



Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas "X"

Alvin Rahma Putra¹, Fathana Gina², Adi Fahrudin³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Received: 23 Oktober 2023
Revised: 30 Oktober 2023
Accepted: 06 November 2023

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai permasalahan tidur yang dialami setiap individu yang dalam hal ini yakni mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa diwajibkan untuk menuntaskan skripsinya agar mendapatkan gelar sarjananya, namun selama proses penyusunan terdapat banyak kendala-kendala yang pada akhirnya membuat mahasiswa kesulitan dalam proses penyusunan, sehingga dapat berdampak pada kognitif individu yang dalam hal ini yakni stres pada mahasiswa sehingga mempengaruhi pada aktivitas tidur dimalam hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X". Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X", dengan teknik pengambilan data menggunakan Teknik Quota Sampling dengan jumlah 175 mahasiswa dengan menggunakan rumus Arikunto dari jumlah populasi 1.746 mahasiswa. Menggunakan analisis korelasional Pearson Product Moment diketahui bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan yang artinya terdapat hubungan negatif antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci: Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa

(*) Corresponding Author: fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id

How to Cite: Putra, A. R., Gina, F., & Fahrudin, A. (2023). Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas "X". <https://doi.org/10.5281/zenodo.10081622>.

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan di Indonesia khususnya dalam perguruan tinggi negeri maupun swasta yaitu syarat untuk mencapai kelulusan adalah menyelesaikan tugas akhir atau menyusun karya ilmiah yang biasa disebut dengan skripsi. Widarto (2017) menjelaskan bahwa terdapat 3 faktor utama penyebab mahasiswa kesulitan menyelesaikan studinya diantaranya adalah menentukan judul skripsi, sulit menemukan masalah atau fenomena saat proses penyusunan skripsi, serta kesulitan dalam menganalisis data penelitian. Berdasarkan hasil studi lainnya yang dilakukan oleh Wakhjudin dan Putri (2020) menjelaskan hasil wawancaranya dengan mahasiswa terkait masalah yang sering terjadi di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu mahasiswa tidak fokus pada topik penelitian yang sedang diteliti serta masih terkendala dalam penulisan pada latar belakang masalah.

Mahasiswa adalah salah satu dari kelompok dewasa awal yang memiliki segala aktivitas di kehidupan nyata, sehingga mahasiswa menjadi kelompok yang berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh faktor stres (Ratnaningtyas, 2019). Mahasiswa yang sedang menyusun karya ilmiah untuk mendapatkan gelar sarjana merupakan tugas akhir yang cukup berat. Perry dan Potter (dalam Hastuti, 2016) menegaskan hal tersebut bisa menimbulkan perasaan

stres serta dapat menimbulkan pola tidur seseorang menjadi terganggu. Menurunnya kualitas tidur seseorang bisa membawa dampak yang buruk bagi tubuh, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, orang yang mengalami penurunan kualitas tidurnya akan rentan terserang oleh virus dari luar. Secara psikologis, menurunnya kualitas tidur dapat menyebabkan emosi yang tidak stabil, kemampuan dalam berpikir dan konsentrasi berkurang (Aminuddin, 2020).

Peneliti melakukan survei awal melalui *Google Form* terhadap 24 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X". Berdasarkan hasil survei, mayoritas mahasiswa mengalami rasa tertekan dikarenakan banyaknya kendala dalam proses penyusunan skripsi, lalu terdapat 21 mahasiswa atau 87,5% yang merasa tidak nyaman ketika tidur dikarenakan skripsi yang terkendala, dan terdapat 20 mahasiswa atau 83,3% yang tidurnya menjadi tidak nyaman serta durasi tidur yang menjadi berkurang dikarenakan mengalami stres dalam proses penyusunan skripsi, serta terdapat 24 mahasiswa atau 100% yang mengalami stres dikarenakan proses penyusunan skripsi yang terkendala. Berdasarkan hasil survei diatas, peneliti menduga bahwa mayoritas mahasiswa mengalami gangguan pada tidurnya yang disebabkan oleh faktor stres dalam proses penyusunan skripsi dengan berbagai kendala yang dialaminya. Menurut Sihotang (2016) manusia yang memiliki kualitas tidur yang buruk bisa disebabkan oleh stres situasional seperti masalah pribadi ataupun keluarga, pekerjaan atau pendidikan, rasa khawatir. Maka dari itu, seseorang dianjurkan untuk menjaga kualitas tidurnya dengan durasi seminimal mungkin antara 6 hingga 8 jam pada malam hari agar dapat menjaga kesehatan pada tubuh.

Tidur menjadi salah satu istilah yang sering kita dengar bahkan kita ucapkan setiap hari. Menurut Nashori (2017) menjelaskan bahwa tidur merupakan sebuah kondisi yang dapat ditandai oleh tingkat kesadaran yang menurun, tetapi aktivitas yang ada di hati tetap berjalan sesuai perannya dalam menjalankan berbagai fungsi fisiologis, psikologis, serta spiritual manusia. Tidur yang baik adalah kondisi pada individu memenuhi standar kualitas dan kuantitas dari tidur itu sendiri. Misalnya, orang dewasa dianjurkan untuk tidur selama tujuh sampai delapan jam sehari. Apabila orang dewasa telah memenuhi kuantitas tidur yang diperlukan dan dalam tujuh sampai delapan jam sehari dirinya benar-benar tidur dengan nyenyak, maka individu yang bersangkutan sudah merasakan tidur yang baik dan berkualitas. Kualitas tidur merupakan sebuah keadaan dimana aktivitas tidur yang dilakukan oleh seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran individu saat terbangun dari tidurnya (Nashori, 2017). Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap aktivitas tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, dan kelopak mata bengkak. Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik apabila dilihat dari parameter kualitas tidur jika seseorang tidur dengan waktu yang cukup (minimal enam hingga delapan jam), tidur dengan nyenyak, tidak memiliki gangguan tidur, merasa puas dengan tidurnya, tidak merasa mengantuk pada siang hari, dan merasa puas ketika bangun pagi (Ashari, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni (2016) yang berjudul "Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang" pada penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat

korelasi antara stres dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, diketahui sebanyak 25 responden dengan persentase 96,2% mengalami stres dengan tingkatan stres sedang dengan kualitas tidur yang buruk. Permasalahan stres bisa kita temui di setiap individu yang memiliki banyak aktivitas yang melibatkan orang lain. Sarafino (2016) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dilatarbelakangi oleh individu dengan lingkungan yang menyebabkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi. Individu yang mengalami kondisi stres akan menimbulkan gejala-gejala seperti mudah marah, kecemasan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Stres juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor ekonomi, kelelahan fisik, pekerjaan, serta kegagalan dalam mencapai sesuatu.

Sarafino (2016) menyebutkan tiga dampak psikologis stres yaitu, kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Pendapat lainnya menurut Fawzy (2017) menjelaskan beberapa dampak stres bagi mahasiswa yaitu dapat menyebabkan rasa cemas, kualitas tidur yang buruk, depresi, penurunan kualitas akademik, mengurangi kualitas hidup. Mahasiswa yang terlalu aktif dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan memulai waktu tidurnya. Perasaan tegang seperti inilah yang menyebabkan mahasiswa sulit tidur ataupun sering terbangun saat tidur, sehingga kondisi tersebut akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diharapkan (Sulana, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya edukasi tentang mengatasi permasalahan stres agar mahasiswa bisa melakukan hal yang produktif. Berdasarkan fenomena serta penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya terkait dengan hubungan antara stres dengan kualitas tidur, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam.

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan analisis korelasional *Pearson Product Moment*.

Variabel Penelitian

Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah stres dan variabel terikatnya (*dependent variable*) adalah kualitas tidur.

Definisi Operasional

Definisi operasional kualitas tidur adalah kepuasan terhadap aktivitas tidur yang dapat menghasilkan kesegaran maupun kebugaran saat terbangun dari tidur. Dalam penelitian ini, kualitas tidur akan diukur menggunakan skala kualitas tidur yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Nashori (2017) yang terdiri dari nyaman secara psikologis, keadaan rileks sebelum tidur, nyenyak selama tidur, waktu tidur minimal enam jam dalam sehari, tidak bermimpi buruk.

Definisi operasional stres adalah sebuah reaksi individu terhadap keadaan psikologisnya yang disebabkan oleh kondisi yang tidak diinginkan. Dalam penelitian ini, stres akan diukur menggunakan skala stres yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2016) yang terdiri dari emosi, kognisi, dan perilaku.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X” dari berbagai fakultas dengan jumlah keseluruhan 1.746 mahasiswa.

Sampel

Sampel yang ditetapkan oleh peneliti, diantara lain:

1. Mahasiswa/I yang sedang menyusun skripsi atau karya ilmiah
2. Mahasiswa Universitas “X” yang sedang menempuh pendidikan strata satu (S1)

Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini, maka perhitungan sampel berdasarkan perhitungan Arikunto (2010) apabila subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, dan jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10%-15%. Diketahui bahwa jumlah populasi sebanyak 1.746 mahasiswa/I maka 10% dari jumlah tersebut menjadi $10\% \times 1.746 = 174.6$ yang kemudian akan dibulatkan menjadi 175 sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *quota sampling*.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kualitas tidur merupakan skala yang dibuat untuk mengukur kualitas tidur. Skala ini dirancang berdasarkan aspek-aspek yang terdiri dari nyenyak selama tidur, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, waktu tidur minimal cukup, tidak bermimpi buruk, merasa segar setelah terbangun dari tidur. Adapun tabel *blueprint* kualitas tidur sebagai berikut:

Tabel 1. Blueprint Skala Kualitas Tidur

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
1	Nyenyak selama tidur	Tidak mudah terbangun ketika tidur	1, 23	2, 24	8	20%
		Tidur dalam kondisi nyaman	13, 33	14, 34		
2	Tidur lebih awal dan bangun lebih awal	Tidak mengalami insomnia	3, 25	4, 26	8	20%
		Bangun tidur di pagi hari	15, 35	16, 36		
3	Waktu tidur minimal cukup	Durasi tidur minimal enam jam	5, 27	6, 28	8	20%
		Tidak merasakan kurang tidur	17, 37	18, 38		
4	Tidak bermimpi buruk	Saat tidur tidak mengalami mimpi buruk	7, 29	8, 30	8	20%
		Saat terbangun dari tidur tidak merasakan ketakutan	19, 39	20, 40		

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
5	Merasa segar setelah terbangun dari tidur	Tidak merasakan ngantuk saat bangun tidur	9, 10	11, 12	8	20%
		Siap untuk melakukan aktivitas	21, 31	22, 32		
TOTAL					40	100%

Alternatif jawaban pada skala *likert* di variabel Kualitas Tidur akan menggunakan 5 tanggapan jawaban responden diantaranya, Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-kadang (KK), Sering (S), dan Sangat Sering (SS). Untuk pemberian skor pada jawaban dilakukan dengan pertimbangan aitem *Favorabel* dan *Unfavorable*. Adapun penilaian terhadap jawaban responden dengan cara sebagai berikut:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Skala Kualitas Tidur

	Tidak Pernah (TP)	Jarang (J)	Kadang-kadang (KK)	Sering (S)	Sangat Sering (SS)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

Sedangkan pada skala stres, merupakan skala yang dirancang untuk mengukur stres. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek stres yaitu emosi, kognisi, perilaku. Adapun tabel *blueprint* stres sebagai berikut:

Tabel 3. Blueprint Skala Stres

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
1	Emosi	Mudah tersinggung oleh orang lain	1, 13	2, 14	8	33.3%
		Merasa tertekan	7, 19	8, 20		
2	Kognisi	Sulit berkonsentrasi	3, 15	4, 16	8	33.3%
		Mudah lupa terhadap suatu hal	9, 21	10, 22		
3	Perilaku	Malas dalam beraktivitas	5, 17	6, 18	8	33.3%
		Menurunnya produktivitas	11, 23	12, 24		
TOTAL					24	100%

Alternatif jawaban pada skala *likert* di variabel stres akan menggunakan 5 tanggapan jawaban responden diantaranya, Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Untuk pemberian skor pada jawaban dilakukan dengan pertimbangan aitem *Favorable* dan *Unfavorable*. Adapun penilaian terhadap jawaban responden dengan cara sebagai berikut:

Tabel 4. Alternatif Jawaban Skala Stres

	Sangat Tidak Sesuai (STS)	Tidak Sesuai (TS)	Netral (N)	Sesuai (S)	Sangat Sesuai (SS)
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

Validitas

Nilai validitas yang digunakan dalam penelitian ini yakni sebesar 0.30 sebagai cara yang digunakan untuk mengungkapkan keakuratannya dengan cara analisa aitem (Sugiyono, 2015). Skala Kualitas Tidur memiliki sebanyak 40 aitem, namun setelah diuji coba didapatkan 20 aitem yang dinyatakan valid. Sedangkan Skala Stres memiliki sebanyak 24 aitem, namun setelah diuji coba didapatkan 6 aitem yang dinyatakan valid.

Reliabilitas

Teknik uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha* dengan skor reliabilitas sebesar 0.7 sehingga penelitian sudah dapat dinilai memuaskan. Kemudian berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan skor reliabilitas untuk skala kualitas tidur sebesar 0.881 dan untuk skala stres didapatkan skor sebesar 0.956. Maka dari itu, skala kualitas tidur dan skala stres dapat dinyatakan reliabel.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Uji Asumsi

Penelitian ini menggunakan pengukuran korelasi dari *pearson product moment* kekuatan hubungan kedua variabel sehingga data yang diperoleh diharuskan linear dan diukur dengan uji linearitas. Penelitian ini juga menggunakan uji homogenitas untuk mengetahui bahwa data yang dimiliki harus homogen. Berdasarkan perhitungan uji asumsi, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Asumsi Penelitian

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Uji Linearitas <i>Deviation Form Linearity</i>	Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	
			KT	S
Sig.	0.200	0.004	0.395	0.648
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi	

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov* karena data responden melebihi dari 100 orang dengan asumsi nilai $p > 0.05$. Kemudian diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.200 yang menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Artinya, data yang berdistribusi normal terindikasi bahwa data memiliki persebaran yang merata, sehingga posisi seluruh data membentuk grafik distribusi normal atau *bell curve*.

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan teknik uji *Deviation Form Linierity* untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara variabel stres

dengan kualitas tidur dengan asumsi sebesar nilai $p > 0.05$. Pada penelitian ini, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.004, maka dapat dinyatakan bahwa variabel stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang linear. Artinya, terindikasi bahwa adanya hubungan dua arah yang linear antara variabel stres dengan kualitas tidur.

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan teknik uji *Levene's Test* untuk mengetahui apakah data memiliki varian yang homogen atau tidak dengan nilai $p > 0.05$. Pada penelitian ini, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.395 pada variabel kualitas tidur dan 0.648 pada variabel stres, maka dari itu hasil dapat dikatakan homogen. Hal ini menyatakan bahwa asumsi tersebut menunjukkan terdapat setiap kelompok memiliki varian data yang sama atau terindikasi adanya distribusi data yang mirip, sama, atau setara pada setiap kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data antar kelompok bersifat homogen.

Uji Kategorisasi

1. Kategorisasi Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada variabel kualitas tidur diketahui bahwa terdapat 14% atau 25 responden masuk kedalam kategori kualitas tidur yang buruk, sementara terdapat 76% atau 133 responden masuk kedalam kategori kualitas tidur cukup, dan terdapat pula 10% atau 17 responden berada pada kategori kualitas tidur baik. Berdasarkan perhitungan uji kategorisasi, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Skor Kualitas Tidur

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Baik	$X < 47$	17	10%
Cukup	$47 < X < 73$	133	76%
Buruk	$73 > X$	25	14%
Total		175	100%

2. Kategorisasi Stres

Berdasarkan hasil uji kategorisasi stres diketahui bahwa terdapat 75% atau 131 responden masuk kedalam kategori stres rendah, sementara terdapat 24% atau 42 responden masuk kedalam kategori stres sedang, dan terdapat pula 1% atau 2 responden berada pada kategori stres tinggi. Berdasarkan perhitungan uji kategorisasi, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Skor Stres

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$X < 14$	131	75%
Sedang	$14 < X < 22$	42	24%
Tinggi	$22 > X$	2	1%
Total		175	100%

Uji Hipotesis

Uji korelasi menggunakan *Pearson product moment* dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur, dengan asumsi

$p > 0.05$. Selain itu dilakukan juga untuk mengetahui arah hubungannya, apakah positif atau negatif. Setelah dilakukan korelasi *Pearson product moment*, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Hipotesis Penelitian

	Uji Korelasi
	<i>Pearson Product Moment</i>
Koefisien Korelasi	-0.218
Sig.	0.004
Keterangan	Uji Asumsi Terpenuhi

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.218 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0.004 yang mana menunjukkan $p < 0.05$, maka variabel stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas “X”. Maka Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, dan dengan hal ini dinyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang menandakan bahwa semakin tinggi stres, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Atau sebaliknya, semakin rendah stres, maka semakin baik kualitas tidurnya.

Diskusi

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan asumsi nilai $p > 0.05$ diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.200 yang menunjukkan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal. Artinya, data yang terdistribusi normal terindikasi bahwa data memiliki persebaran yang merata, sehingga posisi seluruh data membentuk grafik distribusi normal. Setelah dilakukannya uji normalitas, dilakukan juga uji linearitas yang dilakukan dengan teknik uji *Deviation Form Linearity* untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara variabel stres dengan kualitas tidur dengan asumsi nilai $p > 0.05$. Pada penelitian ini, diperoleh hasil uji linearitas dengan signifikansi 0.004, maka dapat dinyatakan bahwa variabel stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang linear. Artinya, terindikasi bahwa adanya hubungan dua arah yang linear antara variabel stres dengan kualitas tidur. Pada uji homogenitas yang dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki varian yang homogen atau tidak dengan nilai $p > 0.05$, diperoleh hasil signifikansi 0.395 pada variabel kualitas tidur dan 0.648 pada variabel stres. Berdasarkan uji hipotesis korelasi *pearson product moment* menggunakan *software SPSS Statistic 26*, didapatkan hasil skor korelasi -0.218 ($p > 0.05$) dengan signifikansi sebesar 0.004. Maka dari itu Hipotesis Alternatif (H_a) yang berbunyi “terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X”” dapat diterima. Hubungan tersebut memiliki arah negatif, sehingga dapat dikatakan semakin tinggi stres, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Atau sebaliknya, semakin rendah stres, maka semakin baik kualitas tidurnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sri Hindriyastuti, Irma Zuliana (2018) berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus” yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh subjek, maka

akan semakin besar resiko terjadi gangguan pada kualitas tidurnya. Begitu juga sebaliknya jika semakin rendah tingkat stres, maka semakin baik kualitas tidur subjek. Hal ini menyatakan bahwa mahasiswa yang terlalu memaksakan untuk berpikir akan menimbulkan stres dengan berbagai tingkatan, sehingga pada akhirnya mahasiswa akan sulit mengontrol emosinya, lalu berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memasuki fase tidur di malam hari. Perasaan tegang yang dialami oleh mahasiswa, ia akan cenderung mengalami sulit tidur ataupun sering terbangun saat menjalankan aktivitas tidurnya di malam hari, sehingga hal tersebut akan berdampak pada kualitas tidur yang mereka miliki (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2019).

Berdasarkan uji kategorisasi penelitian pada variabel stres, didapatkan bahwa mayoritas responden atau sebanyak 75% responden mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X" berada di kategori rendah. Menurut Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres disebabkan oleh tuntutan akademik, seperti tuntutan penyusunan tugas akhir yang diharuskan selesai dengan waktu yang ditentukan. Namun dalam hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak merasa tertekan dalam tuntutan penyelesaian tugas akhir, yang artinya responden tidak mengalami stres yang berarti dalam penyusunan skripsi. Sementara uji kategorisasi pada variabel kualitas tidur, didapatkan bahwa mayoritas responden atau sebanyak 76% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X" berada di kategori cukup. Hal ini disebabkan karena sebagian dari responden mengerjakan skripsi hingga larut malam, sehingga menyebabkan berkurangnya durasi tidur pada malam hari.

Penelitian ini tidak terlepas dari hambatan-hambatan yang dialami diantaranya seperti proses penelitian yang dilakukan secara daring sehingga membuat peneliti sulit menemukan responden dengan mudah, terdapat beberapa responden yang mengisi kuesioner tanpa membaca dengan teliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X.
- b. Arah hubungan yang didapatkan antara variabel stres dengan kualitas tidur adalah memiliki hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi stres, maka akan semakin buruk kualitas tidurnya. Begitu pula dengan sebaliknya, semakin rendah stres, maka akan semakin baik kualitas tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M. (2020). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda*. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, 1(1), 51-71.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashari, M. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

- Fawzy, M., & Hamed, S.A. (2017). *Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt*. *Psychiatry Research*, 255, 186-194.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten*. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22).
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus*. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91-102.
- Nashori, F., & Wulandari, E. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (2016). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Sihotang, P. C., Rahmayanti, E. I., Tebisi, J. M., & Bantulu, F. M. (2016). *Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru*. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 2(1), 68-75.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulana, I. O., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. *KESMAS*, 9(7).
- Wahyuni, L. T. (2018). *Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2016*. *Menara Ilmu*, 12(3).
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). *Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi*. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18.
- Widarto, W. (2017). *Faktor penghambat studi mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu di jurusan pendidikan teknik mesin ft uny*. *Jurnal Dinamika Vokasional Teknik Mesin*, 2(2), 127-138.