

HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER 8 PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN DI ITS KES ICME JOMBANG

by Agus Agus

Submission date: 06-Dec-2023 10:14AM (UTC+0700)

Submission ID: 2249538986

File name: 8_program_studi_s1_ilmu_keperawatan_di_ITSKes_ICMe_Jombang.docx (401.35K)

Word count: 8725

Character count: 61104

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA SEMESTER 8 PROGRAM STUDI S1 ILMU
KEPERAWATAN DI ITS KES ICME JOMBANG**



**AGUS
193210004**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2023**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Stres akademik merupakan stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan akademik yang terjadi apabila individu mengalami ketegangan emosi ketika gagal dalam mengatasi tuntutan akademik (Putri, Mayangsari, Rusli, 2020). Stress juga dapat mempengaruhi kualitas tidur, sehingga semakin tinggi stress yang dialami individu, maka kualitas tidur akan semakin buruk (Li *et al.*, 2019). Kualitas tidur yang buruk akan berdampak negatif pada kesehatan mental, gangguan motorik, gangguan kognitif, peningkatan rasa mengantuk, prestasi akademik yang kurang, hingga penggunaan narkoba (Faoziyah dan Suharjana, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stress cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress didapatkan sebesar 38% - 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6% - 61,3% (Ambarwati dkk., 2020). Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stress akademik sebesar 36,7- 71,6%, dan sebagian besar kualitas tidur pada mahasiswa yang kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Ambarwati *et al.*, 2019). Data di Jawa Timur menunjukkan stress akademik mahasiswa sebesar 1,8%, stress sedang mencapai angka 64,5%, stress rendah sebesar 33,6%, dan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebesar 90,3% (Avianti *et al.*, 2021). Hasil studi pendahuluan pada tanggal 2 April 2018

berdasarkan data awal yang di ambil pada 40 mahasiswa semester 8 S1 ilmu keperawatan ITS Kes ICME Jombang menyebutkan bahwa mereka mengalami stress akademik dan kualitas tidurnya terganggu di karenakan banyak tugas mata kuliah dan tambah lagi dengan tugas akhir (Ulum, 2018).

Tingkat stress akademik mahasiswa perawat lebih tinggi dibandingkan jurusan lainnya (Rosyidah dkk., 2020). Faktor yang mempengaruhi kejadian stress akademik dan penurunan kualitas tidur tersebut antara lain beban tugas pembelajaran, kurang paham akan materi yang di sampaikan, *deadline* pungumpulan tugas yang cepat, waktu perkuliahan yang padat, kondisi rumah yang kurang kondusif, ketidakefektifan dalam berkomunikasi dengan teman dan lain sebagainya (Haryati dkk., 2020). Mahasiswa mengalami penurunan durasi tidur juga dapat disebabkan karena mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugasnya, sehingga mengakibatkan mahasiswa tidur terlambat dan mengubah pola tidurnya supaya tugas pembelajaran dapat selesai tepat waktu (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Upaya dalam mengurangi stress akademik adalah dengan mempelajari bagaimana menyelesaikan masalah (Xu *et al.*, 2019). Sebagai mahasiswa cara menyelesaikan masalah membutuhkan kemampuan kognitif yang matang. Salah satu upaya menstabilkan kematangan kemampuan kognitif ialah dengan meningkatkan kualitas tidur (Walker, 2022). Meningkatkan kualitas tidur menjadi upaya preventif minimalisir risiko mahasiswa mengalami gangguan tidur dan kesehatan mental (Safarzade & Tohidinik, 2019). Salah satu aspek spiritual yang penting adalah menjaga keseimbangan dan keharmonisan dalam hidup. Mungkin perlu mengevaluasi komitmen akademik dan mengatur batasan waktu yang sehat

agar memiliki waktu yang cukup untuk kegiatan spiritual, seperti beribadah, bermeditasi, atau beristirahat. Mengatur prioritas dengan bijak akan membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan spiritual (Best, 2021). Perlu adanya promosi konseling kesehatan tentang pola tidur, dan edukasi mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu (Kesware *et al.*, 2019). Sebagai tindak lanjut, upaya mengedukasi mahasiswa dalam melakukan manajemen stress dengan meningkatkan kualitas tidur juga perlu dilakukan (Clariska *et al.*, 2020). Hasil penelitian ini nantinya dapat sebagai dasar untuk membuat luaran penelitian mengenai penanganan masalah mahasiswa dalam bidang akademik dengan mengoptimalkan keseimbangan fisiologis dengan memperbaiki gaya hidup, kualitas tidur, dan stress akademik (Noveni dkk., 2022). Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSkes ICME Jombang?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSkes ICME Jombang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stress akademik mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSkes ICME Jombang.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSkes ICME Jombang.
3. Menganalisis hubungan tingkat stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu Keperawatan di ITSkes ICME Jombang.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Memahami interaksi kompleks antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa serta mengembangkan strategi intervensi keperawatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu Keperawatan ITSkes ICME Jombang.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi penulis

Memperoleh pengetahuan bagi pendidikan dan mampu memahami tentang bagaimana cara dalam menangani hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu Keperawatan.

2. Bagi tenaga pendidikan

Diharapkan hasil penelitian dapat menambah ilmu keperawatan komunitas khususnya penerapan bagaimana cara dalam menangani hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu keperawatan.

3. Bagi masyarakat

Diharapkan agar dapat menambah wawasan masyarakat tentang bagaimana cara dalam menangani hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu keperawatan.

TINJAUAN PUSTAKA**2.1 Konsep mahasiswa****2.1.1 Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas. Hakikat mahasiswa adalah seorang akademisi yang memiliki beban untuk mengimplementasikan ilmunya pada masyarakat. Dunia kampus memiliki suasana akademik yang sangat kompleks sehingga membedakannya dengan kondisi maupun suasana akademik yang ada di sekolah. Situasi seperti ini yang kemudian akan menjadi stimulus kepada para pelajar yang baru memasuki perguruan tinggi untuk berusaha memahami dunia baru yang akan dimasukinya, minimal harus memahami jati dirinya sebagai mahasiswa nanti (Rizki, 2018).

2.1.2 Peran Mahasiswa

Secara umum peran mahasiswa ada 3 yaitu *iron stock*, *Agen of change*, dan *social control*.

1. Iron stock

Iron Stock yang berarti Stok besi. Filosofinya mengapa Besi tidak emas saja? Karena memang besi secara sifat kimia ia lebih mudah berkarat seiring berjalannya waktu hal ini mirip dengan kondisi manusia itu sendiri yang memiliki keterbatasan usia. Mahasiswa dapat menjadi *Iron Stock*, yaitu Mahasiswa harapannya menjadi manusia manusia tangguh yang nantinya dapat menggantikan generasi generasi sebelumnya.

2. *Agen of change*

Agent of Change yang berarti agen perubahan. Bisa ditebak dari kata-katanya maka Mahasiswa sederhananya diharapkan mampu menjadi agen-agen pembawa perubahan di masyarakat. Agen perubahan ini berarti mereka bergerak bias bersama sama ataupun sendiri sendiri namun yang jelas mereka bisa memulai sesuai dengan disiplin ilmunya masing masing. Contoh apabila ada teknologi terbaru Mahasiswa bisa membantu mengajarkan membuat teknologi tersebut atau paling tidak memberikan pemahaman terkait teknologi tersebut dan bila memang butuh mahasiswa bisa membantu mencari teknologi tersebut.

3. *Social control*

Idealnya Mahasiswa menjadi pengontrol dalam masyarakat, berlandaskan dengan pengetahuannya, dengan tingkat pendidikannya, norma-norma yang berlaku disekitarnya, dan pola berfikirnya. Seperti yang penulis singgung sebelumnya kenyataan dilapangan berbeda dari yang diharapkan, mahasiswa tidak semua melakukan ini karena cenderung hanya mendalami ilmu-ilmu teori di bangku perkuliahan dan masih kurang yang berkontak dengan masyarakat, walaupun ada sebagian mahasiswa yang mulai melakukan pendekatan dengan masyarakat melalui program-program pengabdian masyarakat.

2.1.3 Mahasiswa Berkarakter

Mahasiswa berkarakter adalah mahasiswa yang memahami tugas dan fungsinya sebagai mahasiswa. Mahasiswa tersebut ditandai dengan upaya yang sungguh-sungguh dalam dirinya untuk senantiasa meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikapnya (WPKNS) dengan berbagai aktifitas yang dijalani

baik melalui kegiatan perkuliahan, aktif dalam berorganisasi ekstra atau intra kampus untuk mengembangkan potensi dirinya melalui pengelolaan waktu yang adil yaitu pandai menempatkan sesuai dengan kebutuhan dengan memperhatikan, situasi, kondisi, toleransi, pantauan dan jangkauan yang ada pada dirinya dan lingkungannya.

2.2 Stress Akademik

2.2.1 Definisi Stress Akademik

Stress akademik adalah tekanan psikologis yang muncul sebagai akibat dari tuntutan akademik atau pendidikan, seperti tugas yang menumpuk, *deadline* yang ketat, persaingan yang tinggi, atau kecemasan akan hasil yang kurang baik dalam ujian atau presentasi. Stress akademik dapat menyebabkan berbagai gejala fisik dan emosional seperti kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Stress akademik biasanya dialami oleh siswa, mahasiswa, atau akademisi, dan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan performa akademik mereka jika tidak ditangani dengan baik.

Mahasiswa merupakan pelajar yang menuntut ilmu pengetahuan di Perguruan Tinggi. Mahasiswa biasanya dianggap sebagai individu yang matang secara fisik dan mental yang terdidik dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa tanggung jawab dan kewajiban yang harus diemban mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan, seperti menjalankan tugas akademik (Akbar & Nurhayati, 2022). Semua mahasiswa dituntut untuk mendapat nilai yang baik dalam setiap mata kuliah. Untuk mencapai nilai yang baik, mahasiswa harus berpartisipasi aktif di kelas, seperti menghadiri kelas secara teratur, mengikuti peraturan kampus,

menyelesaikan tugas untuk setiap mata kuliah yang diambil, dan mempresentasikan di depan dosen (Munthe & Lase, 2022).

Fenomena yang ada pada saat ini dalam proses perkuliahan selalu dihadapkan dengan tuntutan, keputusan, dan pilihan yang harus diambil oleh mahasiswa. Tuntutan yang banyak membuat mahasiswa sering terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, mahasiswa mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS), membolos, terlambat dalam perkuliahan bahkan ada yang harus menunda kelulusannya (Miswanto., 2022).

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik

Menurut Redy, Charisma, dan Thattil (2018), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik yaitu ;

1. Beban tugas yang tinggi

Jumlah tugas, proyek, atau ujian yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas dapat meningkatkan tingkat stress akademik. Tuntutan akademik yang berlebihan dapat membuat individu merasa kewalahan dan sulit untuk mengatur waktu dan sumber daya dengan efektif.

2. Tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi

Ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri, keluarga, teman, atau institusi pendidikan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi dapat menyebabkan stress akademik. Ketakutan terhadap kegagalan atau tidak memenuhi harapan orang lain dapat meningkatkan tingkat stress.

3. Jadwal yang padat

Kombinasi antara kuliah, tugas, pekerjaan paruh waktu, kegiatan ekstrakurikuler, dan tanggung jawab lainnya dapat menyebabkan jadwal yang

padat. Kurangnya waktu luang atau waktu istirahat yang cukup dapat meningkatkan tingkat stress akademik.

4. Persaingan yang tinggi

Lingkungan akademik yang kompetitif, seperti persaingan dalam kelas atau dalam mendapatkan beasiswa, dapat meningkatkan tingkat stress. Ketidakpastian mengenai peringkat, perbandingan dengan teman sekelas, atau rasa tidak aman dalam mencapai tujuan akademik tertentu dapat menyebabkan stres.

5. Tuntutan sosial

Harapan sosial dari keluarga, teman sebaya, atau masyarakat sekitar untuk berhasil dalam pendidikan dapat menjadi sumber stress. Tekanan untuk memenuhi harapan atau mencapai standar tertentu dapat mempengaruhi keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan sosial atau pribadi. Kurangnya dukungan sosial: Kurangnya dukungan sosial, baik dari teman, keluarga, atau institusi pendidikan, dapat meningkatkan tingkat stress akademik. Rasa kesepian, perasaan terisolasi, atau kurangnya dukungan emosional dan praktis dapat membuat individu lebih rentan terhadap stres akademik.

6. Kurangnya dukungan social

Kurangnya dukungan sosial, baik dari teman, keluarga, atau institusi pendidikan, dapat meningkatkan tingkat stress akademik. Rasa kesepian, perasaan terisolasi, atau kurangnya dukungan emosional dan praktis dapat membuat individu lebih rentan terhadap stres akademik.

7. Kurangnya keterampilan manajemen waktu dan stres

Kurangnya keterampilan dalam mengatur waktu, mengorganisasi tugas, atau mengelola stres dapat menyebabkan peningkatan tingkat stress akademik. Ketidakmampuan untuk mengelola waktu dengan efektif atau mengatasi tekanan dapat memperburuk stres akademik.

8. Kesehatan fisik dan kesejahteraan

Kesehatan fisik yang buruk, kurang tidur, pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, atau gangguan kesehatan lainnya dapat mempengaruhi tingkat stress akademik. Kesehatan yang buruk dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan akademik dengan baik.

Menurut Maisa, (2021) selain itu, stress dapat menyebabkan gangguan tidur yaitu;

1. Tidur gelisah

Tidur gelisah dapat mempengaruhi kinerja akademik seseorang. Ketika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup atau tidur yang berkualitas, mereka dapat mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, memproses informasi, dan mempertahankan kewaspadaan.

2. Terbangun di tengah tidur

Kurangnya tidur yang cukup dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi, memproses informasi, dan membuat keputusan yang baik. Selain itu, kurangnya tidur yang berkualitas dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang dan memengaruhi mood dan motivasi mereka.

3. Bangun terlalu dini

Kondisi di mana seseorang terbangun lebih awal dari yang diinginkan dan merasa tidak segar saat bangun tidur. Kondisi ini dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti kecemasan, stres, depresi, masalah medis tertentu, atau gangguan tidur seperti insomnia.

Menurut Maisa *et al.* (2021), ada 3 dampak yang memicu stress akademik, yaitu :

1. Frustrasi akademik

Hal ini dapat terjadi ketika seseorang merasa bahwa ia tidak mampu memenuhi harapan yang diletakkan pada dirinya, gagal dalam menyelesaikan tugas atau ujian, atau merasa tidak berdaya untuk memperbaiki kinerja akademiknya.

2. Konflik akademik

Konflik akademik antara lain perbedaan dalam interpretasi aturan atau kebijakan, perbedaan pandangan tentang cara menyelesaikan tugas atau masalah, atau adanya prasangka atau diskriminasi.

3. Kecemasan akademik

Kecemasan akademik dapat terjadi pada semua tingkatan pendidikan, mulai dari siswa sekolah dasar hingga mahasiswa tingkat perguruan tinggi. Beberapa contoh dari kecemasan akademik termasuk takut gagal dalam ujian atau tugas, takut tidak mampu memenuhi harapan orang lain, atau takut tidak bisa mengikuti teman sebaya.

2.2.3 Indikator Stress Akademik

Menurut Hasanah dan Kusnayat (2020), Indikator stress akademik ialah ;

1. Tekanan dari kegiatan belajar

Tekanan dari kegiatan belajar dapat menjadi faktor yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa. Tekanan ini dapat timbul dari berbagai sumber, termasuk persyaratan akademik yang tinggi, tuntutan penyelesaian tugas dan pekerjaan rumah yang banyak, persiapan ujian yang intensif, dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua, guru, atau diri sendiri.

2. Beban kerja/tugas

Merujuk pada jumlah pekerjaan atau tanggung jawab yang harus dilakukan oleh seseorang dalam konteks pekerjaan atau studi. Beban kerja dapat bervariasi dari tugas harian yang rutin hingga proyek besar yang kompleks. Ini mencakup semua tugas, tanggung jawab, atau aktivitas yang diharapkan dari individu dalam peran atau posisinya.

3. Kekawatiran terhadap nilai

Perasaan cemas atau khawatir yang timbul terkait dengan penilaian atau penilaian yang diberikan terhadap kinerja atau prestasi seseorang, terutama dalam konteks akademik. Kekawatiran ini biasanya muncul ketika individu merasa tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi atau mendapatkan penilaian yang baik.

4. Harapan terhadap diri sendiri

Kekawatiran terhadap nilai merujuk pada kekhawatiran atau kecemasan yang dirasakan oleh individu terkait dengan prestasi akademik mereka dan hasil evaluasi yang diberikan dalam bentuk nilai atau penilaian. Hal ini umumnya

terjadi pada siswa atau pelajar yang merasa tekanan untuk mencapai nilai yang tinggi.

5. Keputusan terhadap mahasiswa

Keputusan yang dibuat oleh institusi pendidikan, seperti universitas atau perguruan tinggi, terkait dengan status akademik atau administratif mahasiswa. Keputusan ini dapat mencakup berbagai hal, termasuk penerimaan mahasiswa baru, promosi ke tingkat yang lebih tinggi, kelulusan, pemberian beasiswa, sanksi akademik, atau pemecatan.

2.3.4 Cara Pengukuran Stress Akademik

Peneliti menggunakan alat ukur yaitu *Educational Stress Scale Adolescence* (ESSA) yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh peneliti dengan 16 pertanyaan dengan 5 indikator yaitu tekanan dari kegiatan belajar, beban kerja/tugas, kekawatiran terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan keputusan terhadap mahasiswa.

Adapula peneliti mencari referensi lain tentang kuesioner yaitu *Stres Source Scale* (SSC) akan tetapi lebih kearah depresi, kecemasan, sensitifitas interpersonal, serta somatisasi. Dan DASS 42 yang mengukur stres secara umum kurang spesifik untuk judul peneliti. Menurut Azwar (2009) Perhitungan hasil score:

$$\text{Nilai Min: } 1 \times 16 = 16$$

$$\text{Nilai Max: } 5 \times 16 = 80$$

$$\text{Rentang} = 80 - 16 = 64$$

$$\sigma = 64 : 6 = 11$$

$$\pi = 16 \times 3 = 48$$

$$< 37 = \text{stress rendah}$$

$$37 \geq x < 59 = \text{stress sedang}$$

$$59 \leq x = \text{stress tinggi}$$

2.3 Konsep Dasar Kualitas Tidur

2.3.1 Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah seberapa baik seseorang tidur dan seberapa efektif tidur tersebut dalam memulihkan tubuh dan pikiran. Hal ini terkait dengan seberapa lama waktu tidur, kedalaman tidur, waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur, frekuensi terbangun selama tidur, serta perasaan segar dan bugar saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang, karena dapat mempengaruhi kinerja, suasana hati, kebugaran fisik, sistem kekebalan tubuh, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kualitas tidur yang buruk, di sisi lain, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, termasuk kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, depresi, dan penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, dan penyakit jantung.

Tidur merupakan suatu keadaan yang terjadi berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Memperoleh kualitas tidur terbaik adalah hal yang penting untuk dapat meningkatkan kesehatan yang baik dan pemulihan individu yang sakit. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, akan merasa tenaganya telah pulih. Kualitas tidur adalah suatu yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya (Huwani, Nursaadah dan Desreza, 2022).

2.3.2 Komponen Kualitas Tidur

Menurut Maisa *et al.* (2021) kualitas tidur mencakup enam komponen, yaitu;

1. Tidur subjektif

Merujuk pada persepsi individu tentang kualitas dan kuantitas tidur mereka sendiri. Ini mencerminkan bagaimana seseorang mengalami tidur mereka secara

pribadi, termasuk perasaan mereka tentang seberapa baik mereka tidur, seberapa nyenyak tidur mereka, dan seberapa segar mereka merasa setelah tidur

2. Latensi tidur

Merujuk pada waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur. Ini dapat menjadi indikator kecemasan atau masalah medis tertentu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur dengan nyaman. Latensi tidur yang lebih lama dari 30 menit atau kesulitan dalam memulai tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, depresi, kecemasan, kebiasaan tidur yang tidak teratur, dan konsumsi kafein atau alkohol.

3. Durasi tidur

Merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur selama periode tertentu, biasanya dihitung dalam jam atau menit. Ini mengukur berapa lama seseorang tidur mulai dari saat mereka tidur hingga saat mereka bangun.

4. Gangguan tidur

Gangguan tidur, juga dikenal sebagai gangguan tidur atau kelainan tidur, mengacu pada masalah yang mempengaruhi kualitas, durasi, dan pola tidur seseorang. Gangguan tidur dapat mempengaruhi tidur yang nyenyak, waktu untuk tidur, bangun tidur, atau ketegangan yang dialami selama tidur.

5. Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi kebiasaan tidur mengacu pada sejauh mana waktu yang dihabiskan dalam tidur dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur secara keseluruhan. Ini mencerminkan seberapa efisien seseorang dalam menggunakan waktu di tempat tidur untuk tidur yang nyenyak.

6. Disfungsi tidur pada siang hari

merujuk pada masalah yang terkait dengan tidur yang tidak memadai atau gangguan tidur yang terjadi selama periode siang hari. Ini dapat mengganggu pola tidur normal dan mengakibatkan kelelahan atau gangguan kualitas tidur pada malam hari.

2.3.3 Faktor Faktor Kualitas Tidur

Menurut Suwarna dan Widiyanto (2020), Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, yaitu :

1. Stress dan kecemasan

Ketika seseorang mengalami stres atau kecemasan, tubuhnya melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang dapat memicu respon "*fight or flight*" atau "lari atau lawan" dalam tubuh. Respon ini dapat membuat sulit bagi seseorang untuk merasa tenang dan rileks sehingga dapat mengganggu tidur.

2. Kebiasaan pola makan yang buruk

Kebiasaan pola makan yang buruk dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. konsumsi makanan atau minuman yang tidak sehat seperti makanan cepat saji, makanan yang tinggi gula atau karbohidrat sederhana, atau minuman beralkohol dapat memicu peningkatan kadar gula darah dan menyebabkan ketidaknyamanan pada perut yang membuat sulit untuk tidur.

3. Konsumsi kafein maupun nikotin

Kafein adalah stimulan yang ditemukan dalam kopi, teh, minuman energi, dan beberapa jenis minuman ringan. Konsumsi kafein dapat membuat sulit bagi seseorang untuk tertidur dan tidur dalam. Bahkan jika seseorang dapat tertidur setelah mengonsumsi kafein, kualitas tidurnya mungkin tidak optimal dan membuat sulit merasa segar dan bugar saat bangun keesokan harinya. Nikotin

adalah zat kimia yang terdapat dalam rokok dan produk tembakau lainnya. Seperti kafein, nikotin juga merupakan stimulan yang dapat memengaruhi tidur seseorang. Mengonsumsi nikotin sebelum tidur dapat membuat sulit bagi seseorang untuk tertidur dan mengganggu kualitas tidur. Bahkan, orang yang merokok sering kali mengalami gangguan tidur dan menderita dari insomnia.

4. Kurangnya aktivitas atau olahraga

Kurangnya aktivitas dan olahraga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur. Namun, kurangnya aktivitas fisik dapat memicu ketidakseimbangan hormon dan menyebabkan ketidaknyamanan pada tubuh yang dapat membuat sulit untuk tertidur dan tidur nyenyak. Olahraga teratur dan konsisten dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dengan meningkatkan produksi hormon melatonin, yang membantu mengatur siklus tidur dan bangun seseorang. Olahraga juga dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang dapat memperburuk masalah tidur.

2.3.4 Cara pengukuran kualitas tidur

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur orang dewasa. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercakup dalam PSQI. Dimensi tersebut antara lain kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi

tidur pada siang hari. Dimensi tersebut dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot penilaian masing-masing sesuai dengan standar baku.

tidur baik : 0 - 5

tidur cukup baik : 1 - 7

tidur tidak baik : 8 - 14

sangat tidak baik : 15 - 21

Validitas penelitian PSQI sudah teruji. Instrumen ini menghasilkan 7 skor yang sesuai dengan domain atau area yang disebutkan sebelumnya. Tiap domain nilainya berkisar antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat). Nilai setiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Skor ≤ 5 = baik, $>5-21$ = buruk. PSQI memiliki konsistensi internal dan koefisien reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) 0,83 untuk 7 komponen tersebut, dalam skala sebagai berikut (Syah, 2018).

1. Kualitas tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 6 dalam PSQI. Kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban responden sebagai berikut:

Sangat baik: 0

Cukup baik : 1

Cukup buruk : 2

Sangat buruk : 3

2. Latensi tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 2 dan 5a dalam PSQI. Kriteria penilaian (subskor) berdasarkan pilihan jawaban responden terhadap pertanyaan nomor 2 sebagai berikut:

⁴
 ≤ 15 menit : 0

16-30 menit : 1

31-60 menit : 2

>60 menit : 3

Kriteria penilaian (subskor) berdasarkan pilihan jawaban responden terhadap pertanyaan nomor 5a sebagai berikut: Tidak pernah : 0, Kurang dari seminggu : 1, 1 atau 2 kali dalam seminggu : 2, 3 kali atau lebih dalam seminggu : 3. Masing-masing pertanyaan tersebut memiliki skor 0-3, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor latensi tidur. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

¹
 Skor latensi tidur 0 : 0 Skor latensi tidur 3-4 : 2

Skor latensi tidur 1-2 : 1 Skor latensi tidur 5-6 : 3

3. Durasi tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 4 dalam PSQI. Jawaban responden dikelompokkan dalam 4 kategori dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

¹
 Durasi tidur >7 jam : 0

Durasi tidur 5-6 jam : 2

Durasi tidur 6-7 jam : 1

Durasi tidur <5 jam : 3

4. Efisiensi kebiasaan tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 1, 3, dan 4 dalam PSQI mengenai jam tidur malam dan bangun pagi serta durasi tidur.

Jawaban responden kemudian dihitung dengan rumus:

$$\frac{\text{Durasi Tidur (4)}}{\text{Jam Bangun Pagi (3) - Jam Tidur Malam (1)}} \times 100\% =$$

Hasil perhitungan dikelompokkan menjadi 4 (empat) kategori dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

Efisiensi tidur >85% : 0 Efisiensi tidur 65-74% : 2
Efisiensi tidur 75-84% : 1 Efisiensi tidur <65% : 3

5. Gangguan tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 5b-5j dalam PSQI, yang terdiri dari hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Tiap item memiliki skor 0-3, dengan 0 berarti tidak pernah sama sekali dan 3 berarti sangat sering dalam sebulan. Skor kemudian dijumlahkan sehingga dapat diperoleh skor gangguan tidur. Jumlah skor tersebut dikelompokkan sesuai kriteria penilaian sebagai berikut:

Skor gangguan tidur 0 : 0 Skor gangguan tidur 10-18 : 2
Skor gangguan tidur 1-9 : 1 Skor gangguan tidur 19-27 : 3

6. Penggunaan obat tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 7 dalam PSQI. Kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban responden sebagai berikut:

Tidak pernah sama sekali : 0 1 atau 2x dalam seminggu : 2

Kurang dari 1x dalam seminggu : 1 3x /lebih dalam seminggu : 3

7. Disfungsi aktivitas pada siang hari

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 8 dan pertanyaan nomor 9 dalam PSQI. Setiap pertanyaan memiliki skor 0-3, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor disfungsi aktivitas siang hari. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

Skor disfungsi 0 : 0 Skor disfungsi 3-4 : 2

Skor disfungsi 1-2 : 1 Skor disfungsi 5-6 : 3.

Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21. Skor global < 5 menunjukkan kualitas tidur baik dan skor > 5 dianggap memiliki kualitas tidur yang buruk.

Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pernyataan yang disediakan pada lembar kuesioner. Responden diminta untuk mengisikan pernyataan mengenai pola tidur yang dilakukan selama satu bulan terakhir. Terdapat 10 butir item yang dimodifikasi menjadi 9 item soal yang diisi sendiri oleh responden. Butir pertanyaan dalam kuesioner PSQI adalah sebagai berikut:

1) Item Soal Nomor 1

Pada item ini responden atau siswa mengisi waktu tidurnya pada malam hari dalam periode sebulan terakhir. Siswa mengisikan pada jam berapa biasanya memulai berbaring untuk tidur.

2) Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden atau siswa mengisi durasi waktu yang dibutuhkan agar dapat tertidur. Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur.

3) Item Soal Nomor 3

Pada item ini responden atau siswa mengisi waktu bangun tidur (pada jam berapa biasanya terbangun dari tidur pada pagi hari).

4) Item Soal Nomor 4

Pada item ini responden atau siswa mengisi durasi waktu efektif yang digunakan untuk tidur pada malam hari. Responden mengisi jumlah jam tidurnya per malam.

5) Item Soal Nomor 5

Pada item ini responden atau siswa mengisi gangguan-gangguan/kesulitan untuk tidur yang dialami. Responden mengisi seberapa sering mengalami gangguan tidur dalam sebulan terakhir dengan memberi tanda “v” pada disalah satu kolom frekuensi terjadinya gangguan. Terdapat 9 (a-i) gangguan tidur yang telah disediakan dalam kuesioner PSQI dan 1 (j) yang ditambahkan oleh responden sendiri jika mengalami gangguan tidur selain yang telah disediakan.

Item gangguan tidur tersebut terdiri dari:

- 31
- a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring
 - b. Terbangun pada alam atau dini hari
 - c. Harus bangun untuk ke kamar mandi
 - d. Sulit bernapas dengan nyaman
 - e. Batuk atau mendengkur keras
 - f. Merasa kedinginan
 - g. Merasa kepanasan/gerah
 - h. Mengalami mimpi buruk
 - i. Merasa Nyeri
 - j. Gangguan tidur lainnya (ditambahkan sendiri oleh responden)

Responden mengisi frekuensi terjadinya gangguan pada salah satu kategori frekuensi yang ada yaitu: (0) tidak pernah, (1) kurang dari 1x seminggu, (2) 1 atau 2x seminggu, dan (3) 3x atau lebih seminggu.

6) Item Soal Nomor 6

Pada item ini responden atau siswa menilai kualitas tidur secara keseluruhan dalam sebulan terakhir. Responden memilih 1 dari 4 kualitas tidur yang telah disediakan pada kuesioner yaitu: (0) sangat baik, (1) cukup, (2) kurang baik, dan (3) sangat buruk.

7) Item Soal Nomor 7

Pada item ini responden atau siswa mengisi pertanyaan tentang seberapa sering menggunakan obat tidur (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur. Responden mengisi frekuensi penggunaan obat pada salah satu

kategori frekuensi yang ada yaitu:

(0) tidak pernah, (1) kurang dari 1x seminggu,

(2) 1 atau 2x seminggu, dan (3) 3x atau lebih seminggu.

8) Item Soal Nomor 8

Pada item ini responden atau siswa mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan kesulitan yang dialami untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa ngantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial lainnya. Responden mengisi frekuensi tingkat kesulitan pada salah satu kolom frekuensi yang ada yaitu: (0) tidak pernah, (1) kurang dari 1x seminggu, (2) 1 atau 2x seminggu, dan (3) 3x atau lebih seminggu.

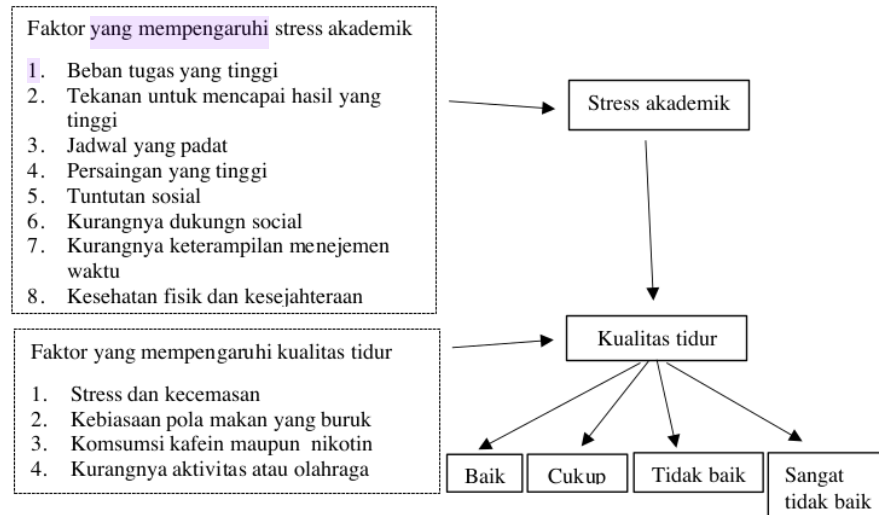
9) Item Soal Nomor 9

Pada item ini responden atau siswa mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan ada atau tidak adanya masalah yang dihadapi untuk bisa berkonsentrasi menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas. Responden mengisi pada salah satu kolom frekuensi yang ada yaitu: (0) tidak ada masalah sama sekali, (1) sedikit sekali masalah, (2) ada masalah, dan (3) masalah besar.

BAB 3

27 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konseptual



Keterangan

▭ tidak diteliti : hubungan →

▭ diteliti

Gambar 3.1 Kerangka konsep hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa

Faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik mahasiswa yaitu Beban tugas yang tinggi, Tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi, jadwal yang padat, Persaingan yang tinggi, Tuntutan sosial, Kurangnya dukungn social, Kurangnya keterampilan menejemen waktu, Kesehatan fisik dan kesejahteraan. faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yaitu stress dan kecemasan, kebiasaan pola makan yang buruk, konsumsi kafein maupun nikotin, kurangnya akatifitas atau olahraga. Tingkatan kualitas tidur di ukur dari tidur baik, tidur cukup, tidur tidak baik, tidur sangat tidak baik.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah pernyataan yang diajukan sebagai jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian atau pernyataan yang mengaitkan variabel-variabel dalam penelitian. Hipotesis penelitian mengandung prediksi atau asumsi tentang hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Hipotesis penelitian sering kali diuji melalui pengumpulan data dan analisis statistik dalam penelitian ilmiah.

H1: Ada hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 prodi Ilmu S1 Keperawatan ITSkes ICME Jombang.

H0 : Tidak ada hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 ilmu keperawatan ITSkes ICMe Jombang.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian.

penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif* untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian. Setelah data dikumpulkan selanjutnya dilakukan analisa data.

4.2 Rancangan Penelitian

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.

4.3 Waktu dan Waktu Penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari – Juli 2023

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di ITS Kes ICME Jombang.

4.4 Populasi, Sampel dan Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang akan diteliti. Populasi penelitian yaitu 40 mahasiswa semester 8 program studi Ilmu S1 Keperawatan.

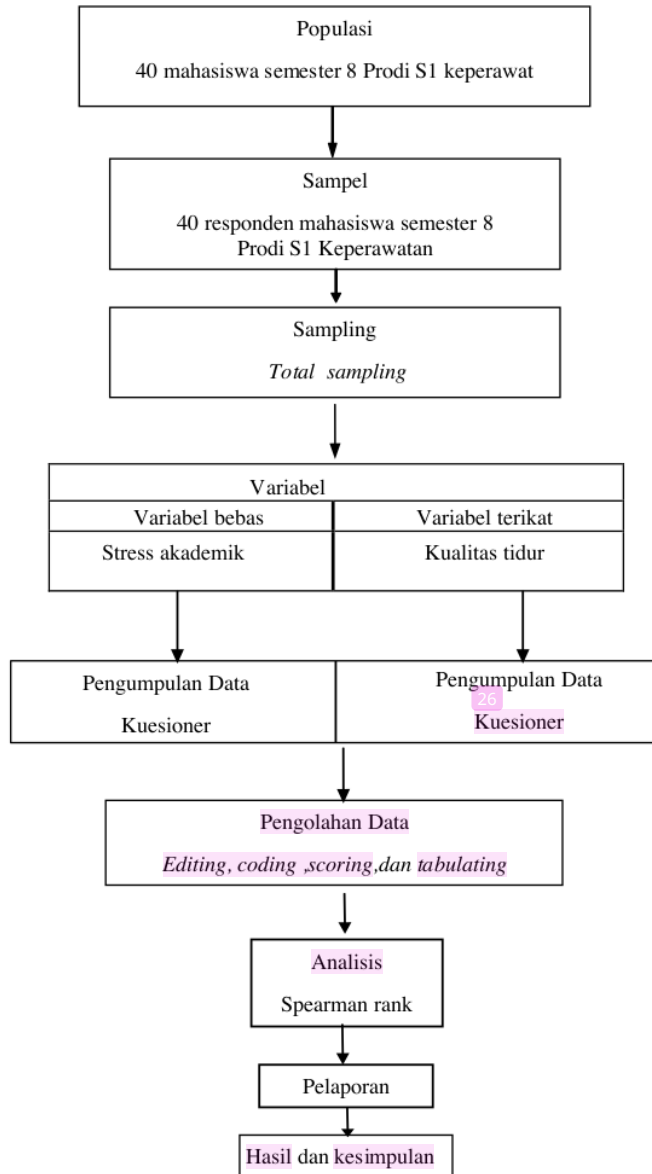
4.4.2 Sampel

Sampel dalam peneliti ini adalah mahasiswa semester 8 program studi Ilmu S1 keperawatan dengan total 40 responden.

4.4.3 Teknik sampling

penelitian ini menggunakan *total Sampling*. *Total sampling* metode pengumpulan data di mana seluruh anggota populasi atau keseluruhan elemen yang ada dalam populasi menjadi subjek penelitian atau sampel. Dengan kata lain, dalam total sampling, semua individu atau elemen dalam populasi diobservasi atau diukur untuk mendapatkan informasi yang lengkap.

4.5 Kerangka kerja Penelitian



Gambar 4.5 Kerangka Kerja penelitian Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur

4.6 Identifikasi Variabel

4.6.1 Identifikasi Variabel

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu :

4.6.2 Variabel Independen (bebas)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah stress akademik pada mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu keperawatan ITSKes ICME Jombang.

4.6.3 Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 Ilmu keperawatan ITSKes ICME Jombang.

4.7 Definisi operasional variabel

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan opsevasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu obyek atau fenomena. Pada definisi operasional dirumuskan untuk kepentingan akurasi, komunikasi, dan replikasi.

Tabel 4.7 Definisi Operasional Hubungan Stress Akademik dengan kualitas tidur Pada Mahasiswa Semester 8 Prodi S1 keperawata

Variabel	Definisi operasional	Indikator	Alat ukur	Skala data	Skor
independent variabel	Tingkat stres akademik suatu tekanan atau tuntutan akademik yang terasa menekan dalam diri individu	1. tekanan dari kegiatan belajar	K	O	stress rendah $x < 37$
		2. beban kerja/tugas Waktu	U	R	
		3. keawatiran terhadap nilai	E	D	
		4. harapan terhadap diri sendiri	S	I	
		5. keputusan terhadap mahasiswa	I	N	
		(Hasanah,2020)	O	A	stress sedang $37 \geq x < 59$
			N	L	stress tinggi $59 \leq x$
			E		(Azwar,2009)
			R		
Dependent variabel	Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga tidak merasa kekurangan tidur dan tidak ada gangguan tidur.	1. Tidur subyektif	K	O	tidur baik
Kualitas tidur		2. Latensi tidur	U	R	0-5
		3. durasi tidur	E	D	tidur cukup 6-7
		4. gangguan tidur	S	I	tidur tidak baik 8-14
		5. efesiensi kebiasaan tidur	I	N	tidur sangat tidak baik
		6. disfungsi tidur pada siang hari	O	A	15-21
				(Maisa,2021)	N
			E		
			R		

4.7.1 Instrumen penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner didapat dari pernyataan tertutup.

1. Kuesioner variable stres menggunakan koesioner dari *Educational Stress Scale for Adolescence* (ESSA). yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh peneliti dengan 16 pertanyaan dengan 5 indikator dan memiliki skor penilaian “5” responden menjawab sangat setuju, skor “4” responden menjawab setuju, skor “3” responden menjawab netral, skor “2” responden menjawab tidak setuju, skor “1” responden menjawab sangat tidak setuju.
2. Sedangkan koesioner yang di gunakan dalam variable gangguan pola tidur menggunakan koesioner pola tidur PSQI yang berisi 9 pertanyaan dan memiliki skor penilaian “4” responden menjawab hampir setiap waktu, skor “3” bila reponden menjawab sebagian waktu, skor “2” bila menjawab pertanyaan kadang – kadang, skor “1” tidak pernah diberikan.

4.7.2 Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil kuesioner yang diberikan kepada responden, kemudian dilakukan pengujian terhadap kuesioner untuk mengukur tingkat kebaikan kuesioner, maka dapat dilakukan analisis validitas dan reabilitas. Uji Validitas merupakan pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrumental dalam mengumpulkan data. Instrument harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur kehandalan suatu alat ukur atau kuesioner. Instrumen yang dikatakan reliable jika instrument yang digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Dalam hal ini peneliti tidak melakukan pengujian Validitas dan reliabilitas karena telah menggunakan instrumen koesioner yang baku yaitu instrumen *Educational Stress Scale for Adolescence* (ESSA), sebagai koesioner tingkat stres yang memiliki nilai α 0,05. Instrumen pola tidur menggunakan instrumen dari PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang telah di lakukan uji validitas dan memiliki nilai α 0,05.

4.8 Pengumpulan dan analisa Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Dalam melakukan penelitian ini prosedur yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Setelah Proposal disetujui oleh pembimbing dan penguji, peneliti mengajukan permohonan ijin kepada bagian akademik ITSKes ICME Jombang untuk memperoleh data dan jumlah mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan semester 8 program studi Ilmu S1 keperawatan.

2. Peneliti menemui calon responden secara langsung untuk mengadakan pendekatan serta memberikan penjelasan kepada calon responden mengenai penelitian yang akan dilakukan dan menunggu pertanyaan apabila ada responden yang bertanya.
3. Menanyakan kesediaan responden dengan memberikan surat pernyataan kesediaan menjadi responden berupa *inform consent*.
4. Apabila responden semua setuju peneliti mulai melakukan pendataan jumlah responden kemudian membuat undian untuk memilih sample yang akan di jadikan bahan penelitian.
5. Responden yang terpilih sebagai sample mengisi kuesioner, kemudian setelah selesai di kumpulkan kembali kepada peneliti.
6. Setelah semua terkumpul peneliti meneliti ulang kembali apakah kuesioner yang di berikan sudah terisi semua atau belum.
7. Apabila semua di rasa sudah cukup peneliti melakukan pengolahan data dan tehnik analisa data.

4.8.1 Pengolahan Data Dan Tehnik Analisa Data

Pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting . Hal ini disebabkan karena data yang diperoleh langsung dari penelitian masih mentah, belum memberikan informasi apa apa dan dan belum siap disajikan.

Proses pengolahan data dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut :

1. *Editing*

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan.

Apabila ada data-data yang belum lengkap, jika memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi data – data tersebut.

Tetapi kalau tidak memungkinkan maka data yang tidak lengkap tersebut tidak diolah atau dimasukkan dalam pengolahan “*data missing* “. *Editing* adalah tahap dimana peneliti memeriksa kembali daftar pernyataan yang telah diserahkan kembali oleh responden dan memeriksa kelengkapan Jawaban satu persatu apakah cecklist sudah diisi sesuai petunjuk yang telah ditentukan yang meliputi :

- a. Mengecek kelengkapan identitas pengisian.
- b. Setelah lengkap baru menyesuaikan kodenya.
- c. Mengecek masing-masing kekurangan isian data

2. Coding

Coding merupakan kegiatan memberikan kode *numeric*(angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Coding atau mengkode data mengidentifikasi kualitatif atau membedakan aneka karakter.

Data umum

- a. Jenis kelamin :
1= Laki-laki
2= Perempuan
- b. Umur :
2 = 18 - 25

Data khusus

- c. Stres akademik :
1= Stress rendah
2= Stress sedang
3= Stress tinggi

d. Kualitas tidur

1 = Pola tidur baik

2 = Pola tidur cukup baik

3 = Pola tidur tidak baik

4 = Pola tidur sangat tidak baik

3. *Scoring*

Scoring yaitu menentukan skor/nilai untuk tiap item pertanyaan dan tentukan nilai terendah dan tertinggi.

- a. Untuk mengukur variabel Stres pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir bila responden menjawab pertanyaan hampir setiap waktu diberikan skor “4” bila menjawab pertanyaan sebagian waktu diberikan skor “3” bila menjawab pertanyaan kadang-kadang diberikan skor “2” bila menjawab pertanyaan tidak pernah diberikan skor “1” .
- b. Untuk mengukur pola tidur pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir bila responden menjawab pertanyaan yang berisi pernyataan (Negatif) sering diberikan skor “3” .Bila menjawab pertanyaan kadang-kadang diberikan skor “2” bila menjawab pertanyaan tidak pernah diberikan skor “1” dan jika responden menjawab pertanyaan yang berisi pernyataan (Positif) sering diberikan skor “1” bila menjawab pertanyaan kadang-kadang diberikan skor “2” bila menjawab tidak pernah diberikan skor “3”

1) *Data Entry*

Data yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau “*software*” computer. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari orang yang melakukan “*data entry*” ini. Apabila tidak maka terjadi bias, meskipun hanya memasukkan data.

2) *Cleaning*

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan – kemungkinan adanya kesalahan kode, adanya ketidak lengkapan dan sebagainya. Kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi. Proses ini disebut pembersihan data (*data cleaning*).

3) *Tabulating*

Membuat tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti.

4.8.2 Tehnik Analisa Data

1. Analisa univariat (Analisa descriptiv)

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Untuk menganalisa hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 prodi ilmu S1 keperawatan. Penyajiannya dalam bentuk distribusi dari prosentase dari tiap variabel :

a. Data umum

1) Distribusi frekuensi

Pengolahan data untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, dan tempat tinggal dengan distribusi frekuensi.

b. Data khusus

1) Variabel Independen

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data perlu dilakukan pengolahan data. Hasil observasi dapat diinterpretasikan sebagai berikut dengan menggunakan rumus *Educational Stress Scale for Adolescence* (ESSA) :

< 37 : Stress rendah

$37 \geq x < 59$: Stress sedang

$59 \leq x$: Stress tinggi

2) Variabel Dependen

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data perlu dilakukan pengumpulan data. Hasil observasi dapat diinterpretasikan sebagai berikut dengan menggunakan rumus dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) :

Pola tidur baik : 0-5

Pola tidur cukup baik : 6-7

Pola tidur tidak baik : 8-14

Pola sangat tidak baik : 15-21

2. Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 keperawatan ITS Kes ICME Jombang. Pengolahan analisa data bivariat ini dengan menggunakan komputerisasi. Uji statistik yang digunakan adalah Spearman Rank dengan $\alpha = 0,05$. Dasar digunakannya uji statistik *Spearman rank*, jika data yang akan diolah mengandung unsur skala ordinal maka dapat dilakukan uji *spearman rank*.

Adapun pedoman signifikansi memakai panduan sebagai berikut :

Bila $P \text{ value} < \alpha (0,05)$. Keputusan hasil uji statistik dengan membandingkan nilai $P (p\text{-value})$ dan nilai $\alpha (0,05)$, ketentuan berlaku sebagai berikut :

1. Apabila $p \leq 0,05 = H_0$ ditolak, H_a diterima berarti ada hubungan tingkat stres pada penyusunan tugas akhir dengan pola tidur pada mahasiswa semester 8 prod S1 keperawatn.
2. Apabila $p > 0,05 = H_0$ diterima, H_a ditolak berarti tidak ada hubungan tingkat stres pada penyusunan tugas akhir dengan pola tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 ilmu keperawatn.

4.9 Etika dalam penelitian

1. *Infomed consent*

Infomed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan menjadi reponden. Tujuannya

adalah agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian, serta manfaat penelitian. Jika subyek setuju maka harus menanda tangani lembar persetujuan.

2. *Confidentiality*

Mejamin kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lainnya, hanya kelompok data tertentu yang dapat dilaporkan dari hasil *riset* atau penelitia.

3. *Anonimity*

Demi melindungi privasi tidak ditulis nama asli responden, namun akan diganti menggunakan kode tertentu di hasil penelitian yang ditampilkan serta lembar kuesioner penelitian.

4. *Ethical clearance*

Penelitian ini perlu diuji kelayakannya oleh Komisi Etik Penelitian karena pada saat pelaksanaannya akan melibatkan responden manusia. Apabila peneltian ini layak dilaksanakan maka akan diberikan keterangan tertulis oleh Komisi Etik Penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil penelitian

5.1.1 Gambaran lokasi penelitaian

Penelitian ini dilakukan di prodi S1 Ilmu Keperawatan ITS Kes ICMe Jombang dengan responden mahasiswa semester 8 sejumlah 40 orang pada tanggal 25 Juli 2023.

5.1.2 Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki- laki	7	17.5
Perempuan	33	82.5
Jumlah	40	100

Sumber: data primer, 2023.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu 33 responden (82,5%).

2. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
18 – 25	40	100
Jumlah	40	100

Sumber: data primer, 2023.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari seluruh responden berusia 18 – 25 tahun sebesar 40 orang (100%).

5.1.3 Data Khusus

1. Stress akademik pada mahasiswa semester 8 ITSKes ICMe Jombang

Tabel 5.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan stress akademik

Stress akademik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stress rendah	8	20.0
Stress sedang	9	22.5
Stress tinggi	23	57.5
Jumlah	40	100

Sumber : data primer,2023.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 40 responden sebagian besar responden memiliki stress akademik dengan kategori stress tinggi sebesar 23 orang (57,5).

2. Kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 ITSKes ICMe Jombang

Tabel 5.4 distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Tidur baik	10	25.0
Tidur cukup baik	5	12.5
Tidur tidak baik	23	57.5
Tidur sangat tidak baik	2	5.0
Jumlah	40	100

Sumber : data primer,2023.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 40 responden sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan kategori tidur tidak baik sebesar 23 responden (57.5%).

3. Hubungan Stress akademik Dengan Kualitas tidur pada mahasiswa

Tabel 5.5 Distribusi tabulasi silang Hubungan stress akademik Dengan Kualitas tidur 25 Juli 2023

Stress akademik	Kualitas tidur								Total	%
	Tidur baik		Tidur cukup baik		Tidur tidak baik		Tidur sangat tidak baik			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Stress rendah	5	12.5	2	5.0	1	2.5	0	0	8	20.0
Stress sedang	0	0	2	5.0	7	17.5	0	0	9	22.5
Stress tinggi	5	12.5	1	2.5	15	37.5	2	5.0	23	57.5
Total	10	25.0	5	12.5	23	57.5	2	5.0	40	100

Uji spearman rank $P(0,000) < (0,05)$

Sumber: data primer,2023.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir setengah responden memiliki stress akademik kategori stress tinggi dengan kualitas tidur kategori tidur tidak baik sebesar 15 (37.5%). Setelah dilakukan analisis didapatkan hasil uji rank spearman nilai $p\ value = 0,000, < \alpha = 0,05$ yang artinya H1 diterima atau ada hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa semester 8 ITS Kes ICMe Jombang program studi S1 Ilmu Keperawatan.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Stress akademik

Berdasarkan tabel 5.3 sebagian besar mahasiswa ITSKes ICMe Jombang semester 8 program studi S1 ilmu Keperawatan mengalami stress akademik kategori stress tinggi dengan responden 23 (57.5%). Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan.

Menurut pendapat peneliti Semester 8 seringkali merupakan waktu di mana mahasiswa harus menyelesaikan tugas akademik yang lebih kompleks dan berat. Hal ini dapat menciptakan tekanan yang tinggi, terutama perempuan merasa perlu untuk mencapai hasil yang sangat baik atau telah menetapkan standar yang tinggi untuk diri mereka sendiri. Maka dari itu tingkat stress akademik yang tinggi ditemukan pada mahasiswa perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stress akademik. Sedangkan Laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego, sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik.

Penelitian ini sejalan dengan peneliti Agolo (2020) menemukan bahwa tingkat stress pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Tekanan dalam masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama stress akademik di kalangan mahasiswa perempuan. Keinginan mendapat nilai tinggi, kecemasan yang ditimbulkan dari usaha mahasiswa untuk tidak gagal.

Mahasiswa yang tidak memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis akan memiliki tingkat stress tinggi sedangkan siswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis umumnya stresnya rendah (Nurmaliyah, 2021). Penelitian yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (2020) bahwa perempuan lebih mudah stress, mengalami gangguan makan, gangguan tidur dan mengalami perasaan bersalah dalam kondisi tertekan. Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak pada perempuan sehingga perempuan lebih rentan mengalami stres dari pada laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian Atyaa *et.al.* (2022) menyatakan bahwa siswa perempuan mengalami stress yang tinggi, karena mereka lebih khawatir mengenai masalah pribadi yang terkait masa depannya, harapan orang tua, dan kondisi emsional. Selain itu strategi coping yang digunakan siswa laki-laki lebih berorientasi pada ego sehingga mereka cenderung lebih santai dalam menghadapi stresor akademik (Hairani Lubis, 2021).

5.2.2 Kualitas tidur

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kualitas tidur dengan kategori tidur tidak baik responden 23 (57.5%). Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa seluruhnya berumur 18-25.

Menurut peneliti seluruh responden dalam penelitian ini berada di usia dewasa muda (18-25 tahun). Menurut *National Sleep Foundation* (2020) mengkategorikan usia 18-25 tahun sebagai dewasa muda. Rentang usia dewasa muda adalah usia dimana seseorang sedang aktif untuk menjalin hubungan sosial. Pada usia dewasa muda seseorang akan masuk ke dalam

¹⁸ masa transisi, baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Dewasa muda adalah masa peralihan dari masa remaja.

¹⁰ Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa muda. Dewasa muda juga merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan yang realistis.

Usia remaja dan dewasa muda sering kali memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, konsumsi alkohol, merokok, keluar hingga larut malam, menonton film dan kebiasaan bermain game hingga begadang, dan lain sebagainya tentunya akan mempengaruhi kualitas tidur indivi. Selain itu kondisi mental remaja dan dewasa muda yang masih cenderung labil sering memicu terjadinya stress yang juga dapat mempengaruhi kualitas tidur (Wicaksono, 2021). Penelitian ini sejalan dengan Russel (2020) membagi faktor risiko kualitas tidur menjadi 4 domain, yaitu gaya hidup (merokok, aktivitas fisik, kebiasaan makan, konsumsi kafein dan alkohol, penggunaan media, pola tidur- bangun), kesehatan mental (depresi, kecemasan, stres), faktor fisik (nyeri dan kelelahan), dan faktor sosial (hubungan sosial dan praktik *sleep hygiene*).

5.2.3 Hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki stress akademik kategori stress tinggi dengan kualitas tidur kategori tidur tidak baik sebesar 15 (37.5%). Setelah dilakukan analasi didapatkan hasil uji rank spearman nilai $p\ value = 0,000, < \alpha = 0,05$ yang artinya H1 diterima atau ada hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa semester 8 ITSKes ICMe Jombang program studi S1 ilmu keperawatan.

Menurut pendapat peneliti stres akademik dapat menghasilkan pikiran yang cemas dan kacau. Pikiran mengenai tugas, ujian, dan hasil akademik yang terus menerus muncul, mengganggu tidur dan menghambat perasaan rileks. Stres dapat memicu masalah tidur seperti insomnia, di mana individu mengalami kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Mahasiswa yang merasakan stres akademik mungkin mengalami kesulitan untuk mendapatkan tidur nyenyak atau terbangun berkali-kali pada malam hari. Faktor yang mempengaruhi kejadian stress akademik dan penurunan kualitas tidur tersebut antara lain beban tugas pembelajaran, kurang paham akan materi yang di sampaikan, deadline pungumpulan tugas yang cepat, waktu perkuliahan yang padat, kondisi rumah yang kurang kondusif, ketidakefektifan dalam berkomunikasi dengan teman dan lain sebagainya (Haryati dkk., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan peneliti Ratnaningtyas (2019) mahasiswa mengalami penurunan durasi tidur juga dapat disebabkan karena mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugasnya, sehingga mengakibatkan mahasiswa tidur terlambat dan mengubah pola tidurnya supaya tugas pembelajaran dapat selesai tepat waktu.

KESIMPULAN DAN SARAN**6.1 Kesimpulan**

1. Stress akademik pada mahasiswa semester 8 program studi S1 ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang sebagian besar memiliki stress akademik dengan kategori stress tinggi.
2. Kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang sebagian besar memiliki kualitas tidur dengan kategori tidur tidak baik.
3. Ada hubungan Stress akademik dengan Kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 ilmu Keperawatan di ITSKes ICMe Jombang.

6.2 Saran

1. Bagi dosen
Bagi dosen diharapkan dapat memberikan edukasi tentang manajemen stres akademik dan kualitas tidur dapat membantu mahasiswa menjadi lebih baik dalam mengatasi tantangan akademik dan menjaga kesejahteraan mereka. Dengan memberikan dukungan dan informasi yang tepat, dosen dapat berperan penting dalam membantu mahasiswa mencapai potensi akademik dan kesejahteraan yang optimal.
2. Bagi Intitusi
Institusi harus meningkatkan kesadaran tentang pentingnya stress akademik dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa. Kampanye

informasi, seminar, dan lokakarya tentang manajemen stres dan tidur sehat dapat membantu mahasiswa memahami dampaknya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil Peneliti ini diharapkan bisa mengidentifikasi antara stress akademik, kualitas tidur, dan faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, atau aspek gaya hidup lainnya mengenai stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Rinita. 2022. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah." *EDUCATOR: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan* 2(1):28–34. doi: 10.51878/educator.v2i1.1002.
- ¹¹ Agolla, J. E. & Ongori, H. (2020). An assesment of academic stres among under graduate students. *Academic journals, Educational research and review*. 4(2), 063-067.
- ¹¹ Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- ³ Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2020). The Description Of Stres Levels Incollege Student.
- Avuan Muhammad Rizki (2018). 7 Jalan mahasiswa jln. Bojong genteng nomor 18, kec. Bojong genteng Kab. Sukabumi, Jawa barat43353
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasisw Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan* <https://doi.org/10.26714/Jkj.7.2.2019.127-134> Jiwa, 7(2), 127.
- Candra Farid Rifai, Deviani Utami, Supriyati, A. F. (2020). Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Juni*, 11(1), 72–77. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.223>
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(November 2020), 94–102. <https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Jini/Article/View/13516>
- ¹⁰ Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Faoziyah, N., & Suharjana, S. (2020). Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama srata-1 terhadap pembelajaran gerak. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 514- 525.

- ¹² Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22–33. Hairani <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1288>
- Lubis, Ayunda Ramadhani dan Miranti Rasyid. (2021). Stress Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi, Volume 10, Nomor 1, Tahun 2021,
- Keswara, U, R., Syuhada, N., & Wahyudi, W, T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik jurnal kesehatan*, 13(3), 233-239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Li, Y., Gu, S., Wang, Z., Li, H., Xu, X., Zhu, H. (2019). Relationship between stressful life events and sleep quality: Rumination as a mediator and resilience as a moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 10
- ³ Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V21i1.1345>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah*
- ³ Maisa, E., A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444.
- ³² Maisa, E. A., Andrial., Murni, D., & Sidaria. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal ilmiah Unibersitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- ¹⁷ M. Munthe and F. Lase, “Faktor-faktor dominan yang mempengaruhi kegiatan belajar mahasiswa,” *Educ. J. Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 216–225, 2022, doi: 10.56248/educativo.v1i1.30.
- Putri, C., P., Mayangsari, M., D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia Prodi Psikologi FK ULM*, 1(2), 28-37.
- Potter, P.A, & Perry, A.G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa. Renata Komalasari, dkk Jakarta:EGC.

- 3
Rosidah Ida. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Men Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tadris Matematika. Uin Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Reddy, K., J., Karishma, R., M., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. doi:<http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>.
- Russel, J, D. *Instructional technology and media for learning*. Jakarta: Kencana Purnada Media Group. 2020
- Suwarna AH, Widiyanto. Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. *J Med*.
- Nurmaliyah, F. (2021). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, (Online), 2(3), 273-282.
- Wicaksono, D. W. Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas

HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER 8 PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN DI ITS KES ICME JOMBANG

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
2	Submitted to Submitted on 1686106643210 Student Paper	1%
3	ojs.serambimekkah.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
5	Submitted to Poltekkes Kemenkes Sorong Student Paper	<1%
6	jurnal.uimedan.ac.id Internet Source	<1%
7	www.scribd.com Internet Source	<1%
8	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%

9	ejournal.mandalanursa.org Internet Source	<1 %
10	Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah Student Paper	<1 %
11	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
12	repository.binausadabali.ac.id Internet Source	<1 %
13	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
14	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
15	Submitted to Idaho State University Student Paper	<1 %
16	Submitted to Ateneo de Manila University Student Paper	<1 %
17	archive.umsida.ac.id Internet Source	<1 %
18	Naryati Naryati, Ramdhaniyah Ramdhaniyah. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS	<1 %

MUHAMMADIYAH JAKARTA TAHUN 2021",
Jurnal Mitra Kesehatan, 2021

Publication

19

Syifa Alya Fauziah, Tusy Triwahyuni, Octa Reni Setiawati. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Kedokteran dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka di Bandar Lampung", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2023

Publication

<1 %

20

repository.usu.ac.id

Internet Source

<1 %

21

ejournal.itekes-bali.ac.id

Internet Source

<1 %

22

journal.umpr.ac.id

Internet Source

<1 %

23

recyt.fecyt.es

Internet Source

<1 %

24

repository.usu.ac.id

Internet Source

<1 %

25

core.ac.uk

Internet Source

<1 %

26

repository.itsk-soepraoen.ac.id

Internet Source

<1 %

27

repository.stikesbcm.ac.id

Internet Source

<1 %

28	Submitted to stipram Student Paper	<1 %
29	id.123dok.com Internet Source	<1 %
30	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1 %
32	Siti Um-um Andriyani Bahroen, Dhinny Novryanti, Tri Utami. "Hubungan tingkat stress dengan mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi", Journal of Public Health Innovation, 2023 Publication	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER 8 PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN DI ITS KES ICME JOMBANG

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54
