JURNAL KEPERAWATAN
https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK
Volume 9 | Nomor 03 | Juli |2026
ISSN: 2407-4801

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Sains Cut Nyak Dhien

Putri Rizkya Mardhiani Toba[1], Junaidi[2], Husaini[3]
[1]Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Sains Cut Nyak Dhien
[2,3] Universitas Sains Cut Nyak Dhien

Corespondensi Author
Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Sains Cut Nyak Dhien
Email: putririzkyaaaa@gmail.com

Keywords :
Tingkat Stres; Kualitas Tidur; Mahasiswa Tingkat Akhir; Skripsi;

Abstrak. Stres merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam proses penyusunan skripsi yang penuh dengan tuntutan akademik. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas tidur yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa. Penelitian ini merupakan penelitian jenis *analytic* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan dengan populasi dalam penelitian ini berjumlah 69 responden, dengan jumlah sampel sebanyak 59 responden yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin.* Inturumen yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan *Pitssburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman-rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 43 responden (72,9%), dan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 44 responden (74,6%) sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 15 responden (25,4%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan *p-value* 0,003 (p<0,05). Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka akan semakin buruk kualitas tidurnya. Diharapkan mahasiswa dapat mengelola stres dengan baik serta menjaga pola tidur guna meningkatkan kesehatan dan produktivitas akademik.

Absctract. *Stress is a common condition experienced by final-*year *students, especially during the thesis writing process, which involves various academic demands. This condition can affect sleep quality, which plays an important role in maintaining physical and psychological health. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep* quality *among final-year students writing their thesis at Cut Nyak Dhien University of Science, Langsa. This research is an analytic study with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of 69 final-year Nursing students. The sample size was 59 respondents determined using the Slovin formula and after applying exclusion criteria. The instruments used werw the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to measure Stress levels and the Pitssburght Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Spearman-rank test. The results showed that most respondents experienced moderate stress levels 43 respondents (72,9%), and most had poor sleep quality 44 respondents (74,6%), while a small proportion had good sleep quality 15 respondents (25,4%). Statistical test results indicated a*

significant relationship between stress level and sleep quality with a p-value of 0,003 (p<0,05). It can be concluded that the higher the stress level experienced by students, the poorer their sleep quality. It is expected that students can manage stress effectively and maintain good sleep patterns to improve health and academic productivity.

Pendahuluan

Stres merupakan respon psikologis dan fisiologis yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan adaptasinya. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, serta perubahan peran dan tanggung jawab (1). Pada mahasiswa tingkat akhir, penyusunan skripsi menjadi salah satu sumber stres karena adanya berbagai hambatan seperti kesulitan mencari referensi, keterbatasan waktu penelitian, revisi berulang, kesulitan menentukan tema, judul, sampel, alat ukur, serta kendala dalam proses bimbingan (2).

Mahasiswa keperawatan memiliki risiko stres yang lebih tinggi karena selain menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa juga harus memenuhi tuntutan praktik yang membutuhkan kesiapan fisik dan mental. Kondisi tersebut dapat meningkatkan stres terutama pada tahap penyusunan skripsi, sehingga apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak terhadap kesehatan mahasiswa, salah satunya kualitas tidur (3).

Menurut teori *perceived stress* yang dikemukakan Cohen, stres terjadi ketika individu menilai suatu kondisi sebagai sesuatu yang tidak dapat dikendalikan, tidak dapat diprediksi, dan melebihi kemampuan kopingnya. Kondisi stres dapat meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatik dan hormon kortisol sehingga tubuh berada dalam kondisi siaga yang dapat mengganggu proses tidur (4).

Menurut data yang diperoleh dari *Word Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stress cukup tinggi dimana hamper lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38%-71%, sedangkan di Asia 39,6% (5). Sementara itu, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), sebanyak 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stress. Mahasiswa pada tahap akhir studi sering mengeluhkan berbagai kondisi seperti kelelahan, sakit kepala, kecemasan, serta menurunya semangat. Bahkan sebagian di antaranya ingin menghentikan studi atau mengekspresikan keluhanya melalui media social ketika menghadapi hambatan dalam proses penyelesaian tugas akhir (6).

Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada kondisi fisiologis individu. Salah satu dalam yang sering muncul adalah gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan kondisi dimana individu memperoleh tidur yang cukup, nyenyak, dan memberikan rasa segar saat bangun. Aktivasi sistem saraf simpatis akibat stress menyebabkan peningkatan hormon kortisol dan neropinefrin yang dapat menggangu mekanisme tidur, memperpanjang latensi tidur, menurunkan fase tidur dalam (*deep sleep*), serta meningkatkan frekuensi terbangun pada malam hari (1).

Berdasarkan data dari *World Health* Organization (WHO), sekitar 19,1% populasi global mengalami gangguan tidur dengan keluhan yang cukup berat. Setiap tahunnya, diperkirakan antara 25% hingga 57% orang dewasa dan lanjut usia menghadapi masalah tidur, dan sekitar 19% dari jumlah tersebut menderita insomnia. Secara global, angka kejadian gangguan tidur tergolong tinggi, misalnya di Amerika Serikat tercatat sekitar 83.952 kasus, sementara di Meksiko mencapai 8.712 kasus. Di Indonesia, tingkat prevalensi gangguan tidur juga relatif tinggi, yakni sekitar 67% (7).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek seperti kehitaman di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung, kantuk yang berlebihan, tidak mampu

berkonsentrasi karna keletihan, sakit kepala, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung dan kemampuan mengambil keputusan menurun (8).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian (9) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur, sedangkan penelitian (10) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan stres dengan kualitas tidur masih perlu dikaji pada karakteristik mahasiswa yang berbeda.

Berdasarkan data akademik Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Sains Cut Nyak Dhien angkatan ke-15, terdapat 43,8% mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian skripsi. Hasil survei pendahuluan menunjukkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stres kategori sedang sebesar 80% dan stres kategori ringan sebesar 20%. Kondisi tersebut menunjukkan adanya potensi masalah psikologis yang dapat berdampak terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Apabila kondisi stres dan gangguan kualitas tidur tidak mendapatkan perhatian, maka dapat berdampak pada kesehatan, kualitas hidup, serta keterlambatan penyelesaian studi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa sarjana keperawatan tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Sains Cut Nyak Dhien.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian jenis *analytic* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan dengan populasi dalam penelitian ini berjumlah 69 responden, dengan jumlah sampel sebanyak 59 responden yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin.* Inturumen yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan *Pitssburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman-rank.*

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

a. Tingkat Stres

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa PSKPS Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi di Universitas Sains Cut Nyak Dhien

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	10	16,9
Sedang	43	72,9
Berat	6	10,2
Total	59	100,0

Berdasarkan Tabel 1 di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 59 responden sebagian besar mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 43 responden (72,9%) dan sebagian kecil mengalami stres berat sebanyak 6 responden (10,2%).

b. Kualitas Tidur

Tabel 2. Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir Yang Menyusun **Skripsi di Universitas Sains Cut Nyak Dhien**

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	15	25,4
Buruk	44	74,6
Total	59	100,0

Berdasarkan Tabel 2 di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 59 responden sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 44 responden (74,6%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 15 responden (25,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan **Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Sains Cut Nyak Dhien**

Variabel	R (*Spearman*)	*p-value*	Jumlah
Tingkat Stres - Kualitas Tidur	0,376	0,003	59

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan hasil analisis diperoleh nilai p sebesar 0,003 kurang dari alpha (0,05) yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa pskps tingkat akhir.

a. Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 59 responden sebagian besar mahasiswa sarjana keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori stres sedang sebanyak 43 responden (72,9%). Kondisi ini menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi menjadi salah satu tekanan akademik yang cukup besar bagi mahasiswa sehingga dapat meningkatkan tekanan psikologis selama proses penyelesaian skripsi.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Cohen, stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah tersebut. Pada mahasiswa tingkat akhir, penyusunan skripsi sering dipersepsikan sebagai situasi yang tidak menentu, sulit dikendalikan, dan membutuhkan tanggung jawab besar. Kondisi tersebut memicu munculnya stres akademik yang dapat memengaruhi kondisi emosional maupun fisik mahasiswa (4).

Mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi juga mengalami perubahan pola belajar, dimana proses belajar lebih bersifat individual dibandingkan dengan perkuliahan biasa yang bersifat klasikal. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan manajemen waktu, kemandirian, serta kemampuan pemecahan masalah yang baik (3). Apabila kemampuan tersebut tidak dimiliki secara optimal, maka mahasiswa akan lebih rentan mengalami stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (11) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman mengalami stres tingkat sedang sebesar (75,1%). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tuntutan akademik yang tinggi serta tekanan dalam menyelesaikan tugas akademik menjadi faktor utama meningkatnya stres mahasiswa. Demikian pula penelitian (12) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir cenderung mengalami stres akibat tekanan akademik dan kekhawatiran terhadap penyelesaian studi tepat waktu.

Selain itu, penelitian (13) juga menyebutkan bahwa stres pada mahasiswa sering ditandai dengan sulit berkonsentrasi, mudah cemas, mudah marah, serta menurunnya motivasi belajar. Kondisi tersebut banyak ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir karena mereka menghadapi perubahan pola belajar yang lebih mandiri dibandingkan saat mengikuti perkuliahan biasa. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan penelitian secara individu sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi lebih besar.

Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir apabila tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis, seperti kelelahan, sakit kepala, kecemasan, penurunan konsentrasi, bahkan gangguan tidur. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kemampuan coping stres yang baik serta dukungan akademik maupun psikologis dari lingkungan kampus, seperti konseling akademik, motivasi dari dosen pembimbing, pelatihan manajemen stres, serta pengaturan waktu yang baik agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan lebih optimal.

Asumsi peneliti, tingkat stres yang dialami responden dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti tekanan akademik serta kemampuan individu dalam mengelola emosi. Individu yang tidak memiliki mekanisme koping yang baik cenderung lebih mudah mengalami peningkatan stres. Oleh karena itu, kondisi stres yang dialami responden dalam penelitian ini tidak hanya disebabkan oleh satu faktor, melainkan interaksi dari berbagai faktor.

b. Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sarjana keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 44 responden (74,6%). Kondisi ini menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berdampak pada pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami perubahan pola tidur akibat tuntutan akademik, penyelesaian revisi, serta kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas akhir.

Kualitas tidur merupakan kondisi dimana seseorang memperoleh tidur yang cukup, nyaman, dan mampu memberikan rasa segar saat bangun tidur. Menurut teori Buysse, kualitas tidur mencakup beberapa komponen seperti kualitas tidur subjektif, durasi tidur, latensi tidur, efesiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk biasanya mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur kurang dari kebutuhan normal, serta merasa lelah ketika bangun di pagi hari.

Pada mahasiswa tingkat akhir, kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti tekanan akademik, kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas, serta kecemasan terhadap proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (10) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir memiliki kualitas tidur buruk (87,8%). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa sering mengalami gangguan tidur. Penelitian (9) juga menunjukkan bahwa mahasiswa profesi ners banyak mengalami gangguan tidur selama menjalani pendidikan profesi ners yang padat dan melelahkan.

Penelitian lain oleh (14) menyatakan bahwa rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beban akademik, stres, serta kurangnya manajemen waktu mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami kantuk di siang hari, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, serta mengalami penurunan produktivitas akademik. Kondisi tersebut dapat menghambat proses penyelesaian skripsi dan memengaruhi performa belajar mahasiswa.

Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental apabila terjadi secara terus menerus. Kurang tidur dapat menurunkan daya tahan tubuh, mengganggu fungsi kognitif serta meningkatkan risiko gangguan emosional seperti cemas dan mudah marah. Selain itu, tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan mahasiswa sulit fokus dalam mengerjakan tugas akhir sehingga proses penyusunan skripsi menjadi lebih lambat.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas tidur selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa diharapkan mampu mengatur waktu istirahat dengan baik, mengurangi kebiasaan begadang, serta menerapkan pola hidup sehat agar kualitas tidur tetap terjaga dan kondisi tubuh tetap optimal selama menjalani proses akademik.

Asumsi peneliti, kualitas tidur responden yang buruk disebabkan oleh adanya gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, serta kebiasaan buruk sebelum tidur. Selain itu, aktivitas harian yang padat juga dapat memengaruhi pola tidur responden, sehingga menyebabkan waktu istirahat menjadi tidak optimal.

c. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman rank* diperoleh *p-value* = 0,003 ($p<0,05$) yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa sarjana keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa memiliki pengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan tidur selama proses penyusunan skripsi.

Stres yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon kortisol. Aktivasi tersebut membuat tubuh berada dalam kondisi siaga (*alert*) sehingga individu sulit merasa rileks dan sulit memasuki fase tidur yang nyenyak. Akibatnya, mahasiswa mengalami gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang menjadi lebih pendek. Kondisi ini menyebabkan kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk (15).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (9) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners *p-value* = 0,000. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa dengan stres rendah. Penelitian (12) juga menemukan bahwa semakin tinggi stres mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir maka kualitas tidurnya semakin menurun.

Selain itu, penelitian (11) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman *p-value* = 0,000. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa stres dan kualitas tidur memiliki hubungan timbal balik dimana stres dapat menyebabkan gangguan tidur, dan gangguan tidur juga dapat memperburuk kondisi stres seseorang.

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian (10) yang menyatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa *p-value* = 0,600. Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, jumlah sampel, lingkungan akademik, serta kondisi psikologis mahasiswa di masing-masing institusi pendidikan.

Hubungan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa kesehatan psikologis memiliki peranan penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres tinggi dan kualitas tidur buruk berisiko mengalami penurunan konsentrasi, mudah lelah, penurunan daya ingat, serta menurunnya motivasi belajar. Kondisi tersebut dapat menghambat proses penyusunan skripsi dan memperpanjang masa studi mahasiswa.

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan menjaga kualitas tidur selama proses penyusunan skripsi. Institusi pendidikan dapat memberikan dukungan melalui layanan konseling, edukasi manajemen stres, promosi *sleep hygiene*, serta pendampingan akademik yang lebih suportif. Dengan pengelolaan stres yang baik dan kualitas tidur yang optimal, mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan skripsi dengan lebih baik serta menjaga kesehatan fisik dan mentalnya.

Asumsi peneliti, semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, maka kualitas tidurnya akan semakin menurun. Hal ini disebabkan karena stres dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan pikiran yang berlebihan (*overthinking*), sehingga individu mengalami kesulitan untuk tidur dengan nyenyak. Sebaliknya, individu dengan tingkat stres yang rendah cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik karena kondisi mental yang lebih stabil.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori sedang yaitu sebanyak 43 responden (72,9%). Selain itu, sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 44 responden (74,6%), sedangkan mahasiswa dengan kualitas tidur baik sebanyak 15 responden (25,4%). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSKPS tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan nilai *p-value* 0,003 ($p<0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat

meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres selama proses penyusunan skripsi dengan menerapkan manajemen waktu yang baik, menjaga pola hidup sehat, serta memperhatikan kualitas tidur. Institusi pendidikan khususnya Program Studi Keperawatan diharapkan dapat memberikan dukungan melalui pendampingan akademik, konseling, serta edukasi mengenai manajemen stres dan pentingnya menjaga kualitas tidur bagi mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas terkait permasalahan tersebut.

Daftar Rujukan

1. Nursadrina C, Rahmayanti K, Sofia M, Herawati H, Asyura S, Pardi P. Pengaruh stres terhadap kesehatan mental dan fisik: tinjauan psikologi klinis. Journal of Healthcare Technology and Medicine. 2025;11(1):701-705.
2. Andari EM, Chandra PK, Fairuz S. Pengaruh mengerjakan skripsi terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi. 2024;2(4):68-80.
3. Lumintu GT, Aspihan M, Luthfa I. Studi eksplorasi stres pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Journal of Health, Medical, and Psychological Studies. 2025;1(2):351-357.
4. Junenda MJM, Widyaningsih TWW, Rifqi A. Pengembangan sistem informasi kesehatan mental dengan mengukur persepsi tingkat stres menggunakan instrumen Perceived Stress Scale (PSS). Jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer dan Kecerdasan Buatan). 2024;8(1):34-42.
5. World Health Organization. Stress: Questions and answers. Geneva: WHO; 2023.
6. Wahyuni, V. N., & Handayani, N. Hubungan kepercayaan diri dengan stres mahasiswa tingkat akhir keperawatan anestesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. 2024:2:1418-1423.
7. Padila E, Manalu LO. Hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta. EMPIRIS: Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan. 2025;2(1):166-175.
8. Rahmadhani NK, Ibrahim I, Adhayanti I. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi. Journal of Holistics and Health Science. 2023;5(1):8-15.
9. Tendean AF, Pitoy FF, Ruku DM, Logo J. Tingkat stress terhadap kualitas tidur mahasiswa profesi ners. Jurnal Skolastik Keperawatan. 2022;8(1):67-74.
10. Nurasih TR, Dewi P, Susanti IH. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Harapan Bangsa. Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK-MC). 2022;1(2):8-13.
11. Muttaqin MR, Rotinsulu DJ, Sulistiawati S. Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Jurnal Sains dan Kesehatan. 2021;3(4):586-592.
12. Widiasa KAS, Adiwibawa DN, Syuhada I, Winangun IGP. Hubungan tingkat stres dalam pembuatan tugas akhir dengan kualitas tidur mahasiswa FK Unizar angkatan 2019. Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences. 2023;2(1):68-76.
13. Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. Khidmat Sosial. Journal of Social Work and Social Services. 2021:2(2):135-153.
14. Noveni NA, Wijaya DAP, Putri M, Rahmawati P. Seberapa besar peran kualitas tidur terhadap stres akademik mahasiswa? Psychopolytan: Jurnal Psikologi. 2022;6(1):56-62.
15. Nugraha FA, Aisyiah A, Wowor TJ. Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. Malahayati Nursing Journal. 2023;5(9):3063-3076.