**HUBUNGAN STRES DENGAN GANGGUAN TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MANADO**

Indry Payung

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 21101198@unima.ac.id

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : tellmatiwa@gmail.ac.id

Syuul T. Karamoy

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : syuultjekaramoy@unima.ac.id

Abstrak: Sebagian besar mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir banyak dihadapkan pada stressor. Stressor tersebut salah satunya menyebabkan mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhirnya rentan mengalami stress dan gangguan tidur (insomnia). Tujuan dari penelitian ini yaitu, Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pada Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi yang sedang skripsi. Gambaran tingkat stres responden dalam penelitian ini adalah 38 (38,4%) responden mengalami stres ringan dan 61 (61,6%) responden mengalami stres sedang. Responden yang mengalami stres berat tidak ditemukan dalam penelitian ini, 0 (0%) responden. Responden yang mengalami gangguan tidur lebih sedikit yaitu sebanyak 45 (44,6%) responden, dibandingkan dengan yang tidak mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 56 (55,4%) responden. Hasil uji chisquare antara variabel tingkat stres dengan gangguan tidur mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang lebih banyak yang tidak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan yang mengalami gangguan tidur. Selain itu, didapatkan pula bahwa responden dengan stres sedang memiliki peluang 1,301 kali untuk tidak mengalami gangguan tidur dibandingkan responden dengan tingkat stres ringan (OR 1,301). Disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang lebih banyak yang tidak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci: : Stres, Gangguan Tidur

***Abstract:** Most students who complete their final assignments are faced with many stressors. One of these stressors causes students who complete their final assignments to be vulnerable to stress and sleep disorders (insomnia). The aim of this research is to find out whether there is a relationship between stress and sleep disorders in final year students at the Faculty of Education and Psychology, Manado State University. The population of this research is all students from the*

Faculty of Education and Psychology who are working on their thesis. The description of the stress level of respondents in this study was that 38 (38.4%) respondents experienced mild stress and 61 (61.6%) respondents experienced moderate stress. Respondents who experienced severe stress were not found in this study, namely 0 (0%) respondents. There were fewer respondents who experienced sleep disorders, namely 45 (44.6%) respondents compared to those who did not experience sleep disorders, namely 56 (55.4%) respondents. The results of the chisquare test between the stress level variable and students' sleep disorders showed that there were more students who experienced moderate levels of stress who did not experience sleep disorders compared to those who experienced sleep disorders. Apart from that, it was also found that respondents with moderate levels of stress had 1.301 times the chance of not experiencing sleep disorders compared to respondents with mild levels of stress (OR 1.301). It was concluded that more students who experienced moderate levels of stress did not experience sleep disorders compared to those who experienced sleep disorders.

Keywords: *Stress, Sleep Disorders*

PENDAHULUAN

Mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berasal dari berbagai faktor, baik dari dalam maupun dari luar diri mereka. Dalam menyelesaikan tugas akademik, mahasiswa dihadapkan pada berbagai situasi seperti ujian, penyesuaian diri terhadap perubahan lingkungan perkuliahan, perbedaan bahasa, dan biaya pendidikan (Lubis & Nurlaila, 2010; Robotham, 2008). Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi juga mengalami tekanan yang serupa. Penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi, baik dari faktor internal maupun eksternal (Maritapiska, 2003).

Beban stres dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa skripsi membuat mereka rentan terhadap stres. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres di kalangan pelajar dan mahasiswa saat ini telah meningkat lima kali lipat dibandingkan dengan era Depresi Besar pada tahun 1938 (Lubis & Nurlaila, 2010). Studi lain melaporkan bahwa 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stres (Kaufman, 2008). Selain itu, sebuah penelitian terhadap 334 mahasiswa, termasuk yang sedang dan tidak sedang menjalani skripsi, menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menjalani skripsi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, mencapai 46,48% dari responden (Mayoral, 2006).

Studi terhadap 41 mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh mereka bervariasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang mengalami stres berat, baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja. Meskipun demikian, mahasiswa yang tidak bekerja cenderung mengalami tingkat stres ringan lebih banyak, mencapai 83,3% dari total responden, dibandingkan

dengan mahasiswa yang bekerja. Namun, mahasiswa yang tidak bekerja memiliki tingkat stres sedang yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang bekerja, dengan hanya 16,7% dari total responden (Destanti, Handayani, Widyastuti & Yanuarista, 2011).

Stresor yang dihadapi mahasiswa skripsi tidak hanya membuat mereka rentan terhadap stres tetapi juga meningkatkan risiko mengalami gangguan tidur. Penelitian terhadap 1.845 mahasiswa menunjukkan bahwa 27% dari mereka mengalami setidaknya satu jenis gangguan tidur, dengan jenis gangguan yang paling umum meliputi narkolepsi, hipersomnia, obstruktif henti napas saat tidur, dan insomnia (Gaultney, 2010). Studi lain yang melibatkan 1254 responden yang mengalami gangguan tidur menemukan bahwa insomnia, sindrom henti napas saat tidur, dan sindrom kegelisahan saat tidur merupakan tiga jenis gangguan tidur yang paling sering dialami (Kushida, Simon, Grauke, Hyde & Dement, 2000). Studi pendahuluan juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa stres dan gangguan tidur sering dialami oleh mahasiswa skripsi.

Wawancara awal dilakukan oleh peneliti terhadap 14 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di salah satu fakultas rumpun Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Berdasarkan studi awal tersebut, diketahui bahwa 57% mahasiswa mengalami gejala stres, seperti pikiran kacau, mudah marah, sulit konsentrasi, dan kurang semangat. Sementara itu, 36% mahasiswa mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan tidur, perubahan jam tidur, bangun terlalu pagi, dan mimpi buruk.

Hasil studi pendahuluan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nisa terhadap 530 mahasiswa Universitas Indonesia (UI).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2019, yang saat ini sedang menyelesaikan skripsi, merupakan angkatan yang paling banyak mengalami stres psikologis, mencapai 50%. Selain itu, penelitian tersebut juga mencatat bahwa 38,03% mahasiswa di salah satu fakultas rumpun Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado mengalami tingkat stres tinggi.

Stres dan gangguan tidur yang berkelanjutan dapat menghambat mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk mencapai kesuksesan akademik, terutama dalam hal lulus dengan IPK tinggi. Penelitian sebelumnya mencatat bahwa individu yang mengalami stres akan mengalami dampak seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, depresi, sakit kepala, dan perilaku tidak sehat, seperti minum minuman beralkohol (Robotham, 2008). Gangguan tidur juga dapat menyebabkan perubahan dalam kognisi, persepsi, perhatian, suasana hati, serta meningkatkan risiko kecelakaan (Cabrera & Schub, 2011). Gangguan tidur juga berdampak pada proses belajar, dengan menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, kebugaran fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan lingkungan di kampus, dan kemampuan menyelesaikan tugas (Gaultney, 2010; Mayoral, 2006).

Dampak dari stres dan gangguan tidur ini menjadi penghambat bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk mencapai kesuksesan akademik, khususnya dalam mencapai IPK tinggi. Gaultney (2010) menjelaskan bahwa 22% mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan tidur juga berisiko memiliki Grade Point Average (GPA) rendah ($GPA < 2,0$). Selain itu, Gaultney (2010) juga mencatat bahwa prestasi akademik

mahasiswa yang mengalami gangguan tidur cenderung lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidur cukup.

METODE

Dalam penelitian ini, Analisis Univariat digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik dari setiap tabel dalam penelitian dengan mengidentifikasi nilai data numerik, seperti distribusi frekuensi dengan ukuran persentase, dan rata-rata. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui google form dengan persetujuan yang dijelaskan dalam informed consent yang menyatakan bahwa partisipan mengisi survei secara sukarela. Total responden dalam penelitian ini adalah 99 orang, dengan rentang usia antara 19 dan 24 tahun, serta rerata usia sebesar 21,5 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik responden penelitian ini ditinjau dari jenis kelamin, usia, aktivitas, dan status tinggal. Distribusi usia responden disajikan pada tabel 1 dan distribusi jenis kelamin, status tinggal, dan aktivitas selama skripsi disajikan pada tabel 2 :

Tabel 1. Distribusi Usia Responden

	Mean	Minimum	Maximum	Modus
Usia (N=99)	21,5	19 (n=1,1%)	24 (n=1,1%)	21 (n=42,42%)

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin, Status Tinggal Dan Aktivitas Lain Selama Skripsi

	Data Demografi	Jumlah (N=99)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	63	63,6
	Perempuan	36	36,4
Status Tinggal	Bersama Orang Tua	55	55,6
	Kost	43	43,4

	Lain-lain	1	1
Aktivitas Selama Skripsi	Beberapa Aktivitas	40	40,4
	Kerja Freelance/fulltime	23	23,2
	Olahraga	20	20,2
	Hanya Kuliah	12	12,1
	Organisasi	4	4

Dalam penelitian ini, terdapat 99 responden dengan rentang usia antara 19 hingga 24 tahun, dan rerata usia sekitar 21,5 tahun. Mayoritas responden, sebanyak 42 orang (42,4%), berusia 21 tahun, sedangkan yang berusia 19 dan 24 tahun masing-masing hanya 1 orang (1%). Secara keseluruhan, responden pria lebih banyak, yaitu 63 orang (63,6%). Lebih dari separuh responden, sebanyak 55 orang (55,6%), tinggal bersama orang tua, sementara sisanya tinggal di kos atau tempat lain. Mayoritas responden, yaitu 40 orang (40,4%), melakukan aktivitas lain selain kuliah, sedangkan yang berorganisasi paling sedikit, hanya 4 orang (4%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stress Dan Gangguan Tidur Pada Subjek

Komponan	Kategori	Frekuensi (N=99)	Presentase (%)
Tingkat Stress	Ringan	38	38,4
	Sedang	61	61,6
Gangguan Tidur	Tidak Mengalami	56	55,4
	Mengalami	45	44,6

Dalam penelitian ini, sebanyak 38 responden (38,4%) mengalami stres ringan, sementara 61 responden (61,6%) mengalami stres sedang. Tidak ada responden yang mengalami stres berat. Terdapat perbedaan yang tampak antara responden yang mengalami gangguan tidur dengan yang tidak. Responden yang mengalami gangguan tidur lebih sedikit, yaitu 45 responden (44,6%), dibandingkan dengan yang

tidak mengalami gangguan tidur, yaitu 56 responden (55,4%).

Hasil uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi

Tingkat Stress	Gangguan Tidur		OR (CI 95%)	P Value
	Tidak Gangguan	Gangguan		
Stress Ringan	23 60,50%	15 39,50%	1,301	0,675
Stress Sedang	33 54,10%	28 45,90%		

Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang lebih cenderung tidak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan yang mengalami gangguan tidur. Terdapat juga mahasiswa dengan tingkat stres ringan yang mengalami gangguan tidur, sementara responden dengan tingkat stres sedang memiliki kemungkinan 1,301 kali lebih tinggi untuk tidak mengalami gangguan tidur daripada responden dengan tingkat stres ringan (OR = 1,301).

KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap 91 mahasiswa skripsi di salah satu fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado menggambarkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki karakteristik usia antara 19-24 tahun dengan rerata usia 21,5 tahun, dimana mayoritas berusia 21 tahun.

Mayoritas dari mereka berjenis kelamin laki-laki, tinggal bersama orang tua, dan aktif dalam beberapa kegiatan selain kuliah. Meskipun tingkat stres yang dialami mahasiswa tersebut beragam, tidak ada yang mengalami stres berat, dengan 61,6% responden mengalami tingkat stres sedang.

Hasil selanjutnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di fakultas tersebut lebih sedikit yang mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan yang tidak mengalami gangguan tidur. Meskipun demikian, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang cenderung lebih sedikit yang mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan yang mengalami gangguan tidur..

DAFTAR PUSTAKA

- Cabrera & Schub. (2011). Circadian rhythm sleep disorder: an overview. Cinahl Information System.
- Destanti, Handayani, Widyastuti, dan Yanuarista. (2011). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa ekstensi 2010 yang bekerja dengan yang tidak bekerja. Riset tidak dipublikasikan.
- Gaultney, J.F. (2010). The prevalence of sleep disorders in college student: impact on academic performance. *Journal of American College Health*. Vol. 59, No. 2.
- Kaufman. (2008). Stress in nursing students compared to non-nursing students. ProQuest Dissertations and Theses. ProQuest pg. n/a

- Kushida, C. A., et all. (2000). Symptom-based prevalence of sleep disorders in an adult primary care population. *Sleep and Breathing*. Vol. 4, No. 1.
- Lubis & Nurlaila. (2010). "Mengapa tingkat stres pelajar makin tinggi". Style Sheet. www.vivanews.com/news/read/120642-mengapa_tingkat_stres_pelajar_makin_tinggi. Diunduh pada tanggal 3 Oktober 2011.
- Maritapiska, W. (2003). Sumber stres pada mahasiswa Universitas Indonesia yang bekerja dan sedang menyusun skripsi. Skripsi tidak diterbitkan
- Mayoral, L. (2006). Exam stres, depression, social support, and sleep disturbance. ProQuest Dissertations & Theses (PQDT) pg. n/a.