

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Program Studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang

Ayu Novelia Dewi Purnomo

Program Studi S1 Ilmu keperawatan STIKes Mojopahit Mojokerto
ayuuwnovel@gmail.com

Atikah Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep.

Dosen Keperawatan STIKes Mojopahit Mojokerto
tikaners87@gmail.com

Ika Suhartanti, S. Kep. Ns., M. Kep.

Dosen Keperawatan STIKes Mojopahit Mojokerto
ikanerstanti@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir dibebankan pada skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Hal ini menjadi tekanan besar bagi mahasiswa dan menimbulkan stres. Kesulitan ini membuat mahasiswa sering putus asa, ansietas, stres bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di Prodi DIV Teknik Elektronika Polinema.

Penelitian ini merupakan deskriptif analitik dengan rancangan korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional* dan jumlah sampel 101 responden dengan menggunakan *Purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kuisioner tingkat stres PSS-10 dan kuisioner PSQI. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis *Spearman rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 101 responden hampir seluruhnya mengalami stres sedang (78,2%) dan memiliki kualitas tidur buruk (79,2%). Hasil analisis dengan *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di Prodi DIV Teknik Elektronika Polinema dengan nilai *p-value* 0,001.

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa diharapkan meningkatkan pengetahuan terkait tentang tingkat stres dengan kualitas tidur dan mampu melakukan upaya pencegahan stres. Selain itu jika mengalami kesulitan oleh mahasiswa segera untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing atau berdiskusi dengan teman. Sehingga mahasiswa tidak akan kesulitan untuk menyelesaikan skripsi dan mereka dapat menyelesaikan dengan baik.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Mahasiswa, Skripsi, Kualitas Tidur

Abstract

Final year students added to a thesis in order obtain a bachelor's degree. This has been a big pressure for students and cause stress. This problem make students often despair, anxiety, stress and even depressed which can ultimately cause sleep disturbance. The purpose of this study was to analyze the correlation between the level of stress and the sleep quality in final semester students who were preparing

their undergraduate thesis in DIV Electronics Engineering Study Program, State Polytechnic of Malang.

This study is an analytic descriptive with a correlational design using a cross sectional approach and the absolute sample 101 respondents used purposive sampling. This study used PSS-10 stress level questionnaire and PSQI questionnaire. Data were then analyzed using Spearman rank analysis.

The results showed that almost 101 respondents experienced moderate stress (78.2%) and had poor sleep quality (79.2%). The results of the analysis with the Spearman Rank showed that there was a correlation between the level of stress and the sleep quality in final semester students who were preparing their undergraduate thesis in DIV Electronics Engineering Study Program with a p-value of 0.001.

Based on the results of this study, students are expected to advance knowledge related to the stress levels with sleep quality and be able to make efforts to prevent stress. In addition if experienced difficulty by students immediately to consult with the supervisor lecturer or discuss with friends. So students will have no trouble to complete their thesis and they can finish well.

Keywords: Stress Level, Students, Thesis, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir dibebankan pada skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Menurut Darmono & Ani (2002) bagi beberapa mahasiswa, skripsi yang bebannya hanya 4 SKS (Satuan Kredit Semester) bisa menjadi batu sandungan atau sebagai momok yang menakutkan dan beban yang berat serta penghambat kelulusan (menjadi sarjana). Masa penyusunan skripsi merupakan masa terberat dalam dunia perkuliahan karena pada saat itu mahasiswa sedang diuji kesabaran, ketekunan, dan sekaligus wawasan dalam berfikir dan pemaparan.

Harapan seorang mahasiswa mampu menyelesaikan studinya di perguruan tinggi pada semester delapan atau selama empat tahun, namun sampai sekarang masih banyak yang belum bisa lulus selama empat tahun atau bahkan lebih. Hal ini menjadi tekanan yang besar bagi mahasiswa dan menimbulkan stress. Menurut Zaini (2019) Stres merupakan suatu kondisi yang berasal dari adanya perubahan lingkungan baik internal maupun eksternal individu yang diasumsikan sebagai suatu yang mengancam.

Menurut Patil, dkk (2016) dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa sarjana kedokteran yang berjudul *Comparison of level Stres in Different Years of M.B.B.S Student in A medical College – An Observational Study* didapatkan prevalensi stres mahasiswa semester kedua dan ketiga (46,15%) dan semester

akhir (85,93%) serta ditemukan bahwa prevalensi stres ringan lebih tinggi namun juga stres berat pada beberapa mahasiswa tidak dapat diabaikan sepenuhnya. Penelitian ini melaporkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat stres mahasiswa P kurang dari 0,05. Selanjutnya dievaluasi dengan metode Dunn yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa semester akhir secara statistik signifikan dibandingkan dengan semester kedua dan ketiga.

Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, gangguan kulit hingga insomnia atau gangguan tidur (Andi, 2007). Penelitian yang dilakukan Martfandika, DA 2018 menggunakan metode penelitian survey deskriptif menunjukkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah kualitas tidur yang baik sebanyak 22 mahasiswa (13,8%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 138 mahasiswa (86,3%).

Penelitian Lohitashwa dkk (2015) dengan judul *Effect of Stress on Sleep Quality in Young Adult Medical Student: Cross Sectional Study* dengan sampel 50 mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan desain cross sectional untuk mengetahui pengaruh stress terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58% subjek kurang tidur, selanjutnya ada hubungan yang signifikan antara status kesehatan umum dan kualitas tidur mahasiswa ($r = 0.5118$, $p = 0.0001$).

Berdasarkan latar belakang di atas diharapkan bagi pihak kampus memberikan sosialisasi kepada mahasiswa yang akan menyusun skripsi tentang informasi yang berkaitan dengan skripsi seperti jadwal, kiat-kiat menulis skripsi tanpa hambatan, tips praktis bagaimana berkerja sama dengan dosen pembimbing sehingga dapat dihasilkan skripsi yang memuaskan dan tepat waktu. Selain itu juga mahasiswa yang bersangkutan harus lebih menyiapkan diri sebaik-sebaiknya. Persiapan yang perlu dilakukan yaitu meningkatkan ketrampilan dan kegiatan membaca buku, hasil penelitian atau jurnal yang relevan agar menambah pengetahuan dan wawasan, serta diskusi atau bertukar pikiran dengan teman. Hal tersebut dapat mencegah terjadinya stres yang lebih parah pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di program studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang yang dimulai 25 April-10 Mei 2020. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan korelasional yang mengkaji hubungan antar variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu/pengukuran observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada saat itu juga.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di program studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang berjumlah 134 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 101 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner tingkat stres *Perceived Stress Scale* (PSS) dan kuisisioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) melalui aplikasi *Google form*.

Analisa statistik melalui dua tahapan yaitu dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk melihat gambaran variabel tingkat stres dan kualitas tidur, dengan menggunakan distribusi frekuensi dalam bentuk persentase dan narasi. Tingkat stres dikategorikan stres ringan (total skor 1-13), stres sedang (total skor 14-26), stres berat (total skor 27 – 40) dan kualitas tidur dikategorikan kualitas tidur baik total skor <5 dan kualitas tidur buruk total skor ≥ 5 . Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di Prodi DIV Teknik Elektronika Polinema dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan $p \leq 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, status tempat tinggal, dan program kelas

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
18-20 tahun	4	4 %
21-30 tahun	97	96 %
Jumlah	101	100 %
Jenis kelamin		
Laki-laki	73	72,3 %
Perempuan	28	27,7 %
Jumlah	101	100 %
Status tempat tinggal		
Bersama Orang tua	56	55,4 %
Kost	42	41,6 %
Lainnya (kontrak,dll)	3	3 %
Jumlah	101	100 %
Program Kelas		
Regular	95	94,1 %
Alih Jenjang	6	5,9 %
Jumlah	101	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan hasil analisis bahwa umur dari responden hampir seluruhnya memiliki umur pada rentang 21-30 tahun yaitu sebanyak 97 orang (96%), jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 72,3%, status tempat tinggal responden sebagian besar tinggal bersama orang tua atau saudara sebanyak 55,4%, dan program kelas responden hampir seluruhnya merupakan program regular sebanyak 94,1%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Responden Mahasiswa Semester Akhir Yang Menyusun Skripsi di Program Studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang

No	Tingkat Stres	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Stres Ringan	15	14,9
2.	Stres Sedang	79	78,2
3.	Stres Berat	7	6,9
	Total	101	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, berdasarkan hasil penilaian skor PSS-10 dari 101 orang responden menunjukkan hampir seluruh responden mengalami stres sedang yaitu sebesar 79 orang (78,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Responden Mahasiswa Semester Akhir Yang Menyusun Skripsi di Program Studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang

No	Kualitas Tidur	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Kualitas Tidur Baik	21	20,8
2.	Kualitas Tidur Buruk	80	79,2
	Total	101	100

Berdasarkan tabel 3 di atas, dari hasil penilaian skor PSQI dari 101 orang responden menunjukkan hampir seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebesar 80 orang (79,2%) dan sebagian kecil mengalami kualitas tidur baik (20,8%).

Tabel 4 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Responden Mahasiswa Semester Akhir Yang Menyusun Skripsi di Program Studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk			
	n	%	N	%	N	%
Stres Ringan	8	53,3	7	46,7	15	100
Stres Sedang	13	16,5	66	83,5	79	100
Stres Berat	0	0	7	100	7	100
Total	21	20,8	80	79,2	101	100
P-value : 0,001						

Berdasarkan tabel 7 hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stres ringan memiliki kualitas tidur yang baik (53,3 %), dan hampir seluruhnya responden dengan tingkat stres sedang memiliki kualitas tidur yang buruk (83,5%). Seluruh responden yang mengalami stres berat mengalami kualitas tidur buruk (100%). Hasil uji statistik *Spearman Rank* dari penelitian ini menunjukkan hasil *p-value* 0,001 ($p\text{-value} < 0,05$) yang memiliki arti H_0 ditolak dan H_a diterima, hasil menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di Program Studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang.

Berdasarkan dari hasil penelitian sesuai dengan tabel 2 di atas, menunjukkan hampir seluruh responden mengalami stres sedang yaitu sebesar 79 orang (78,2%). Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai hari. Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indra penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi dan mampu

mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya, contoh stres sedang dihadapi mahasiswa perselisihan antar teman, tugas yang berlebihan, mengharapkan liburan, masalah keluarga (Suzane & Brenada, 2008).

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Marbun, dkk, 2018 stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (91,8%) yang diteliti memiliki stres sedang, dan sebagian kecil responden (4,1%) memiliki stres berat dan stres ringan (4,1%).

Mahasiswa yang mengalami stres dapat disebabkan karena tuntutan akademik, seperti tuntutan banyaknya tugas terutama penyusunan tugas akhir yang harus diselesaikan dengan waktu yang telah ditentukan oleh pihak kampus. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk mampu menyelesaikan skripsi dengan bantuan dosen pembimbing. Rasa ketakutan dan kekhawatiran terhadap kemampuan menyusun skripsi seharusnya tidak terjadi karena mahasiswa tingkat akhir sudah dibekali ilmu tentang metodologi penelitian yang diperoleh mahasiswa pada semester-semester sebelumnya. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan masih ada mahasiswa yang masih mengalami stres berat dan stres sedang.

Stres dapat terjadi dimanapun dan kapan pun serta pada siapa saja, termasuk juga pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir. Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping (Barseli, ifdil & nikmarijal, 2017).

Menurut Gamayanti, dkk (2018) mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademiknya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi *stressor* adalah menyelesaikan skripsinya. *Stressor* yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan seseorang bisa menjadi ancaman, misalnya kesulitan menyelesaikan skripsi sehingga merasa tidak sanggup untuk menuntaskan, yang membuat skripsi tidak kunjung selesai dan membuat masa studi menjadi lama.

Hal tersebut terlihat pada hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa

mengalami stres sedang. Adanya pandemi covid-19 maka banyak sekali hambatan dalam mengerjakan skripsi khususnya dalam pembuatan alat. Di kondisi pandemi ini proses bimbingan dengan dosen pembimbing secara tatap muka sangat terbatas dan lebih intensif dengan metode online sehingga mahasiswa tidak bisa maksimal dalam pelaksanaan pembuatan alat dan draft laporan skripsinya. Selain itu beberapa mahasiswa yang proses pembuatan alat hanya bisa dikerjakan di laboratorium di kampus mengalami kesulitan karena pandemi covid-19 ini mahasiswa yang datang ke kampus dibatasi dan harus mempunyai surat izin dari kampus. Hal ini didukung oleh Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa faktor eksternal penyebab stres mahasiswa penyusun skripsi dapat berupa adanya perubahan lingkungan, kondisi alam, manajemen waktu dalam penyusunan tugas akhir, kurangnya fasilitas dalam mencari literatur dan referensi yang sesuai dengan judul, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, serta kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing.

Berdasarkan dari hasil penelitian sesuai dengan tabel 3 di atas, menunjukkan hampir seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebesar 80 orang (79,2%) dan sebagian kecil mengalami kualitas tidur baik (20,8%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Martfandika & Prastiwi, 2018 pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Univeristas 'Aisyiyah Yogyakarta didapati hampir seluruh responden mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (83,6%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur baik (13,8%).

Mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dapat disebabkan karena mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Dengan demikian agar mahasiswa dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan maka mengakibatkan mahasiswa yang bersangkutan sering tidur larut malam yang membuat mahasiswa perlu untuk merubah pola tidur.

Menurut Wulandari, Resti (2012) bahwa mahasiswa rumpun kesehatan menunjukkan bahwa jumlah reponden yang mengalami gangguan tidur lebih sedikit dibandingkan dengan responden penelitian yang dilakukan pada mahasiswa rumpun *Science Technology* yang merupakan mahasiswa rumpun nonkesehatan. Hal ini terjadi karena pengetahuan dan persepsi yang berbeda

terhadap gangguan tidur. Responden menilai gangguan tidur tidak membahayakan bagi kesehatan atau tidak memiliki dampak terhadap kesuksesan akademik. Aspek ini yang menyebabkan mahasiswa rumpun nonkesehatan tidak mengetahui jenis gangguan tidur dan dampak bagi kehidupan sehingga tidak melakukan pencegahan dengan maksimal.

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stres ringan memiliki kualitas tidur yang baik (53,3 %), dan hampir seluruhnya responden dengan tingkat stres sedang memiliki kualitas tidur yang buruk (83,5%). Hampir setengah responden memiliki tingkat stress ringan dan kualitas tidur buruk (46,7%). Seluruh responden yang mengalami stres berat mengalami kualitas tidur buruk (100%).

Hasil uji statistik *Spearman Rank* dari penelitian ini menunjukkan hasil p-value 0,001 ($p\text{-value} < 0,05$) yang memiliki arti H_0 ditolak dan H_a diterima, hasil menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di Program Studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang. Uji korelasi *spearman* didapatkan hasil hubungan lemah dengan besar kekuatan korelasi 0,340 ** dan mempunyai arah korelasi positif yaitu semakin meningkat nilai tingkat stres maka semakin besar pula nilai kualitas tidur mahasiswa yang berarti nilai kualitas tidur buruk.

Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan masih ada yang mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini dapat disebabkan karena faktor selain stres yang dialami responden yang dapat mengganggu kualitas tidur, seperti kelelahan, lingkungan, diet, maupun gaya hidup. Hal ini juga dapat terjadi karena koping maladaptive yang dilakukan oleh mahasiswa dengan tingkat stres ringan seperti merokok. Stres yang ringan membuat individu tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi sesuatu atau beberapa ancaman kronis yang dihadapinya. Ketidakseimbangan emosi dan pikiran yang dialami oleh individu dengan stres ringan, sedang, dan berat menstimulus mekanisme RAS meningkat dan BSR menurun.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, responden kurang dapat mengontrol masalah yang dialami sehingga meskipun tingkat stres ringan tetapi mengalami kualitas tidur buruk. Stres berlebih pada responden akan membuat mereka terlalu

keras dalam berfikir sehingga akan sulit mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang akan mengganggu responden untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan.

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat responden yang memiliki tingkat stres sedang namun memiliki kualitas tidur baik. Hal ini dimungkinkan karena adanya coping individu yang sangat kuat sehingga dapat mengontrol stressor yang ada agar tidak mengganggu kualitas tidurnya, sehingga responden masih mendapatkan kualitas tidur baik. Apabila coping yang dimiliki lebih kuat dari stressor yang ada, maka itu tidak akan menjadi beban pikiran yang berlebih yang nantinya akan dapat mengganggu kualitas tidurnya.

Hasil penelitian korelasi ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni pada tahun 2016 yang berjudul “Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui sebanyak 96,2% responden mengalami stres sedang dengan kualitas tidur buruk. Sementara hasil penelitian Ratnaningtyas & Fitriani, 2019 didapatkan terdapat hubungan yang stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dengan p-value 0,016.

Menurut *American Institute of Stres* (2010), fenomena stres di kalangan mahasiswa merupakan satu topik yang sering menjadi bahan kajian kebanyakan mahasiswa. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang mahasiswa mengalami stres. Stres masih tidak boleh di pisahkan dengan kehidupan mahasiswa dalam kesibukan mereka menuntut ilmu.

Kecendrungan stres sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dimana ia diberikan tugas akhir kuliah berupa skripsi, yang mana dalam mengerjakannya sering sekali mahasiswa menghadapi berbagai macam kendala yang nantinya akan berpengaruh terhadap kualitas tidurnya, sehingga mengakibatkan mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Dimana mahasiswa yang mengalami stres akan terus berfikir terhadap stresor yang dihadapinya sehingga dapat mengakibatkan dia tidak bisa tidur dengan tenang.

Meningkatnya hormon kortisol dapat berpengaruh terhadap kerja katekolamin.

Katekolamin merupakan neurotransmitter dalam beberapa jalur sistem saraf pusat, lewat pelepasan hormon dari medula adrenal atau pada ujung saraf simpatis (terutama norepinefrin) (Siregar, 2011). Pelepasan katekolamin seperti norepinefrin secara terus menerus dalam *Reticular Activating System* (RAS) akibat stres yang berlebih menyebabkan kesulitan jatuh tertidur sehingga terjadinya ketidakseimbangan *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) (Potter & Perry, 2010).

Menurut teori Sherwood (2011) pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal ini juga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu, selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk.

Mahasiswa yang terlalu keras berfikir akan menimbulkan stress, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur. Perasaan tegang mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur sesuai dengan diinginkan.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Hampir seluruh mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di Progam Studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang memiliki tingkat stres sedang dan mengalami kualitas tidur buruk. Pada penelitian ini terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi di di Progam Studi D-IV Teknik Elektronika Politeknik Negeri Malang

2. Saran

Mahasiswa disarankan perlunya melakukan gaya hidup sehat seperti tidur yang cukup, makan makanan yang sehat, dan lain-lain. Mahasiswa juga

hendaknya mengatur jadwal kegiatan sehari-hari sehingga jadwal tidur teratur. Selain itu, pihak kampus perlu melakukan upaya pencegahan dan manajemen stres bagi mahasiswa berupa konseling, dan menganjurkan orang tua mahasiswa lebih memberikan dukungan dan motivasi serta memfasilitasi sarana dan prasana pada mahasiswa penyusunan skripsi. Untuk penelitian selanjutnya dapat mengutamakan pemberian intervensi pada masalah stres dan kualitas tidur serta melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa serta mekanisme coping pada tingkat stres dan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- American Institute of Stress. Effects of Stress. USA: American Institute of Stress. (Online). (<https://www.stress.org/stress-effects>, diakses 27 Januari 2020)
- Bhat RM, Sameer MK, Ganaraja B. 2011. Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) during Examinations in Medical Students. *J. Clinical and Diagnostic Research*, 5(7):331-1335. (Online). (http://eprints.manipal.edu/2205/1/Dr_Ganaraja_B_2011.pdf, diakses 28 Januari 2020)
- Darmono & Ani. (2002). Menyelesaikan skripsi dalam satu semester. Jakarta: Grasindo
- Denovan *et al.* (2017). "Evaluating the Perceived Stress Scale Among UK University Student: Implications For Stress Measurement and Management". *Studies in Higher Education*. (Online). (<http://dx.doi.org/10.1080/03075079.2017.1340445> , diakses 7 Februari 2020)
- Gamayanti, dkk. (2018). "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi". *Jurnal Ilmiah Psikologi vol 5, no 1, 115-130*. (Online). (<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/artikel/view/2282/1748>, diakses pada tanggal 10 Mei 2020)
- Marbun, dkk. (2018). "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi". *Jurnal online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan Vol 5*. (Online). (<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/19308/18661>, diakses tanggal 11 Mei 2020)
- Martfandika DA. (2018). "Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta". Naskah Publikasi Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan; Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. (Online). (<http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20PDF.pdf>

f , diakses 22 Januari 2020)

Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Potter PA, Perry AG. (2014). *Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 7. Jakarta: EGC

Sherwood L. (2012). *Fisiologi Manusia*. Edisi 6. Jakarta: EGC

Siregar, 2011, *Mengenai sebab-sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: Flashbook

Smyth et all. (2012). "The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)". *General Assessment series Issue number 6.1*. (Online). (<https://consultgeri.org/try-this/general-assessment/issue-6.1.pdf>, diakses 30 Januari 2020)

Suzanne & Brenada. (2008). *Text Book Of Medical Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins

Wahyuni, Leni Tri. (2018). "Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang Tahun 2016". *Jurnal Penelitian da Kajian Ilmiah Menara Ilmu Univ Muhammdiyah Sumatera barat*. Vol 12 no 3 :80-85. (Online). (<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/712>, diakses 22 Januari 2020)

Wulandari, Resti. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu fakultas Rumpun Science Technology UI*. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. (Online). (<http://lib.ui.ac.id> diakses 12 Mei 2020)