dari 237 responden dalam penelitian ini, mayoritas dengan tingkat stres akademik sedang 155 (65,4%) responden. Kualitas Tidur mahasiswa yaitu mayoritas cukup 190 (80,2%) responden. Hasil analisis didapatkan ada korelasi tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat III di Itekes Bali yang berarti Ha diterima dengan kecermatan korelasi sedang. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui seberapa tingkat stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa agar dapat memberikan saran untuk institusi agar memperhatikan stres akademik maupun kualitas tidur dengan cara meluangkan waktu saat hari pendek untuk melakukan relaksasi pada mahasiswa.

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Peneliti menyampaikan terimakasih dan apresiasinya kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam setiap tahapan pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Farizkia Dinda, R., Budi Yulianti, A., & Lantika, U. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Akademik Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 927–931. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6888>.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, D., Mutia, I., & Amna, Z., (2024). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (The Relationship Between Among Students). 2(1), 58-67.
- Hulwani, N., Nursa'adah, & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan

- Kualitas Tidur Mahasiswa The Correlation Between Academic Stress with Sleep Quality Students Faculty of Medicine Final Level at Abulyatama University In 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536–1544.
- Lengkong, P. T., Kuhon, F., & Wariki. (2022). Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran ...*, 10(1), 371–376. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/43242><https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/download/43242/37999>.
- Lisiswanti, R., Rodiani, Saputra, O., Sari, M. I., & Zafirah, N. H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1), 68. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2253>.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>.
- Manggopa, R., & Kundre, R. (2019). *Aktivitas Fisik Dengan Kejadian*. 7, 1–6.
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.20527/dk.v6i2.4412>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>.
- Thorsén, F., Antonson, C., Sundquist, J., & Sundquist, K. (2020). Sleep in relation to psychiatric symptoms and perceived stress in Swedish adolescents aged 15 to 19 years. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 8(1), 10–17. <https://doi.org/10.21307/sjcapp-2020-002>.