

Hubungan Antara Tingkat Distres dengan Kualitas tidur Pada Mahasiswa Tingkat I di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2024

Anggriani Pamela Lakoy, Antonius Yogi Pratama*
Sekolah, Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
e-mail: yogi@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Fenomena ini yaitu mahasiswa mengatakan kalau mereka kaget dan stres menghadapi beberapa tugas yang didapatkan dari berbagai mata kuliah dan deadline dari beberapa mata kuliah sangat berdekatan sehingga mereka bingung dan stres untuk membagi waktu untuk mengerjakan, dan mereka mengatakan kalau tidur hanya bisa 3-4 jam sehingga waktu tidur mereka sangat tidak teratur dan sering begadang. Mengetahui hubungan tingkat distress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat I. Desain korelasi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 92 dengan sampel mahasiswa aktif. Teknik *Non Probability Sampling* dengan *Purposive Sampling*, dengan analisis data *Somer's D*. Hasil uji korelasi *Somer's d* menunjukkan nilai $p\text{-value } 0.014 < \alpha 0.05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat distress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat I. Hasil koefisien tingkat distress dengan kualitas tidur sebesar 0.202 yang berarti keeratan hubungan rendah. Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan tingkat distress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat I.

Kata Kunci: Mahasiswa tingkat I, Tingkat Distres, Kualitas Tidur

ABSTRACT

This phenomenon is that students say that they are shocked and stressed when facing several assignments from various courses and the deadlines of several courses are very close so that they are confused and stressed to divide their time to work on them, and they say that they can only sleep 3-4 hours so that their sleep time is very irregular and often stays up late. To determine the relationship between distress level and sleep quality in first-year students. Quantitative correlation design with a cross-sectional approach. The population is 92 with a sample of active students. Non-Probability Sampling technique with Purposive Sampling, with Somer's D data analysis. The results of the Somer's d correlation test showed a p-value of $0.014 < \alpha 0.05$, indicating that there is a significant relationship between the level of distress and sleep quality in first-year students. The coefficient results of the level of distress with sleep quality were 0.202, which means the closeness of the relationship is low. The conclusion of this study is that there is a relationship between the level of distress and sleep quality in first-year students.

Keywords: First-year students, Distress Level, Sleep Quality

LATAR BELAKANG

Mahasiswa juga mengalami stress akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik adalah stres yang termasuk pada klasifikasi distress (Barseli & Nikmarijal, 2017). Menurut Habeeb dan Koochacki (Ambarwati et al., 2019) persentasi mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6- 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6% Fitasari (Ambarwati et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta terdapat hasil mahasiswa baru tingkat 1 mengatakan kalau mereka kaget dan stres menghadapi beberapa tugas yang di dapatkan dari berbagai mata kuliah dan deadline dari beberapa mata kuliah sangat berdekatan sehingga mereka bingung dan stres untuk membagi waktu untuk mengerjakan, dan mereka mengatakan kalau tidur hanya bisa 3-4 jam sehingga waktu tidur mereka sangat tidak teratur dan sering begadang, bahwa setiap mengerjakan tugas yang didapatkan selalu lupa waktu untuk tidur dan selalu tidur larut malam, mahasiswa tingkat 1 mengatakan belum terbiasa untuk menerima perbedaan pemberian Tugas Pada masa SMA dan Perkuliahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan teknik Purposive Sampling sebanyak 92 responden. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dari sampel penelitian ini adalah:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Merupakan mahasiswa STIKES Bethesda yang masih aktif
- 2) Merupakan mahasiswa Tingkat I atau semester 1 Prodi Sarjana Keperawatan, Diploma, dan Fisioterapi Tahun 2023.
- 3) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa yang cuti
- 2) Mahasiswa yang tidak menyetujui form informed consent.

Teknik analisis data menggunakan bantuan komputerisasi dengan uji korelasi *Somer's D*. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan nomor surat No.065/KEPK.02.01/VI/2024. Peneliti

mengirimkan kuesioner tingkat distres dan kuesioner kualitas tidur pada tanggal 10 Agustus 2024 peneliti bertemu secara online dengan responden dan meminta responden untuk mengisi *inform consent* dan kuesioner yang telah diberikan.

HASIL

Table 1 Distribusi Frekuensi karakteristik responden usia, jenis kelamin, asal sekolah, tempat tinggal

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
USIA		
<18 Tahun	2	2.2%
18-22 Tahun	90	97.8%
Total	92	100
JENIS KELAMIN		
Laki-laki	26	28.3%
Perempuan	66	71.7%
Total	50	100%
ASAL SEKOLAH		
SMA	81	88.0%
SMK	11	12.0%
Total	92	100%
TEMPAT TINGGAL		
Orang tua	24	26.1%
Kos	68	73.9%
Total	92	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden yang mengikuti penelitian adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-22 tahun sejumlah 90 orang (97.2%) dan sebagian kecil usia mahasiswa yang mengikuti penelitian adalah usia <18 tahun sejumlah 2 orang (2.2%). memperlihatkan bahwa jika sebagian besar jenis kelamin responden yang mengikuti penelitian adalah perempuan dengan jumlah 66 orang (71.7%) dan sebagian kecil adalah laki-laki dengan jumlah 26 orang (28.3%). Berdasarkan asal sekolah, sebagian besar responden berasal dari SMA (IPA, IPS, Bahasa) dengan jumlah 81 orang (88.0%) dan sebagian kecil berasal dari SMK (Teknik, Pariwisata, Kesehatan) dengan jumlah 11 orang (12.0%). Berdasarkan tempat tinggal, sebagian besar tinggal di kos dengan jumlah 68 orang (73.9%) dan sebagian tinggal bersama orang tuanya dengan jumlah 24 orang (26.1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hubungan Antara Tingkat Distres dengan Kualitas tidur Pada Mahasiswa Tingkat I di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2024

Tingkat Distres \ Kualitas Tidur	Tingkat Distres		Σ	<i>P-value</i>	α	Korelasi
	Baik	Buruk				
Ringan	6	3	9	0.014	0.05	0.202
Sedang	16	6	22			
Berat	5	9	14			
Sangat Berat	19	28	47			
Total	46	46	92			

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 92 mahasiswa, 6 mahasiswa dengan kualitas tidur baik memiliki tingkat distres yang ringan dan 3 mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dengan tingkat distres yang ringan, sedangkan 16 mahasiswa dengan tingkat distres sedang mempunyai kualitas tidur yang baik dan 6 mahasiswa yang memiliki tingkat distres sedang mempunyai kualitas tidur yang buruk. Selain itu 5 mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur baik mempunyai tingkat distres yang berat dan 9 orang dengan kualitas tidur baik mempunyai tingkat distres yang berat. Sedangkan 19 mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur baik memiliki tingkat distres yang sangat berat dan 28 mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan tingkat distres yang sangat berat. menunjukkan hasil dari penelitian menggunakan *Somer's D* menunjukkan nilai nilai signifikansi sebesar $p = 0.014, < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada hubungan antara tingkat distres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat I di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2024. Menunjukkan juga menunjukkan bahwa tingkat keeratan atau korelasi dari variabel sebesar 0.202 yang berarti tingkat keeratan variabel dalam penelitian ini rendah.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tempat tinggal pada mahasiswa tingkat 1 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

a. Usia

Hasil penelitian bahwa mahasiswa pada masa perkembangan remaja akhir memasuki dewasa awal yaitu berusia 18 sampai dengan 22 tahun. Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Daulay, 2021). Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden didominasi oleh usia remaja akhir dengan rentang 18 – 22 tahun, pada tahap ini mahasiswa baru akan mengalami distres dengan beberapa faktor yaitu bisa karena akademik.

b. Jenis Kelamin

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad Iqbal 2018) di Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa yang terdiri dari 3 tingkat terdiri dari Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan dan Keperawatan Program Sarjana yang sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan dengan presentase 75,7%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu & Sari, 2023)

c. Asal sekolah

Berdasarkan hal di atas, sebagian besar responden berasal dari asal sekolah SMA dan SMK maka adaptasi terhadap perkuliahan semakin baik, dikarenakan ketertarikan minat mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

d. Tempat tinggal

Berdasarkan hal di atas, peneliti berasumsi Sebagian besar mahasiswa tinggal dikost karena mahasiswa kebanyakan anak perantauan dan tinggal bersama orang tua hanya sedikit, kemungkinan mahasiswa susah untuk beradaptasi untuk mengerjakan tugas-tugas karena hanya sendiri di kost.

Hubungan Antara Tingkat Distres dengan Kualitas tidur Pada Mahasiswa Tingkat I di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2024

Hasil penelitian yang telah dilakukan melalui komputersasi dengan uji statistik *Somer's D* didapatkan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000, < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada hubungan antara tingkat distres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat I di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2024.

Bila seseorang tidak mampu melakukan proses adaptasi (penyesuaian) terhadap tugas perkuliahan maka ia akan masuk pada tahap kelelahan atau dekompensasi, sehingga terjadi gangguan penyesuaian. Pada tahapan inilah fase stres dapat dikenal dengan distress. Terjadinya gangguan penyesuaian (distress) dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan psikis dan fisik (psikosomatik) sehingga seseorang tidak lagi mampu menjalankan fungsinya secara optimal secara psikis dan fisik. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh perubahan perilaku dan gaya hidup, terutama pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa sering mengalami masalah pada tidur, terutama kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat berdampak buruk pada konsentrasi belajar mahasiswa, penting bagi mahasiswa untuk memahami bagaimana kualitas tidur yang baik sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan tingkat distress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat I di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Serta mahasiswa perlu mengatur waktu saat mengerjakan tugas dan istirahat sehingga mahasiswa tidak mengalami stres yang berlebihan dan bisa mengatur waktu tidur atau kualitas tidur terhadap diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148
- Daulay, N. (2021). Home education for children with autism spectrum disorder during the COVID-19 pandemic: Indonesian mothers experience. *Research in Developmental Disabilities*, 114, 103954.
- Rinda Ramadanti, R., & Herdi, H. (2021). Hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150-163.
- Muhammad, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di Program Studi Matematika Di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).