



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN KELAS RPL UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

ARTIKEL

**Oleh
ANNISA NUR AZIZAH
NIM. 017241056**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGERAN
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

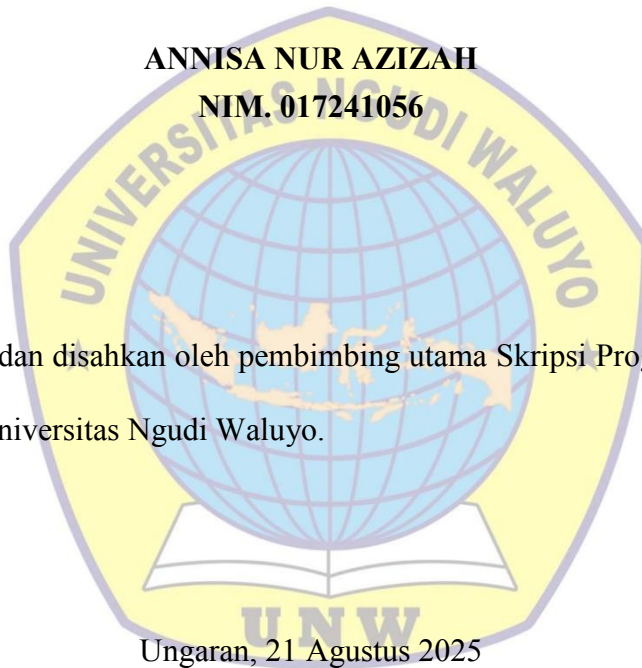
ARTIKEL

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN KELAS RPL UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Disusun oleh

ANNISA NUR AZIZAH

NIM. 017241056



Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama Skripsi Program Studi S1
Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 21 Agustus 2025

Pembimbing Utama

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Abdul Wakhid', is written over a horizontal blue line.

Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J
NIDN. 0602027901

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN KELAS RPL UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Annisa Nur Azizah¹, Abdul Wakhid²
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Universitasa Ngudi Waluyo
Email: annisazh09@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stress adalah suatu kondisi perasaan mengganggu dan mengancam ketika menjalani kehidupan. Beberapa penyebab stress bisa muncul dari dalam diri maupun dari luar diri. Stress dengan tidur mempunyai keterikatan yang erat, stress dapat menyebabkan gangguan pada pola tidur seseorang. Tentu saja dalam hal ini dengan terjadinya kurang tidur pada mahasiswa sangat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur.

Tujuan: Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa kelas RPL

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir program stud S1 Keperawatan kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo sebanyak 72 orang, dengan menggunakan metode *Purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan PSS-10 untuk mengukur tingkat stress dan PSQI untuk mengukur kualitas tidur.

Hasil: Hasil pengukuran PSS-10 diperoleh data distribusi tingkat stress pada 72 responden. Sebanyak 18 orang dengan presentase 25,0% termasuk dalam kategori tingkat stress ringan, 51 orang dengan presentase 70,8% termasuk dalam kategori tingkat stres sedang dan 3 orang dengan presentase 4,2% termasuk dalam kategori tingkat stress berat. Hasil pengukuran PSQI diperoleh data data distribusi kualitas tidur dari 72 responden. Sebanyak 2 orang dengan presentase 2,8% mempunyai kualitas tidur yang baik, sedangkan 70 orang dengan presentase 97,2% mempunyai kualitas tidur yang buruk. Dari hasil yang diperoleh didapatkan data responden yang memiliki kwalitsa tidur buruk. Hasil uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai Exact Significance (2 sided)

sebesar $0.142 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo.

Saran: mahasiswa dapat lebih memperhatikan kondisi psikologisnya, khususnya dalam mengelola stres selama masa akhir studi, dan diharapkan mahasiswa dapat menerapkan manajemen stress.

Kata Kunci: Tingkat stress, Kualitas Tidur

Kepustakaan: 5 (2021 -2024)

ABSTRACT

Background: Stress is a disturbing and threatening feeling that occurs during life. Some causes of stress can arise from within or outside the individual. Stress and sleep are closely linked, and stress can disrupt a person's sleep patterns. In this case, sleep deprivation in students significantly impacts their sleep quality. Sleep quality is a measure of how easily a person can initiate and maintain sleep, the duration of sleep, and any complaints experienced during sleep or upon waking.

Objective: To analyze the relationship between stress levels and sleep quality in RPL class students.

Method: This study used a cross-sectional approach. The population was 72 final-semester undergraduate students in the RPL class of Ngudi Waluyo University. Purposive sampling was used. The research instrument used the PSS-10 to measure stress levels and the PSQI to measure sleep quality.

Results: The PSS-10 measurement obtained data on the distribution of stress levels among the 72 respondents. Eighteen individuals (25.0%) were classified as having mild stress, 51 individuals (70.8%) were classified as having moderate stress, and three individuals (4.2%) were classified as having severe stress. The PSQI (Student Quality Assessment) obtained data on the distribution of sleep quality among 72 respondents. Two individuals (2.8%) had good sleep quality, while 70 individuals (97.2%) had poor sleep quality. The results revealed respondents with poor sleep quality. The Fisher's Exact Test yielded an Exact Significance (2-sided) value of $0.142 > 0.05$. This indicates no relationship between stress levels and sleep quality among final-semester undergraduate students in the Nursing RPL class at Ngudi Waluyo University.

Recommendation: Students should pay more attention to their psychological well-being, particularly in managing stress during the final year of their studies. Students are expected to practice stress management.

Keywords: Stress level, Sleep quality

Bibliography: 5 (2021 – 2024)

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi baik negeri atau swasta dengan masa tempuh yang sudah ditentukan. Mahasiswa semester akhir rentan mengalami stress pada saat penyusunan tugas akhir/skripsi. Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) adalah mekanisme pengakuan atas capaian pembelajaran yang diperoleh dari pendidikan formal/nonformal/informal dan pengalaman kerja, yang memungkinkan seseorang melanjutkan studi formal atau penyetaraan kualifikasi. Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) adalah mekanisme pengakuan atas capaian pembelajaran yang diperoleh dari pendidikan formal/nonformal/informal dan pengalaman kerja, yang memungkinkan seseorang melanjutkan studi formal atau penyetaraan kualifikasi. Pendidikan yang menjelaskan pengertian dan ruang lingkup RPL. RPL dimaksudkan untuk memberi akses pendidikan yang lebih luas bagi peserta yang memiliki pengalaman kerja/kompetensi sebelumnya (Mendikbudristek Republik Indonesia, 2021).

Karakteristik ini menghasilkan pola beban waktu dan tekanan yang khas: mereka menghadapi beban ganda antara tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik. Studi-studi tugas akhir dan skripsi di beberapa institusi pendidikan keperawatan Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa RPL sering mengalami kendala khusus seperti kesulitan menentukan topik, keterbatasan waktu, dan benturan jadwal kerja-kuliah yang memperbesar potensi stres. Beberapa penyebab stress bisa muncul dari dalam diri maupun dari luar diri. Stress dapat dirasakan oleh semua kalangan usia, baik anak-anak ataupun lansia. Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar pada manusia yang berperan dalam kesehatan fisik dan mental (Stephanus, dkk 2024). Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur (Beno, 2022). Kondisi tidur yang baik dapat digambarkan dengan durasi tidur yang cukup, kualitas yang baik dan akurasi yang teratur (Sukartini, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami keterkaitan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif non eksperimen yaitu peneliti tidak memanipulasi variabel independen, melainkan hanya mengamati hubungan yang alami antar variabel (Munte et al., 2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu pendekatan untuk mempelajari hubungan antara variabel bebas dan terikat dengan melakukan pengukuran skala dan sekaligus waktu yang sama. Pada penelitian ini digunakan variabel tingkat stress (independent) dengan variabel kualitas tidur (dependent). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Transfer RPL Batch 4 dengan jumlah 72 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale (PSS-10)* untuk mengukur stres, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Analisis bivariat menggunakan *Fisher Exact test* dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responen

Kategori Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	18	25,0%
Sedang	51	70,8%
Berat	3	4,2%
Total	72	100,0%

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 4.2 pengukuran menggunakan instrument Perceived Stress Scale (PSS-10) diperoleh data distribusi tingkat stress pada 72 responden. Sebanyak 18 orang dengan presentase 25,0% termasuk dalam kategori tingkat stress ringan, 51 orang dengan presentase 70,8% termasuk dalam kategori tingkat stress sedang dan 3 orang dengan presentase 4,2% termasuk dalam kategori tingkat stress berat.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	2	2,8%
Buruk	70	97,2%
Total	72	100,0%

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 4.3 pengukuran menggunakan instrument Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) diperoleh data distribusi kualitas tidur dari 72 responden. Sebanyak 2 orang dengan presentase 2,8%

mempunyai kualitas tidur yang baik, sedangkan 70 orang dengan presentase 97,2% mempunyai kualitas tidur yang buruk. Dari hasil yang diperoleh didapatkan data responden yang memiliki kualitas tidur buruk.

b. Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Tingkat Stres	Kualitas Tidur						p-value
	Baik		Buruk		Total		
	F	%	F	%	f	%	
Ringan	2	11,1%	16	88,9%	18	100%	0.142
Sedang	0	0,0%	51	100,0%	51	100%	
Berat	0	0,0%	3	100,0%	3	100%	
Total	2	2,8%	70	97,2%	2	100%	

Diketahui bahwa dari jumlah 16 orang responden yang mengalami tingkat stress ringan sebagian besar (88,9%) mempunyai kualitas tidur yang buruk dan hanya terdapat 11,1% yang mempunyai kualitas tidur baik. Selanjutnya keseluruhan responden 100% yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 51 responden mempunyai kualitas tidur yang buruk. Begitu juga dengan responden yang mengalami tingkat stress berat, keseluruhan responden (100%) sebanyak 3 responden mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Tabel 4 Hasil Fisher Exact Test

Jenis Uji	Nilai Chi-Square	df	Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	6.171	2	0.046
Likelihood Ratio	5.720	2	0.057
Fisher's Exact Test	5.535	-	0.142
Linear-by-Linear Association	5.121	1	0.024
Jumlah Kasus Valid (N)	72		

Hasil analisa data *Fisher Exact Test* diperoleh nilai *Exact Significance (2 sided)* sebesar $0.142 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap skor kuesioner PSS-10 yang diisi oleh 72 responden. Pada tabel 1 didapatkan hasil bahwa

responden pada penelitian ini mayoritas yaitu perempuan. Sebanyak 54 (75.0%) responden yang mengisi kuesioner penelitian yaitu perempuan dan sisanya 18 (25.0%) adalah laki-laki. Dapat dilihat pada tabel 4.2 dari hasil analisis mayoritas responden mempunyai tingkat stress sedang dengan 51 responden (70,8%) dengan proporsi kecil terdapat pada kategori ringan 18 responden (25,0%) dan berat 3 responden (4,2%). Tingginya presentase mahasiswa dengan tingkat stress sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami beban psikologis yang cukup signifikan. Mahasiswa pada semester akhir pada umumnya mengalami berbagai macam tekanan, seperti tuntutan tugas, tuntutan beban skripsi, persiapan ujian akhir, perencanaan karir ataupun tuntutan dari lingkungan sekitar. Selain itu faktor internal seperti kurangnya manajemen waktu yang baik, dan rasa cemas akan masa depan yang harus dihadapi juga berperan dalam meningkatkan tingkat stress. Rendahnya presentase stress berat memungkinkan bahwa masih adanya mahasiswa yang mampu mengelola stress dengan cukup baik, walaupun tetap perlu diperhatikan untuk memastikan bahwa stress tersebut tidak akan berkembang menjadi kondisi yang lebih parah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki beban psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa semester awal, terutama karena tuntutan akademik yang kompleks dan tekanan waktu yang terbatas

2. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap skor kuesioner PSQI yang diisi oleh 72 responden, pada tabel 2 dari hasil analisis mayoritas responden mempunyai kualitas tidur buruk 70 responden (97,2%) dengan proporsi kecilnya 2 responden (2,8%). Hal ini menunjukkan adanya permasalahan yang signifikan pada aspek tidur mahasiswa semester akhir yang dapat mencakup gangguan dalam durasi tidur, efisiensi tidur, latensi tidur, maupun kualitas tidur secara subjektif.

Kualitas tidur yang buruk kemungkinan disebabkan adanya perubahan pola tidur yang dialami oleh mahasiswa yang pada umumnya disebabkan karena adanya tekanan psikologis. Akumulasi pada faktor faktor tersebut dapat memperburuk kualitas tidur dan berdampak negatif pada kesehatan fisik.

3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Berdasarkan dari hasil analisis bivariat menggunakan *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai signifikan $p= 0,142$ hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo. Tidak signifikannya hubungan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti ukuran sampel yang terbatas pada kelompok tertentu, distribusi data yang tidak merata, serta adanya faktor-faktor luar lain yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, misalnya kebiasaan begadang, penggunaan gawai sebelum tidur, beban akademik yang bervariasi, serta dukungan sosial yang berbeda-beda.

Berdasarkan dari hasil analisis bivariat menggunakan *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai signifikan $p= 0,142$ hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo. Tidak signifikannya hubungan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti ukuran sampel yang terbatas pada kelompok tertentu, distribusi data yang tidak merata, serta adanya faktor-faktor luar lain yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, misalnya kebiasaan begadang, penggunaan gawai sebelum tidur, beban akademik yang bervariasi, serta dukungan sosial yang berbeda-beda.

4. Keterbatasan Penelitian

Pertama, desain penelitian yang digunakan adalah cross section, sehingga hubungan yang ditemukan dapat diartikan sebagai hubungan kausalitas. Artinya, penelitian ini hanya menggambarkan hubungan disatu titik tanpa melihat perubahan dari waktu ke waktu. Kedua, data diperoleh menggunakan kuesioner PSS-10 dan kuesioner PSQI dimana jawaban bergantung pada kejujuran responden dan persepsi subyektif responden. Ketiga, jumlah sampel yang digunakan terbatas karena hanya melibatkan mahasiswa satu program studi saja yaitu S1 Keperawatan kelas RPL. Hasil yang diperoleh memungkinkan tidak dapat mewakili kondisi mahasiswa dari program studi lain atau universitas lain dengan latar belakang dan tekanan yang tentu saja berbeda

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dan dijelaskan mengenai hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur dan dilakukan uji *Fisher Exact Test* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,142$ artinya, tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat lebih memperhatikan kondisi psikologisnya, khususnya dalam mengelola stres selama masa akhir studi. Mahasiswa disarankan untuk menerapkan manajemen stres yang sehat seperti relaksasi, olahraga ringan, teknik pernapasan, serta menjaga pola tidur yang teratur untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Program studi diharapkan dapat menyediakan layanan konseling atau bimbingan akademik yang memadai untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan persiapan kelulusan. Selain itu, penting bagi institusi untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup berbagai latar belakang program studi agar hasilnya lebih generalisabel. Penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap stres dan kualitas tidur, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, atau kebiasaan hidup sehari-hari, serta menggunakan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif) agar hasil lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Benedictus, S., Liwun, B., Mulyanto, T., Avian, N. K., Studi, P., Industri, T., Teknologi, F., Universitas, I., Studi, P., Mesin, T., Teknologi, F., Universitas, I., Studi, P., Fakultas, P., & Universitas, P. (2024). *Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir 1*. 3(3), 172–180.

Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan

Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.

Sukartini, N. L. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali di Masa Pandemi Covid-19. *Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali Denpasar*, 7–12.

Munte, R. S., Risnita, R., Jailani, M. S., & Siregar, I. (2023). Jenis penelitian eksperimen dan non eksperimen (design klausal komparatif dan design korelasional). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27602–27605.

Mendikbudristek Republik Indonesia. (2021). Salinan Permendikbudristek Nomor 41 Tahun 2021 tentang Rekognisi Pembelajaran Lampau. *Peraturan Mendikbudristek RI*, 41.