

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi

Nur Khalifah Rahmadhani¹, Ismail Ibrahim², Ida Adhayanti³

^{1,2,3}Jurusan Farmasi, Poltekkes Kemenkes Makassar, Indonesia

Email Korespondensi: nur_khalifah_far_2018@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRAK

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak menunjukkan berbagai gejala kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun biasa ditemui pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa memiliki tuntutan untuk mengerjakan tugas presentasi, dan persiapan ujian. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa dapat mengalami stres ketika mengerjakan skripsi disebabkan oleh beberapa faktor seperti, kesulitan menuang pikiran dalam bentuk tulisan, tekanan dari orang tua agar cepat lulus dan malas dalam mengerjakan skripsi. Oleh karena itu mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian cross sectional dimana penelitian ini dilakukan dengan kuesioner online yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 84 orang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur pada mahasiswa Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar yaitu 14,35 yang berada pada interval buruk dan tingkat stres berada pada range interval sedang dengan nilai rata-rata 20,11. Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan nilai 0,002 dan *Correlation Coefficient* didapatkan nilai 0,295 yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Mahasiswa.

ABSTRACT

The Relationship between Stress Level and Sleep Quality in Students of Applied Pharmacy Undergraduate Study Program

A person's sleep quality is said to be good if he does not show various symptoms of sleep deprivation and does not experience problems in his sleep. Sleep deprivation conditions are also common among students. Students have demands to do presentation assignments, test preparation. Final year students are required to complete their final project, namely a thesis as a condition for obtaining a bachelor's degree. Students can experience stress when working on a thesis caused by several factors such as difficulty in expressing thoughts in written form, pressure from parents to graduate quickly and being lazy in doing thesis. So that students are a group at risk of having poor sleep quality. This type of research is a quantitative descriptive study, with a cross-sectional research design where this research was conducted using an online questionnaire that aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in undergraduate students of the Applied Pharmacy Study Program. The number of samples in this study were 84 people. Based on the results of the study, it was obtained that the average value

of sleep quality for Pharmacy students from the Health Polytechnic of the Ministry of Health Makassar was 14.35 which was in the bad interval and the stress level was in the moderate interval range with an average value of 20.11. Based on the Chi-Square test, the value is 0.002 and the Correlation Coefficient is 0.295, which means that there is a relationship between sleep quality and stress levels.

Keywords: *Sleep Quality, Stress Level, Students*

PENDAHULUAN

Tidur adalah proses fisiologis dimana terjadi penurunan atau kehilangan kesadaran secara alami yang ditandai dengan menurunnya aktivitas motorik serta sensorik dan masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang (Zahara, 2013). Tidur juga dapat didefinisikan sebagai kondisi yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. Siklus tidur bangun mempengaruhi dan mengatur fungsi fisiologis dan respon perilaku (Sastrawan, 2014).

Kebutuhan tidur yang baik tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), akan tetapi ditentukan juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur terbagi menjadi dua aspek yaitu aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dapat dikatakan baik apabila tidak menunjukkan gejala kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur biasa ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya dapat menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar, stres dan gangguan kesehatan. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak menunjukkan berbagai gejala kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun biasa ditemui pada kalangan mahasiswa. Bagi mahasiswa, kurang tidur dapat menyebabkan banyak efek yaitu konsentrasi berkurang dan stres (Stenzel, 2015).

Kejadian stres tidak memandang usia, hal ini dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk yang berbeda, baik dalam kadar ringan maupun yang berat, dan dalam durasi yang panjang maupun pendek yang dapat mempengaruhi hidup seseorang apabila tidak segera ditemukan solusi yang tepat. Akumulasi stres dapat terjadi apabila suatu individu tidak mampu untuk mengatasi dan mengendalikan stresnya. Stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon di mana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial (Sutjiato & Tucunan, 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kurang tidur akan memiliki efek yang relevan terhadap suasana hati. Seperti penelitian yang dilakukan oleh peneliti University of Pennsylvania menunjukkan bahwa subjek yang mempunyai tidur hanya 4,5 jam semalam selama satu minggu dilaporkan merasa lebih stres, marah sedih dan kelelahan mental. Kemudian ketika subjek tersebut tidur normal, dilaporkan mengalami peningkatan mood yang berarti. Begitupula penelitian yang dilakukan oleh Jose menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan hal penting yang dapat menurunkan semua indikator fisiologis, kinerja dan psikis yang dapat mengakibatkan stres (Morales et al., 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa farmasi prodi sarjana terapan farmasi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain penelitian *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi sarjana terapan farmasi. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa prodi sarjana terapan farmasi sebanyak 110 orang. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel Isaac & Michael, dan diperoleh sampel sebanyak 84 orang dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Stratified Proportional Sampling*, yaitu sampel dibagi dua dalam setiap angkatan dengan jumlah sampel 42 orang untuk angkatan 2018 dan 42 orang untuk angkatan 2019.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner online kepada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar dalam bentuk google form yang dibagikan melalui sosial media berupa aplikasi *WhatsApp*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner dari *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan untuk kuesioner tingkat stres adalah kuesioner dari *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*. Untuk menganalisis data variabel kualitas tidur dilihat dari rata-rata jawaban responden yaitu, jika (<5) baik dan (>5) buruk. Untuk menganalisis data variabel tingkat stres dilihat dari rata-rata jawaban responden yaitu, jika (0-14) normal, (15-18) ringan, (19-25) sedang, (26-33) berat dan (>34) sangat berat. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat frekuensi dari masing-masing variabel dan analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel yang dilakukan melalui uji statistik dengan metode *Chi-Square test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Total responden mahasiswa farmasi pada penelitian ini sebanyak 84 orang. karakteristik responden yang diamati yaitu berdasarkan jenis kelamin, usia dan angkatan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frequency	Percent
Jenis Kelamin:		
Perempuan	78	92,2
Laki-laki	6	7,1
Jumlah	84	100
Usia:		
19 Tahun	3	3,6
20 Tahun	20	23,8
21 Tahun	38	45,2
22 Tahun	21	25,0
23 Tahun	1	1,2
24 Tahun	1	1,2
Jumlah	84	100
Angkatan:		

Karakteristik Responden	Frequency	Percent
2018	42	50,0
2019	42	50,0
Jumlah	84	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel (1), diperoleh hasil analisis bahwa berdasarkan jenis kelamin didapatkan sampel perempuan berjumlah 78 orang (92,2%) dan sampel laki-laki berjumlah 6 orang (7,1%). Karakteristik sampel berdasarkan usia terbagi menjadi 6 kelompok usia, yaitu sampel yang berusia 19 Tahun sebanyak 3 orang (3,6%), sampel yang berusia 20 tahun sebanyak 20 orang (23,8), sampel yang berusia 21 tahun sebanyak 38 orang (45,2%), sampel yang berusia 22 tahun sebanyak 21 orang (25,0), sampel yang berusia 23 tahun sebanyak 1 orang (1,2%), sampel yang berusia 24 tahun sebanyak 1 orang (1,2%). Karakteristik sampel berdasarkan angkatan terbagi menjadi 2 kelompok yaitu, angkatan 2018 sebanyak 42 orang (50,0%) dan angkatan 2019 sebanyak 42 orang (50,0%).

Tabel 2. Kategori Variabel Kualitas Tidur dan Tingkat Stres

No	Variabel	Rata-Rata	Kategori
1.	Kualitas Tidur	14,35	Buruk
2.	Tingkat Stres	20,11	Sedang

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel (2), diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur yaitu 14,35 yang menunjukkan bahwa mahasiswa farmasi yang berjumlah 84 orang masuk dalam kategori kualitas tidur buruk dan untuk variabel tingkat stres diperoleh nilai rata-rata 20,11 masuk dalam kategori sedang.

Tabel 3. Variabel Kualitas Tidur Berdasarkan Angkatan

No	Angkatan	Rata-Rata	Kategori
1.	2018	14,62	Buruk
2.	2019	14,07	Buruk

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel (3), angkatan 2018 diperoleh rata-rata 14,62 sehingga dikategorikan dalam kategori kualitas tidur buruk dan angkatan 2019 diperoleh rata-rata 14,07 sehingga dikategorikan dalam kategori kualitas tidur buruk.

Tabel 4. Variabel Tingkat Stres Berdasarkan Angkatan

No	Angkatan	Rata-Rata	Kategori
1.	2018	20,24	Sedang
2.	2019	18,98	Ringan

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel (4), angkatan 2018 diperoleh rata-rata 20,24 sehingga masuk dalam kategori tingkat stres sedang dan angkatan 2019 diperoleh rata-rata 18,98 sehingga masuk dalam kategori tingkat stres ringan.

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Variabel (X dan Y)	P Value	
	Uji Chi Square	Correlation Coefficient
Tingkat Stres dan Kualitas Tidur	0,002	0,295

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel (5), uji korelasi untuk menganalisis hubungan antara variabel dependen dan variabel independen, untuk uji *chi square* diperoleh hasil 0,002 dan untuk *correlation coefficient* diperoleh hasil 0,295.

Tabel 6. Gambaran Penggunaan Obat Tidur

	N	%
Yang tidak konsumsi obat tidur	80	95,2
Yang konsumsi obat tidur	4	4,8

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel (6), responden yang tidak mengkonsumsi obat sebanyak 80 orang (95,2%), sedangkan yang mengkonsumsi obat sebanyak 4 orang (4,8%). Obat yang dikonsumsi yakni tablet CTM dan tablet lelap.

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengambil sampel dari mahasiswa jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar sebanyak 84 mahasiswa yang berasal dari angkatan 2018 (tingkat akhir) dan angkatan 2019 (tingkat tiga). Pengambilan sampel dari angkatan 2018 (tingkat akhir) dan 2019 (tingkat tiga) dipilih karena mahasiswa pada semester ini mempunyai jadwal yang sangat padat serta disibukkan dengan kegiatan-kegiatan seperti PKL, KKN dan adanya tuntutan pada tingkat akhir untuk mengerjakan skripsi dan jadwal tidak teratur. Berbagai macam tuntutan, hambatan dan kesulitan yang dialami mahasiswa tingkat akhir cenderung akan memicu meningkatkan stres akademik menjelang akhir masa studi.

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh nilai rata-rata hasil kualitas tidur responden yaitu 14,35 yang berada pada range interval >5 artinya kualitas tidur mahasiswa masuk dalam kategori buruk. Adapun hasil penelitian berdasarkan angkatan 2018 (Tingkat akhir) diperoleh nilai rata-rata yaitu 14,62 masuk dalam kategori buruk dan angkatan 2019 (Tingkat tiga) diperoleh nilai rata-rata yaitu 14,07 masuk dalam kategori buruk. Kualitas tidur mahasiswa yang buruk dapat disebabkan oleh aktifitas sosial, karena pada dewasa muda seseorang sedang berada di puncak keaktifan dalam aktifitas sosial. Keadaan mahasiswa yang memiliki tuntutan untuk mengerjakan berbagai tugas kuliah salah satunya adalah menyelesaikan skripsi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur mahasiswa tersebut menjadi buruk khususnya mahasiswa tingkat akhir.

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan ketika seseorang beresiko atau mengalami perubahan kuantitas dan kualitas pola tidur yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, gaya hidup, kelelahan dan lain-lain. Pada usia remaja dan dewasa awal membutuhkan jam tidur 7 sampai 8 jam perharinya agar dapat menjalani aktivitas yang produktif. Namun banyak remaja yang waktu tidurnya

tidak cukup maksimal dikarenakan faktor gaya hidup, baik tuntutan tugas, pekerjaan, maupun kegiatan sosial (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Kualitas tidur buruk yang dimiliki oleh sebagian besar mahasiswa disebabkan oleh kesibukan akademik seperti durasi belajar yang lama, intensitas belajar yang tinggi sehingga menguras tenaga dan emosional (Veranita et al., 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh mean atau rata-rata hasil tingkat stres responden yaitu 20,11 yang berarti berada pada range atau interval dengan tingkat stres yang sedang. Adapun hasil penelitian berdasarkan angkatan 2018 diperoleh nilai rata-rata yaitu 20,24 masuk dalam kategori sedang dan angkatan 2019 diperoleh nilai rata-rata 18,98 masuk dalam kategori ringan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan perbedaan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 (tingkat akhir) dan mahasiswa angkatan 2019 (tingkat tiga). Pada mahasiswa angkatan 2018 (tingkat akhir) mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa angkatan 2019 (tingkat tiga) karena mahasiswa tingkat akhir dibebani oleh skripsi yang dimana tugas skripsi ini diselesaikan dengan kemauan mahasiswa itu sendiri sehingga mahasiswa sendirilah yang mengatur jadwalnya. Mahasiswa mengalami stres ketika mengerjakan skripsi yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti, kesulitan menuang pikiran dalam bentuk tulisan, tekanan dari orang tua agar cepat lulus dan menyebabkan mahasiswa selalu menunda-nunda dalam pengerjaan skripsi.

Munculnya stres pada mahasiswa dipicu adanya stres fisiologik dan stres psikis atau emosional. Menurut Hanun (2011) adanya stres fisiologik stres yang disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ atau sistemik yang menyebabkan fungsi tubuh menjadi tidak normal. Hal ini muncul karena mahasiswa mengalami kesulitan dalam tidur atau kualitas tidurnya menurun, sehingga dapat mengakibatkan fungsi tubuh menjadi tidak normal. Sedangkan stres psikis atau emosional stres yang disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, keagamaan atau budaya. Terkait dengan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir, dengan adanya gangguan hubungan interpersonal baik dengan dosen atau dengan teman kuliah mengakibatkan beban yang berlebih pada mahasiswa yang akan mengganggu tidurnya dan mengundang stres pada mahasiswa.

Melihat hubungan antar variabel dilakukan uji statistika menggunakan Uji *ChiSquare*. Dari hasil Uji *ChiSquare* didapatkan nilai *P-Value* sebesar 0,002. Hal ini menunjukkan H_0 ditolak, yang berarti adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Dari hasil uji korelasi *spearman* didapatkan hasil 0,295, yang berarti semakin meningkat tingkat stresnya mengakibatkan kualitas tidur semakin buruk.

Penelitian yang dilakukan Nur Ilmi Utami Arham (2020) diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 dan korelasi 0,466 yang artinya ada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres. Dan penelitian yang dilakukan Tri Okta Ratnaningtyas & Dwi Fitriani (2019) pada mahasiswa tingkat akhir hasil analisis univariat terhadap variabel kualitas tidur diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik berdasarkan aspek kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan penggunaan obat tidur serta sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang sedang berdasarkan aspek gangguan beraktivitas. Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *ChiSquare* diketahui ada

hubungan stres dengan kualitas tidur dengan $p\text{-value} = 0,016$. Ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian diperoleh 84 responden, responden yang mengkonsumsi obat sebanyak 4 orang dan yang tidak mengkonsumsi obat sebanyak 80 orang. Alasan mereka mengkonsumsi obat tersebut karena keadaan yang mengakibatkan mahasiswa sulit tidur sehingga memilih untuk mengkonsumsi obat tidur dan obat yang memiliki efek sedatif atau menenangkan. Terdapat dua macam obat yang sering digunakan yakni obat tablet CTM dan tablet lelap.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar memiliki kualitas tidur yang buruk, memiliki tingkat stres yang sedang, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dan jenis obat-obat yang dikonsumsi mahasiswa adalah tablet CTM dan tablet lelap.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanun, Mukhlidah. (2011). *Konsep dalam Mengatasi Stres*. Jakarta.
- Ilmi Utami Arham, Nur. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020*. Makassar.
- Morales, J., Yáñez, A., Fernández-González, L., Montesinos-Magraner, L., Marco Ahulló, A., Solana-Tramunt, M., & Calvete, E. (2019). *Stress and autonomic response to sleep deprivation in medical residents: A comparative cross-sectional study*. PLoS ONE, 14(4), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214858>.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Edu Masda Journal, 3(2), 181.
- Sastrawan, I. M. A. (2014). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Ajaran 2014-2015 No Title*. Skripsi Universitas Udayana.
- Stenzel, Jordan S. (2015). *Sleep Quality and Negative Associated Behaviors of College Students; 2015: A Cross-Sectional Study*, The Spectrum: A Scholars Day Journal: Vol. 3, Article 10.
- Supriatmo, F. (2016). *Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. Jurnal Pendidikan

Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education, 5(3),
140–147. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>

Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. *Jikmu*, 5(1), 30–42.

Veranita, W., Wibowo, A. E., & Rachmat, R. (2020). *Jurnal Sains dan Kesehatan Jurnal Sains Dan Kesehatan*, x(x), 418–421.

Zahara, D. S. (2013). *Hubungan Antara Gangguan Tidur Dengan Pertumbuhan Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di Kota Semarang*. *Skripsi Universitas Diponegoro*, 3.