



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI KUPANG

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY OF FINAL STUDENTS IN COMPILING FINAL ASSIGNMENTS AT THE STATE CHRISTIAN INSTITUTE OF KUPANG

Tirsa Tapatab^{1*}, Okma Feoh², Hendrik A.E. Lao³

^{1*}Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email: tirsatapatab198@gmail.com

²Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email: Feohokma138@gmail.com

³Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email: hendriklao33@gmail.com

*email koresponden: tirsatapatab198@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i2.2659>

Abstrack

Final-year students often experience stress issues such as difficult coursework, exams, adaptation issues, language barriers, tuition costs, and estimated timeframes for final project completion. Stress is one of the causes of poor sleep quality in students. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in final-year students at IAKN Kupang who are preparing their final projects. This study used a quantitative, descriptive-analytical method with a total of 35 respondents. Stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS), and sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed that the majority of students experienced severe stress and a significant proportion had poor sleep quality. However, a coefficient test showed no significant relationship between stress levels and sleep quality (5.19%). These results suggest that other factors may have a greater influence on sleep quality in nursing students, such as stress management education and a healthy lifestyle.

Keywords: *Sleep Quality, Final-Year Students, Stress Levels.*

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami masalah stres seperti tugas kuliah yang sulit, ujian, masalah adaptasi, perbedaan bahasa, biaya kuliah, dan perkiraan waktu penyelesaian tugas akhir. Stres adalah salah satu penyebab kualitas tidur siswa yang buruk. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di IAKN Kupang yang sedang menyusun tugas akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif analitik dengan total 35 responden. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS) dan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres berat dan sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk. Namun, uji koefisien menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres



dan kualitas tidur (5,19%). Hasil ini menunjukkan bahwa faktor lain mungkin lebih mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa keperawatan seperti edukasi manajemen stres, dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tingkat Stress.

1. PENDAHULUAN

Stres adalah keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial, lingkungan, dan tuntutan fisik yang tidak terkontrol (Ambarwati, 2019). Hampir 264 juta penduduk dunia yang mengalami stres dan depresi hal ini dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 (Putri, DKK 2014). Sedangkan studi prevalensi yang dilakukan di Inggris terhadap 4169 responden didapatkan sebanyak 90% responden mengalami stres (Kusuma, 2019) (Maisa et al., 2021).

Masa akhir studi merupakan masa kritis bagi mahasiswa, karena pada tahap ini merupakan proses yang menuntut mahasiswa menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Dalam menyelesaikan akademik mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, kondisi adaptasi perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan, dan biaya perkuliahan (Lubis, 2010). Stres adalah suatu keadaan dimana tubuh baik secara fisik ataupun emosional mengalami perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh ataupun pikiran seseorang untuk bisa menyesuaikan diri (Kemenkes, 2016). Stres ditimbulkan beberapa faktor seperti masalah hubungan pribadi, keuangan, kelelahan fisik, pekerjaan, serta kegagalan. mencapai sesuatu yang diinginkan (Lukaningsih & Bandiyah, 2011).

Stres adalah salah satu penyebab terganggunya kualitas tidur dikarenakan ketika stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, nonepinefrin, serta kortisol yang mempengaruhi susunan syaraf pusat (Ratnaningtyas et al., 2019). Perubahan hormon tersebut dapat mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) yang mengakibatkan orang sering terbangun pada malam hari serta bermimpi buruk (Sherwood, 2013). Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Ilham, 2014).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak mengalami masalah pada tidurnya, kurang tidur biasanya diketahui dengan tanda fisik serta psikologis, seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak pada kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), rasa ngantuk berlebihan (sering menguap), susah berkonsentrasi, terlihat tanda-tanda kelelahan, sakit kepala, tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung serta menurunnya kemampuan mengambil keputusan (Hidayat, 2013).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur. Tidur yang tidak adekuat dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Choir, 2018).

Komponen yang mempengaruhi kualitas tidur terdiri dari 7 komponen yang paling sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yaitu psikologis. Stres merupakan tingkat tertinggi dan terbanyak yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan komponen yang lainnya. Kondisi psikologi seseorang dapat mempengaruhi tidur. Saat terjadi ketegangan pada



seseorang maka kegelisahan akan terjadi sehingga akan menyulitkan mereka untuk tertidur (Hidayat, 2015).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia dan jenis kelamin, lingkungan tempat tinggal, serta gaya hidup, IMT, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Beban kerja padat, jadwal istirahat tidak teratur, dan kurangnya aktivitas fisik juga berdampak pada kualitas tidur. Orang yang kurang aktif sering mengalami kesulitan mencapai tidur dalam, yang penting untuk pemulihan tubuh dan otak (Troulis, 2020).

Saat tubuh tertidur, otak istirahat relatif dan reaktif terhadap stimulus dari dalam. Ini disebut tidur tidak sadar (Muttaqin et al., 2021). Kualitas tidur adalah kualitas tidur seseorang, atau bagaimana mereka tidur. Tidur terdiri dari dua fase utama: Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) (Rohman, 2021).

Menurut Sari (2020), tidur berfungsi memperbaiki organ tubuh dan menyegarkan aktivitas otak. Manfaatnya meliputi: pemulihan biologis melalui regenerasi sel dan produksi hormon pertumbuhan, menjaga fungsi jantung dengan menurunkan denyut jantung, pemulihan kognitif melalui peningkatan aliran darah dan penyimpanan memori, serta penyimpanan energi dengan melambatkan metabolisme tubuh. Menurut Firmansyah (2020), faktor yang memengaruhi kualitas tidur terbagi menjadi dua yaitu faktor internal seperti penyakit, kelelahan dan stress emosional. Lalu faktor eksternalnya berupa gaya hidup, lingkungan yang buruk atau tidak sesuai.

Stres dapat didefinisikan secara umum sebagai respons setiap orang terhadap kejadian atau situasi yang dapat menekan dan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Sari, 2020). Tingkat stres yang rendah dapat meningkatkan kinerja dan bahkan dapat bermanfaat. Stres positif sangat penting untuk motivasi, adaptasi, dan respons terhadap situasi. Namun, tingkat stres yang tinggi tidak hanya dapat menyebabkan masalah biologis, psikologis, dan sosial, tetapi juga dapat menyebabkan bahaya yang signifikan. Stres dapat berasal dari sumber eksternal, seperti lingkungan, atau dari sumber internal, seperti pikiran seseorang. Mengingat hal ini, manajemen stres dan pengaturan diri menjadi sangat penting (Chalida hanaoum et al. 2024).

Menurut Saswati dan Maulani (2020), ada beberapa faktor penyebab stress dapat berasal dari kepribadian, tekanan akademik, dan dorongan status sosial. Ada beberapa jenis stres menurut Merangin et al. (2018), yang dapat dibedakan menjadi dua jenis, yakni eustres yaitu stres positif yang meningkatkan motivasi, kesiapan, dan prestasi. Distres yaitu stres negatif yang merugikan fisik dan mental, bisa menyebabkan sakit atau kebingungan.

Masa perkuliahan merupakan salah satu fase transisi penting dalam kehidupan seseorang, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini, individu dituntut untuk menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademis sebagai syarat kelulusan, seperti penyusunan skripsi atau tugas akhir, penelitian, ujian komprehensif, hingga persiapan memasuki dunia kerja. Berbagai tuntutan dan ekspektasi tersebut seringkali menjadi sumber tekanan psikologis yang dapat memicu terjadinya stres.

Fenomena tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Kondisi ini tentu sangat penting untuk dikaji lebih dalam mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan, kinerja akademik, dan kelancaran



proses penyelesaian studi. Oleh karena itu, penelitian dengan judul "Hubungan antara Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di IAKN Kupang" dianggap penting untuk dilakukan guna mengetahui gambaran serta kekuatan hubungan kedua variabel tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat memberikan pandangan pada peneliti mengenai tingkat stress ada yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa. Maka peneliti mengangkat judul Hubungan Tingkat Stress Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAKN Kupang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di IAKN Kupang. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa tingkat akhir di IAKN Kupang. Populasi yang didapatkan berjumlah 35 responden. Sampel diambil menggunakan teknik random sampling dengan jumlah 35 responden. Dan peneliti menemukan data empiris yang sistematis, dan dalam penelitian ini peneliti tidak mengontrol langsung variable bebas karna peristiwanya telah terjadi dan menurut sifatnya tidak dapat dimanipulasi. Instrumen untuk penelitian ini merupakan data primer yang diambil melalui 2 kuesioner. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah baku, untuk mengukur tingkat stress menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) yang mana pada penelitian ini hanya berfokus pada stres, jadi hanya menggunakan kuesioner yang bagian stres. Sedangkan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis Univariat digunakan untuk mendapatkan distribusi frekuensi tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir sedangkan Analisis bivariat dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (kualitas tidur). dalam penelitian analisis ini menggunakan SPSS untuk uji deskriptif, uji validitas, uji reabilitas dan uji regresi..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Deskripsi Variabel Penelitian

Sebanyak 35 responden digunakan dalam penelitian ini, yang dipilih melalui teknik sampling jenuh. Data penelitian diambil dari kuesioner yang disebarkan kepada responden. Kuesioner tersebut berisi pernyataan terkait variabel penelitian. Deskriptif variabel bertujuan untuk menganalisis data berdasarkan hasil yang diperoleh dari jawaban responden terhadap setiap indikator pengukur variabel. Hasil jawaban responden disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1 Uji Deskripsi Variabel X dan Y

		Descriptives	
		Statistic	Std. Error
Hubungan tingkat stress	Mean	98.5429	1.83310
	Lower Bound	94.8176	



	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	102.2682	
	5% Trimmed Mean		98.4603	
	Median		99.0000	
	Variance		117.608	
	Std. Deviation		10.84474	
	Minimum		77.00	
	Maximum		119.00	
	Range		42.00	
	Interquartile Range		18.00	
	Skewness		.139	.398
	Kurtosis		-.814	.778
Kualitas Tidur mahasiswa tingkat akhir	Mean		81.0571	.29546
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	80.4567	
		Upper Bound	81.6576	
	5% Trimmed Mean		81.1508	
	Median		81.0000	
	Variance		3.055	
	Std. Deviation		1.74799	
	Minimum		77.00	
	Maximum		83.00	
	Range		6.00	
	Interquartile Range		3.00	
	Skewness		-.338	.398
	Kurtosis		-.911	.778

Dari hasil analisis deskriptif untuk variabel hubungan Tingkat stress (X) dapat dijelaskan bahwa hubungan Tingkat stress memiliki jawaban skor terendah (minimum) sebesar 77 dan skor jawaban tertinggi (maksimum) sebesar 119 dengan range 42. Rata-rata skor jawaban dari variabel tersebut adalah 98.54 dengan standar deviation 10,844 dan juga variace 117.608. Hal ini mengindikasikan bahwa sebaran data mengenai persepsi responden terhadap hubungan Tingkat stress (X) pada mahasiswa IAKN Kupang berada pada kategori baik.

Dari hasil analisis deskriptif untuk variabel kualitas tidur mahasiswa Tingkat akhir (Y) dapat dijelaskan bahwa kualitas tidur mahasiwa Tingkat akhir memiliki jawaban skor terendah (minimum) sebesar 77 dan skor jawaban tertinggi (maksimum) sebesar 83 dengan range 6. Rata-rata skor jawaban dari variabel tersebut adalah 81.05 dengan standar deviation 1.747 dan juga variace 3.055. Hal ini mengindikasikan bahwa sebaran data mengenai persepsi responden terhadap kualitas tidur mahasiswa akhir (Y) pada Mahasiswa IAKN Kupang berada pada kategori baik.



b. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

1) Uji Validitas

Tabel 2 Uji Validitas Instrumen

No.	R Tabel	R Hitung	Keterangan
B1	0,344	0,908	Valid
B2	0,344	0,191	Tidak valid
B3	0,344	0,754	Valid
B4	0,344	0,758	Valid
B5	0,344	0,104	Tidak valid
B6	0,344	0,589	Valid
B7	0,344	0,436	Valid
B8	0,344	0,946	Valid
B9	0,344	0,165	Tidak valid
B10	0,344	0,831	Valid
B11	0,344	0,389	Valid
B12	0,344	0,392	Valid
B13	0,344	0,198	Tidak valid
B14	0,344	0,170	Tidak valid
B15	0,344	0,18	Tidak valid
B16	0,344	0,41	Tidak valid
B17	0,344	0,513	Valid
B18	0,344	0,49	Tidak valid
B19	0,344	0,408	Valid
B20	0,344	0,861	Valid
B21	0,344	0,633	Valid
B22	0,344	0,615	Valid
B23	0,344	0,756	Valid
B24	0,344	0,678	Valid
B25	0,344	0,494	Valid
B26	0,344	0,163	Tidak valid
B27	0,344	0,378	Valid
B28	0,344	0,220	Tidak valid
B29	0,344	0,638	Valid
B30	0,344	0,989	Valid
B31	0,344	0,926	Valid
B32	0,344	0,376	Valid
B33	0,344	0,938	Valid
B34	0,344	0,748	Valid
B35	0,344	0,721	Valid
B36	0,344	0,205	Tidak valid
B37	0,344	0,149	Tidak valid
B38	0,344	0,284	Tidak valid
B39	0,344	0,829	Valid
B40	0,344	0,927	Valid

Berdasarkan table uji instrument di atas, dari 40 pertanyaan terdiri 27 valid dan 13 tidak valid karena hasil uji validitas berada di atas signifikansi $< 0,5$ untuk 27 pertanyaan dan 13 pertanyaan tidak signifikan hasil uji Rhitung lebih kecil dari Rtabel yaitu berada di bawah 344,



sehingga tidak semua instrument dalam dilanjutkan pada uji asumsi klasik serta uji regresi yang dipersyaratkan dalam penelitian ini.

2) Uji Realibilitas

Tabel 3. Uji Reabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.089	42

Berdasarkan table uji realibilitas instrument di atas, dari 40 pertanyaan semuanya reliabel karena hasil uji realibilitas berada di atas signifikansi $< 0,8$ sehingga semua instrument dalam dilanjutkan pada uji asumsi klasik serta uji regresi yang dipersyaratkan dalam penelitian ini.

c. Analisis Regresi

Analisis deskriptif merupakan salah satu jenis analisis statistik peramalan atau prediksi yang sering digunakan pada skala kuantitatif. Dalam analisis deskriptif regresi melihat pengaruh antara setiap variabel antara deep learning terhadap kualitas manajemen pembelajaran.

Tabel 4. Pengaruh Variabel X terhadap Variabel Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.084 ^a	.007	-.023	10.96925

a. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur mahasiswa tingkat akhir

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pendekatan hubungan Tingkat stress terhadap kualitas tidur mahasiswa Tingkat akhir pada mahasiswa IAKN Kupang data memiliki pengaruh yang cukup signifikan dari pendekatan hubungan Tingkat stress terhadap tidur mahasiswa Tingkat akhir 8,4% yang artinya kontribusi pendekatan hubungan tingkat stress terhadap kualitas tidur mahasiswa Tingkat akhir memiliki pengaruh yang rendah, hal ini disebabkan oleh faktor lain seperti kesiapan guru dalam mengajar, penggunaan media, strategi pembelajaran yang digunakan serta metode pembelajaran yang kurang tepat.

Tabel 5. Uji Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	27.980	1	27.980	.233	.633 ^b
	Residual	3970.705	33	120.324		
	Total	3998.686	34			

a. Dependent Variable: Hubungan tingkat stress

b. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur mahasiswa tingkat akhir



Berdasarkan hasil uji Anova di atas menjelaskan bahwa analisis pendekatan pengaruh Tingkat stress terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Tingkat akhir memiliki hubungan yang signifikan dengan α hitung lebih besar dari α tabel yaitu $\alpha 0,633 > \alpha 0,001$ artinya H_0 terima dan H_a di terima. Sehingga kontribusi pendekatan deep learning terhadap kualitas manajemen pembelajaran memiliki pengaruh positif dengan nilai F hitung sebesar 0.233.

Tabel 6 Uji Coefisien

		Coefficients ^a		Standardized Coefficients	t	Sig.
		Unstandardized Coefficients				
Model		B	Std. Error			
1	(Constant)	56.476	87.255		.647	.522
	Kualitas Tidur mahasiswa tingkat akhir	.519	1.076	.084	.482	.633

a. Dependent Variable: Hubungan tingkat stress

Berdasarkan hasil uji koefisien persamaan regresi di atas nilai konstanta positif sebesar 56.476 menunjukkan pengaruh positif variabel independent pendekatan hubungan Tingkat stress (X), bila variabel naik atau berpengaruh atau terpenuhi. Koefisien regresi variabel hubungan tingkat stress (X) sebesar 0,519 menyatakan jika pendekatan hubungan Tingkat stress kenaikan satu satuan maka kualitas tidur mahasiswa Tingkat akhir (Y) naik sebesar 5,19% artinya persamaan regresi ini memiliki kontribusi yang cukup signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas bahwa kontribusi pendekatan tingkat stres terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir memiliki koefisien sebesar 5,19% artinya jika penerapan pendekatan tingkat stres meningkat satu satuan maka kualitas tidur mahasiswa akan mengalami peningkatan yang cukup signifikan, sehingga pendekatan ini menjadi salah yang perlu diterapkan karena cukup meningkatkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat stres responden bervariasi. Sebagian besar responden melaporkan tingkat stres yang berada dalam kategori moderat. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan kuesioner yang mencakup berbagai aspek, seperti tekanan pekerjaan, masalah pribadi, dan faktor lingkungan. Data ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami oleh responden.

Kualitas tidur responden juga bervariasi, dengan beberapa responden melaporkan tidur yang berkualitas baik, sementara yang lain mengalami kesulitan tidur. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur mencakup pertanyaan mengenai durasi tidur, frekuensi terbangun di malam hari, dan perasaan segar saat bangun. Hasil menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami gangguan tidur, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat stres, kebiasaan tidur, dan lingkungan tidur. Meskipun analisis ini tidak



menemukan hubungan langsung antara tingkat stres dan kualitas tidur, penting untuk dicatat bahwa kedua variabel ini dapat saling mempengaruhi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan yang lebih dalam antara stres dan kualitas tidur, serta faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi. Terdapat penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil serupa, yaitu tidak adanya pengaruh signifikan antara stres dan kualitas tidur. Cahyani et al., (2024) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, mengalami stres sedang (78,33%) dengan hanya sedikit yang mengalami stres berat (3,33%). Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (93,33%), namun tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel tersebut. Artinya, meskipun mahasiswa mengalami stres dan tidur yang buruk, stres tidak secara langsung memengaruhi kualitas tidur mereka. Hal ini dapat terjadi karena tingkat stres yang dialami masih dalam batas yang dapat dikelola, serta kebanyakan mahasiswa tetap tidur selama 6-8 jam per malam.

Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta, sebagian besar remaja mengalami stres sedang (88,46%), sementara sisanya mengalami stres ringan, dan tidak ada yang mengalami stres berat. Sebaliknya, mayoritas remaja (80,77%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur. Artinya, faktor lain mungkin lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja, seperti lingkungan tempat tinggal, kebiasaan tidur, dan konsumsi obat-obatan tertentu (Rachmasari et al., 2021).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 40% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres, sementara 94,3% memiliki kualitas tidur buruk. Namun, tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal ini diduga karena mayoritas mahasiswa hanya mengalami stres sedang, yang masih dapat dikelola tanpa mengganggu pola tidur secara ekstrem. Faktor lain, seperti aktivitas fisik, gaya hidup, dan kebiasaan tidur, lebih berperan dalam menentukan kualitas tidur dibandingkan tingkat stres yang dialami mahasiswa (Jayadi et al., 2024).

Rutinitas kegiatan harian seseorang berpengaruh pada pola tidurnya. Maka dari itu istirahat yang cukup sangat penting demi menjaga stabilitas kerja tubuh dan menghindari berbagai dampak yang timbul akibat dari kurangnya tidur di malam hari oleh banyaknya aktivitas, dampak dari kualitas tidur yang buruk adalah hilang konsentrasi saat belajar, kurang tidur dapat menyebabkan konsentrasi menurun, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, stres yang meningkat, kulit terlihat lebih tua, pelupa dan obesitas atau kegemukan (Dellauner, 2012).

Gejala yang dialami jika kurangnya tidur pada seseorang yaitu kesulitan untuk jatuh tertidur atau tercapainya tidur yang nyenyak. Keadaan ini dapat berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu bahkan lebih, merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran, sering tidak merasa tidur sama sekali, sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, mata merah dan mudah mengantuk di siang hari (Wulandari, 2012).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan di atas maka kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: Mahasiswa Psikologi pada penyusunan



Artikel di Institut agama kristen negeri Kupang sebagian besar mengalami stres dengan tingkat berat. Mahasiswa Psikologi pada penyusunan artikel di Intitut agama kristen negeri Kupang sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan korelasi lemah kearah negatif. Perlu diadakan edukasi manajemen stress di kampus untuk membantu individu mengatasi stres secara efektif. Institusi pendidikan dan perusahaan sebaiknya menyediakan layanan kesehatan mental, termasuk konseling dan dukungan psikologis. Mahasiswa tignkat akhir perlu didorong untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang dan olahraga teratur, untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara stres dan kualitas tidur. Dan kerja sama antara psikolog, dokter, dan ahli kesehatan masyarakat penting untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi masalah stres dan tidur.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 6 Februari ;5(1):40.
- Cahyani, A. R., Tasalim, R., & Hidayah, N. (2024). Hubungan Stres, Konsumsi Kopi, dan Kualitas Tidur dengan Risiko Hipertensi pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 81–88. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/13251/pdf>
- Chalida hanaoum, F. et al. (2024) *Stres Kerja*. Edited by F. Chalida Hanoum. Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat: Widina Media Utama.
- Choir WR. (2018). Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara. : 81.
- Dellauner L. (2012). *Fundamental of noursing standerds & practice*,cinah! Informations System, Di unduh pada november 2020. www.vivanews.com;
- Firmansyah, I. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Perawat Tentang Kode Etik Keperawatan Di RSD Kalisat Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 7(3), 104
- Hidayat, A. (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Hidayat A, Uliyah M. (2015) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 81–88. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/13251/pdf>
- Ilham, S. A. (2014). Pengaruh Posisi Tidur Semifolwer Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Asma.
- Jayadi, A., Jamila, F., Atika, Z., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1- Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*, 06(02), 14024–14034. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/5256/4165/>
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). Stres. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informas-p2ptm/stress>



- Kusuma UF. (2019). Hubungan Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. :21.
- Lubis. (2010). Akutansi Keperilakuan. Salemba Empat.
- Lukaningsih, Z., & Bandiyah, S. (2011). Psikologi Kesehatan. Nuhu Medika.
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586-592. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.618>.
- Merangin, D. I. D., Pattiselanno, F., Mentansan, G., Nijman, V., Nekarlis, K. A. I., Pratiwi, A. I. N., Studi, P., Nutrisi, I., Makanan, D. A. N., Peternakan, F., Penulisan, P., Ilmiah, K., Berbagai, P., Cahaya, I., Lapangan, D. I., Eropa, A., Geometry, R., Analysis, G., Nasution, R. D., ... Bismark, M. (2018). Hubungan Spiritual Support Dengan Kecemasan dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil: Skripsi Universitas Airlangga (Vol. 2, Issue 2). Diunduh 12 Mei 2022.
- Putri RM, Oktaviani AD, Utami ASF, Addiina A, Nisa H. (2014). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. :8
- Rachmasari, K. A., Hartini, S., Lutfi Kholisa, I., Suryo Prabandari, Y., (2021). Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta Correlation between Stress and Sleep Quality among Adolescent in Youth Protection and Social Rehabilitation Center of Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(1), 48–60. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/13251>
- Ratnaningtyas TO, Fitriani D. (2019) Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 3(2):11.
- Rohman. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Turgurrerjo Kecamatan Sawo Kabupaten Ponorogo (Wilayah Kerja Puskesmas Sawo).
- Sari, R. M. (2020). Bab ii kajian pustaka bab ii kajian pustaka 2.1. Bab Ii Kajian Pustaka 2.1, 2004, 6–25.
- Saswati, N., & Maulani. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Abstract: Correlation of Stress Levels With Insomnia Events in Nursing Student Products. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 336–343.
- Sherwood L. (2013). *Introduction to human physiology*. 8 ed. Australia: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Troulis, M. (2020). 叶青松 1, 2, 3 1. 28(1), 22–33.
- Wulandari RP. (2012). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technologi UI. 69.