

HUBUNGAN POLA TIDUR DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES ABDI
NUSANTARA JAKARTA

Alfitriani^{1*}, Lia Idealistiana²

¹⁻²Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: Alf013214@gmail.com

Disubmit: 01 Agustus 2024

Diterima: 18 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16672>

ABSTRACT

The final project of scribbry is one of the requirements for graduating and obtaining a bachelor's degree. As a result of the work process and obstacles in the thesis preparation process, many students feel burdened and in the end feel tension, worry, anxiety Fear makes students stressed. One of the efforts in stress management is the support of family. Family support is obtained in the form of emotional support, instrumental support, award support and information support. With family support, it motivates individuals to face every problem and can reduce the stress felt. To find out the relationship between sleep patterns and family support with stress levels in S1 Nursing students who are preparing their thesis at STIKES ABDI NUSANTARA JAKARTA 2024. This study uses quasi-analytical with a cross-sectional research design. Sampling was conducted using a purposive sampling technique with a sample of 49 respondents. Data collection uses questionnaire sheets. The data techniques included univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using the SPSS. The results showed that there was no relationship between sleep patterns and stress levels, the results of the chi-square statistical test obtained a p-value of 0.714, and there was a relationship between family support and the level of chi-square statistical test results obtained a p-value of 0.0033. There was no relationship between sleep patterns and stress levels and there was a relationship between family support and stress levels.

Keywords: Sleepn Paterns, Family Support, Stress Levels

ABSTRAK

Tugas akhir sriksi merupakan salah satu syarat untuk lulus dan memperoleh gelar sarjana. Akibat dari proses pengerjaan dan hambatan-hambatan dalam proses penyusunan skripsi, banyak mahasiswa yang merasa terbebani dan pada akhirnya merasakan ketegangan, kekhawatiran, kecemasan, rasa takut sehingga membuat mahasiswa menjadi stres. Salah satu upaya dalam manajemen stres adalah adanya dukungan keluarga. Dukungan keluarga yang didapatkan dalam bentuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan dan dukungan informasi. Dengan adanya dukungan keluarga memotivasi individu untuk menghadapi setiap masalahnya dan dapat mengurangi stres yang dirasakan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan pola tidur

dan dukungan keluarga dengan tingkat stress pada mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES ABDI NUSANTARA JAKARTA 2024. Penelitian ini menggunakan quasi analitik dengan desain penelitian cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel 49 responden. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner. Teknik data termasuk dalam analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji chi-square program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan pola tidur dengan tingkat stress hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p-value 0,714, dan ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p-value 0,0033. Tidak terdapat hubungan pola tidur dengan tingkat stress dan terdapat hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stress.

Kata Kunci: Pola Tidur, Dukungan Keluarga, Tingkat Stress.

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan gangguan tidur. Gangguan tidur ini dapat memengaruhi kualitas tidur banyak orang, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Gangguan tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, penyakit fisik, lingkungan, aktivitas, dan kelelahan. (Trimeilia suprihatiningsih dkk 2023).

Gangguan tidur diperkirakan memengaruhi satu dari tiga orang di seluruh dunia, atau 18 persen dari populasi dunia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Menurut (Sleep Foundation, 2020), prevalensi global insomnia di Asia Tenggara mencapai 67 persen dari 1.508 orang, dan 23,8 persen insomnia terjadi pada generasi muda.

Gangguan tidur dapat disebabkan oleh stres, karena stres meningkatkan kadar epinefrin, norepinaphenes, dan kortisol, yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Selain itu, perubahan hormonal juga dapat mempengaruhi siklus tidur NREM dan REM sehingga menyebabkan penderita sering terbangun di malam hari dan mengalami mimpi buruk. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan

Prodi S1 Keperawatan mengalami masalah seperti pusing, keluh kesah, cemas, dan tidak bersemangat ketika mereka mengalami kesulitan menyelesaikan skripsi. Mereka juga mungkin memilih untuk tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani.

Kondisi stres merupakan akibat dari keadaan fisik, lingkungan, dan sosial yang tidak terkendali. Menurut WHO, hampir 350 juta orang di seluruh dunia menderita stres, dan ini merupakan stres keempat di dunia. Hasil survei ketat Eksekutif Kesehatan dan Keselamatan mencakup 487.000 warga Inggris yang terus bekerja pada tahun 2013-2014. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih banyak (54,62%).

Stres merupakan masalah utama bagi mahasiswa, menurut American College Health Association (ACHA), yang menemukan bahwa hasil survei dari tahun 2013 di Amerika mengungkapkan. Sebanyak 27,9% dari 32.964 siswa mengaku stres menghambat keberhasilan akademiknya.

Keluarga, menurut Janeri katimpale, dkk (2022), sangat penting dalam menumbuhkan semangat belajar siswa selama pembelajaran dari rumah, sehingga dukungan keluarga merupakan

komponen utama dalam menyelesaikan masalah. ,keluarga dapat memberikan dukungan melalui berbagai cara, termasuk dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan sosial, dan dukungan instrumental. Keluarga adalah faktor pendorong yang baik untuk memberikan dukungan ini. Studi menunjukkan bahwa dukungan keluarga termasuk dukungan emosional di mana orang tua mampu mengajar, mendampingi, memberikan kenyamanan, mendorong, dan memberikan fasilitas untuk belajar dalam menyongsong keberhasilan pendidikan , dukungan keluarga adalah salah satu faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran.

Menurut penelitian Dewi Susant dan Desty Kalengkongan (2021), dari 70 responden, 4 orang melaporkan stres ringan, 60 orang melaporkan stres sedang, dan 6 orang melaporkan stres berat. Penelitian Agung juga menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa skripsi cukup tinggi, sebanyak 97,0% diantaranya masuk dalam kategori stres tinggi. Hal ini dapat terjadi karena faktor emosional yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa. Stres dapat menyebabkan gejala psikologis seperti kecemasan, ketegangan, kebingungan, penarikan diri, dan gejala putus asa. Sedangkan menurut Anri et al., 2023, survei kuesioner dengan responden menunjukkan tingkat stres mahasiswa akhir makalah penelitian D III Universitas Bhakti Kencana selama pandemi.

KAJIAN PUSTAKA

Pentingnya pola tidur tidak dapat disangkal dalam aspek fisiologis dan psikologis kehidupan seseorang, terutama di kalangan mahasiswa. Kualitas tidur dianggap baik jika tidak ada indikasi

kurang tidur. Kebanyakan orang pada usia ini mengalami penurunan NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) atau lebih dikenal dengan istilah tidur ayam. (Delaviasanny Tubulau Cunha 2023).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Tidur merupakan keadaan tidak sadar dimana individu merasakan dan bereaksi terhadap lingkungan. Berkurang atau hilang, proses fisiologis berubah dan reaksi melemah. Merespon rangsangan luar dan dapat bangun dengan rangsangan yang cukup. (Elieser, Rifa'atul mahmudah , dkk 2024) . Tingkat stres dan kontrol emosional adalah masalah umum bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir mereka, yang dapat diperburuk oleh jam tidur yang kurang.

Faktor - faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang yakni :

1. Penyakit

Tidur dapat terganggu saat seseorang mengalami rasa sakit. Berbagai penyakit, termasuk penyakit menular seperti splenitis, dapat menurunkan kualitas tidur seseorang / mengganggu jam tidur seseorang. Penyakit ini menyebabkan penderitanya mudah lelah, sehingga membutuhkan lebih banyak tidur. Lebih jauh lagi, banyak penyakit mengakibatkan gangguan tidur atau insomnia.

2. Lingkungan

Kemampuan seseorang untuk lebih cepat tertidur sangat bergantung pada keberadaan lingkungan yang aman dan nyaman. Sebaliknya, lokasi yang tidak terawat dan dapat menimbulkan kecemasan dapat mengakibatkan sulit tidur.

3. Kelelahan

Jika Anda kelelahan karena terlalu banyak beraktivitas, Anda mungkin perlu tidur lebih banyak untuk mengimbangi energi yang telah dikeluarkan. Ini terlihat pada seseorang yang telah melakukan banyak hal dan akhirnya lelah. Karena tahap tidur gelombang lambat (NREM) orang tersebut diperpendek, mereka akan tidur lebih cepat.

4. Stres

Salah satu alasan mengapa stres menyebabkan gangguan tidur adalah karena stres menyebabkan peningkatan hormon epinefrin, nonepinefrin, dan kortisol, yang masing-masing berdampak pada struktur syaraf pusat. Jika seorang siswa mengalami masalah tidur, mereka mengalami kesulitan tidur, tidak bisa tidur dengan nyaman, sulit untuk tidur, atau sering terbangun di pertengahan malam dan terbangun di awal pagi, itu disebut gangguan pola tidur (Oktaviani et al., 2021).

Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk support dari anggota keluarga kepada anggota keluarga yang lain, dukungan keluarga dapat berupa bantuan, nasehat, serta bentuk dukungan yang lainnya. Dengan dukungan ataupun support yang diberikan anggota keluarga maka masalah yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seperti cemas, stress serta masalah spkis lainnya dapat terselesaikan berkat dukungan dari anggota keluarga. Untuk menurunkan kecemasan yang mereka alami, mahasiswa sangat membutuhkan dukungan keluarga dan elemen pendorong. Informasi, alat, penilaian, dan dukungan emosional adalah bentuk dukungan keluarga (Rizka Agustianisa dkk 2022).

Dukungan keluarga adalah sebuah hubungan atau relasi interpersonal yang berkaitan dengan sikap yang mendukung, menerima, dan memberikan perhatian satu sama lain. Dukungan keluarga dianggap mampu menyangga efek kesehatan mental individu, sehingga orang-orang yang hidup di lingkungan sosial yang mendukung secara umum lebih mampu mewujudkan kondisi diri mereka dibandingkan dengan orang-orang yang hidup di lingkungan sosial yang kurang atau bahkan tidak mendukung. Keluarga memiliki peran penting sebagai pendukung yang selalu siaga membantu, menerima bantuan dalam bentuk apapun jika diperlukan. (Nur anisa safitri ,dkk 2022).

Stres adalah respons tubuh terhadap situasi tekanan, ancaman, atau perubahan yang berasal dari dalam atau luar. Tidak bisa dihindari, stres adalah jenis stres psikologis yang berasal dari dalam diri sendiri. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri sendiri, seperti masalah pekerjaan sehari-hari, masalah keluarga, atau masalah kesehatan mental, adalah yang paling umum (Mukhtar, 2021).

Menurut Haider dan Mehfooz (2017), stressor mahasiswa kedokteran dapat dibagi menjadi :

1. *Academic Related Stressor (ARS)* / Stressor Akademik
2. *Interpersonal and Intrapersonal Related Stressor (IRS)* / Stressor Interpersonal dan Intrapersonal
3. *Teaching and Learning Related Sressor (TLRS)* / Stressor Proses belajar mengajar
4. *Social Related Stressor (SRS)* / Stressor Sosial
5. *Drive & Desire Related Stressor (DRS)* / Stressor Motivasi
6. *Group Activities Related Stressor (GARS)* / Stressor Kegiatan Kelompok

Setiap orang memiliki daya tahan mental yang berbeda, jadi tingkat stres yang mereka alami tergantung pada seberapa kuat mereka. Gejala: Menurut Sudimin et al., 2020, gejala dapat dikategorikan menjadi empat kategori, yaitu:

1. Gejala fisik: stres akan berdampak pada fisik seseorang.
2. Gejala emosional: stres berdampak pada kesehatan mental seseorang.
3. Gejala sosial: stres berdampak pada hubungan sosial.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian analitik kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Metode ini menjelaskan bagaimana variabel bebas dan variabel terikat berhubungan satu sama lain sepanjang waktu. Dalam penelitian ini, variabel Independen pola tidur dan dukungan keluarga, dan variabel dependen adalah tingkat stress. Waktu penelitian ini dimulai dari bulan mei-juli tahun 2024 dan lokasi penelitian ini dilakukan di Stikes Abdi Nusantara Jakarta Jatibening jawa barat . alasan penelitian melakukan penelitian ini adalah

untuk mengetahui adanya hubungan pola tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stress pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Stikes Abdi Nusantara Jakarta .penelitian diambil di tempat ini karena belum pernah ada penelitian mengenai hal tersebut.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling .sampel penelitian ini adalah seluruh mahasiswa s1 keperawatan reguler yang sedang menyusun skripsi di Stikes Abdi Nusantara Jakarta 2024 jumlah sampel sebanyak 50 responden. Analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini terdiri dari analisis univariat untuk mengetahui distribusi dan persentase dari tiap variabel dan analisa bivariat untuk membuktikan hipotesis dengan menentukan hubungan dan besarnya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisa bivariat merupakan sebuah analisis yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yakni variable independen atau dengan kata lain variabel bebas dengan variabel dependen atau dengan kata lain variabel terikat.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

NO	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	6	12,2
2.	Perempuan	43	87,2
	Jumlah	49	100

Pada tabel diatas, dari penelitian yang telah dilaksanakan di Stikes Abdi Nusantara Jakarta tahun 2024 pada 49 responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, tabel diatas menunjukkan bahwa persentase responden yang

berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki laki, jumlah responden perempuan sebanyak 43 responden (87,2%) Sedangkan responden yang berjenis laki laki sebanyak 6 responden (12,2%).

Table 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

NO	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	21	11	22,4
2.	22	28	57,1
3.	23	9	18,4
4.	24	1	2,0
	Jumlah	49	100

Pada tabel diatas, dari penelitian yang telah dilaksanakan si Stikes Abdi Nusantara Jakarta tahun 2024 pada 49 responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, tabel diatas menunjukkan bahwa persentase responden yang ber usia 24 tahun hanya sebanyak 1

responden (2,0%) ,Lalu yang ber usia 23 tahun sebanyak 9 responden (18,4%),Sedangkan yang ber usia 22 tahun memiliki jumlah paling banyak yaitu 28 responden (57,1%), Dan yang ber usia 21 tahun memiliki 11 responden (22,4%).

Table 3. Distribusi Frekuensi Pola Tidur Pada Responden

NO	Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	0	0
2	Ringan	2	4,1
3	Sedang	28	57,1
4	Buruk	19	38,8
	Jumlah	49	100

Pada tabel diatas, didapatkan dari penelitian yang telah dilaksanakan si Stikes Abdi Nusantara Jakarta tahun 2024 pada 49 responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, diperoleh data yang menyatakan bahwa jumlah tertinggi berada pada kategori "Pola Tidur Sedang" yaitu

berjumlah 28 responden (57,1%), Lalu jumlah terkecil berada pada kategori "Pola Tidur Normal" yaitu berjumlah 0 responden (0,0%), Sedangkan pada kategori "Pola Tidur Berat" yaitu berjumlah 19 responden (38,8%) dan terakhir dengan kategori "Pola Tidur Ringan" yaitu berjumlah 2 responden (4,1%).

Table 4. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Pada Responden

NO	Dukungan Keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Mendukung	26	53,1
2.	Tidak Mendukung	23	46,9
	Jumlah	49	100

Pada tabel diatas, didapatkan dari penelitian yang telah dilaksanakan si Stikes Abdi Nusantara Jakarta tahun 2024 pada 49 responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, diperoleh data yang menyatakan

bahhwa sebagian besar dukungan keluarga berada pada kategori "Mendukung" yaitu 26 responden (53,1%) dan dan yang terkecil berada pada kategori "Kurang Mendukung" yaitu 23 responden (46,9%).

Table 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Responden

NO	Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Stres Sedang	29	59,2
2.	Stres Berat	19	38,8
3.	Stres Sangat Berat	1	2,0
4.	Jumlah	49	100

Pada tabel diatas, didapatkan dari penelitian yang telah dilaksanakan di Stikes Abdi Nusantara Jakarta tahun 2024 pada 49 responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, diperoleh data yang menyatakan bahwa sebagian besar tingkat stres yang dialami mahasiswa berada pada kategori “Stres Sedang” yaitu berjumlah 29 responden (59,2%),

lalu sebagian berada pada katagori “Stres Berat” yaitu berjumlah 19 responden (38,0%), sedangkan yang mengalami stres pada kategori “Stres Sangat berat” yaitu berjumlah 1 responden (2,0%) tingkat stres berat berjumlah 19 responden (38,0%), serta yang mengalami pada kategori “Stres Normal” dan “Stres Ringan” yaitu 0 responden (0%).

Table 6. Tabulasi Silang Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi

Pola tidur	Tingkat Stress										Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ringan	0	0	0	0	1	50	1	50	0	0	2	100
Sedang	0	0	0	0	16	57,1	12	42,9	0	0	28	100
Berat	0	0	0	0	12	63,2	6	31,6	1	2,0	19	100
$\alpha = 0,05$										P Value = 0,714		

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji statistik *Chi-square* di dapatkan p value 0,714 hal ini menunjukkan nilai $p > \alpha$ yang memiliki arti H_0 ditolak dan H_1

diterima, Sehingga tidak terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi prodi S1 Keperawatan Stikes Abdi Nusantara.

Table 7. Tabulasi Silang Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi

Dukungan keluarga	Tingkat Stress										Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Mendukung	0	0	0	0	13	46,4	15	53,6	0	0	28	100
Tidak mendukung	0	0	0	0	16	76,2	4	19	1	4,8	21	100
$\alpha = 0,05$											P Value = 0,033	

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji statistik *Chi-square* di dapatkan p value 0,033 hal ini menunjukkan nilai $p < \alpha$ yang memiliki arti H_a diterima dan H_0

diterima, Sehingga adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi prodi S1 Keperawatan Stikes Abdi Nusantara.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh 49 mahasiswa prodi ilmu keperawatan dalam menyusun skripsi diperoleh hasil yang sangat dominan berjenis kelamin perempuan 43 orang (87,2%), sedangkan untuk responden yang berjenis kelamin laki-laki hanya 6 orang (12,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian Tentang pola tidur pada mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Jember, dimana rata-rata responden berjenis kelamin perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 29 orang (85,3%) dan laki-laki 5 orang (14,7%).

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Salk et al., (2017), bahwa terdapat adanya perbedaan stres ada jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Sebagian besar di beberapa negara didapatkan hasil perempuan mengalami stres lebih besar, bahkan mencapai depresi berat dari pada laki-laki. Stres ini dialami pada saat

remaja dengan beberapa faktor diantaranya ekonomi, masa remaja awal dan masa remaja akhir, strategi dan cara implikasi terhadap stres

Bariyyah & Latifah (2015), mengatakan dalam penelitiannya bahwa dalam hal stres fisik, siswa perempuan mengalami tingkat yang lebih tinggi daripada siswa laki-laki. Ketika dihadapkan dengan rintangan dan masalah dalam studi atau ujian, siswa laki-laki cenderung lebih tenang. Sementara itu, siswa perempuan lebih rentan terhadap stres karena hal-hal seperti banyaknya pekerjaan rumah, ujian semester yang akan datang, dan situasi lain yang menyebabkan mereka khawatir yang tidak perlu. Dalam hal perasaan, mahasiswa pria biasanya mengalami lebih sedikit stres daripada mahasiswa wanita. Secara anatomis, kimiawi, hormon, dan psikologis, otak siswa laki-laki dan perempuan berbeda satu sama lain. (Nur et al., 2017)

Hasil penelitian ini menjelaskan dalam penelitian ini rata-rata umur responden adalah 21-24 tahun. Tahap Perkembangan usia

18-25 merupakan masa yang paling berat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya seperti, anak dan orang tua. Masa ini merupakan masa transisi dimana terjadinya banyak perubahan dari segi anatomis, fisiologis, fungsi emosional, intelektual, mempersiapkan karir, serta peran dan tugas perkembangannya yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa (Hurlock (2013) dalam Rahmawati et al., 2019).

Pola Tidur Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian pola tidur didapatkan kategori tertinggi berada pada pola tidur sedang sebanyak 28 responden (57,1%) dan yang terendah berada pada kategori pola tidur ringan yaitu berjumlah 2 responden (4,1%),

Menurut Clariska, dkk (2020), pola tidur yang baik adalah tingkat kepuasan tidur seseorang meliputi lama tidur, kesulitan untuk kembali tidur setelah bangun, efektivitas tidur, dan faktor-faktor yang mengganggu tidur. Gangguan pola tidur adalah kondisi yang menyebabkan mahasiswa sulit tidur, tertidur sepanjang malam, bangun lebih awal, dan sering terbangun di tengah malam. Kondisi ini sangat bermasalah bagi mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Siswa yang aktif meneliti dan mengerjakan tugas akhir di atas usia 17 tahun mungkin mengalami kondisi ini selama beberapa hari atau minggu.

Dukungan Keluarga Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari 49 siswa yang mendapat dukungan keluarga sebanyak 26 responden (53,1 %). Mahasiswa yang tidak mendapat dukungan keluarga sebanyak 23 responden (46,9%), Menurut Friedman (2013) dalam Agustianisa,

R. (2022) Aspek yang berkontribusi signifikan terhadap masalah kecemasan yang sering dialami mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir adalah dukungan keluarga. Agar mahasiswa tidak terlalu cemas, orang dewasa yang mendukung dan dinamika keluarga sangatlah penting. Keluarga dapat memberikan dukungan emosional dan informasi dengan berbagai cara. Mahasiswa yang cemas membutuhkan bantuan, seperti perhatian dan ucapan terima kasih dari seseorang. Orang tua harus memberikan dukungan. Karena dukungan keluarga dapat melindungi jiwa seseorang dari perasaan yang berhubungan dengan kecemasan dan memainkan peran penting dalam memberikan bantuan. Mahasiswa yang mendapat dukungan keluarga akan lebih termotivasi untuk menyelesaikan skripsinya. (Inayatul, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa dukungan keluarga, yang mencakup penilaian kesehatan anak dan menawarkan bantuan dalam mengatasi kecemasan, dapat berdampak pada proses pendidikan. Ketika kecemasan muncul, dukungan keluarga bermanfaat bagi mereka yang sering merasakan emosi seperti putus asa, takut, khawatir, dan kurang percaya diri. Dukungan ini juga membantu orang untuk memahami kecemasan dan penyebabnya. Jika kekhawatiran seseorang dapat membuat mereka merasa kurang emosional, tindakan terbaik adalah menawarkan dukungan emosional untuk membuat mereka merasa nyaman, dicintai, dan dihargai.

Sebagian besar responden perempuan dengan usia < 22 tahun sebanyak 71 responden (84,5%), sedangkan responden paling sedikit yaitu laki laki dengan usia > 23 tahun sebanyak 13 responden (15,5%). Dukungan keluarga dengan kategori

rendah yaitu sebanyak 65 responden (77,4%), sedangkan dukungan keluarga dengan kategori baik yaitu 19 responden (22.6%). Kecemasan paling tinggi pada kategori sedang yaitu 22 responden dengan presentase (26,2%), sedangkan yang mengalami kecemasan dengan kategori ringan yaitu 16 responden (19.0%). Menggunakan uji statistik Chi Square didapatkan nilai p value = 0,036 lebih kecil dari α (0,05), sehingga ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa yang memiliki tingkat stress terbanyak dari kategori adalah stress sedang sebanyak 29 responden (59,2%), lalu kategori tingkat Stress berat sebanyak 19 responden (38,8%) dan terkecil di kategori stress sangat berat sebanyak 1 responden (2.0%).

Pada penelitian Yurike A. et al (2019) tentang stress, pola konsumsi, dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas nusa cendana juga ditemukan responden paling banyak berada pada kategori stress berat (73%). Sedangkan pada penelitian Hasnawati et. al (2021) tentang hubungan stress dan pola konsumsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare ditemukan responden paling banyak berada pada kategori stress ringan (88%). Menurut asumsi peneliti bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mungkin mengalami stress ringan hingga berat. Stress didefinisikan sebagai kondisi ketika kebutuhan tubuh terganggu dan respons tubuh tidak sesuai dengan situasi. Ini adalah kejadian umum yang merupakan fenomena pembalikan yang tidak dapat dihindari. Stress memengaruhi

kesehatan fisik, mental, intelektual, sosial, dan spiritual seseorang. Stress juga dapat membahayakan keseimbangan fisik. (Heriana, 2014)

Stress adalah salah satu hal yang mengganggu tidur. Mahasiswa tingkat akhir mungkin mengalami stress yang berkepanjangan karena pola tidur yang tidak teratur. Menurut temuan penelitian Wicaksono, orang yang mengalami pola tidur yang buruk dapat memiliki tingkat stress yang normal karena mereka tidak berdaya atas keadaan mereka. (Wicaksono, 2019).

Hubungan Pola Tidur Dan Dukungan Keluarga Dengan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji statistik *Chi-square* di dapatkan p value 0,714 hal ini menunjukkan nilai $p > \alpha$ yang memiliki arti H_a ditolak dan H_0 diterima, Sehingga tidak terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi prodi S1 Keperawatan Stikes Abdi Nusantara

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fradisa, L et al (2022), dengan judul Hubungan tingkat stress dengan pola tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas perintis Indonesia Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji Chi square* dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur, durasi tidur dan gangguan tidur ditandai dengan didapatkan hasil P value = ($p > 0.05$) pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi tidak adanya hubungan tingkat stress dengan pola tidur disebabkan tidak semua responden yang mengalami stress akan mengalami perubahan pola tidurnya, sebagian responden melakukan mekanisme koping untuk

mencukupi kebutuhan istirahat dan tidurnya

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji statistik *Chi-square* di dapatkan *p value* 0,033 hal ini menunjukkan nilai $p < \alpha$ yang memiliki arti H_0 diterima dan H_1 diterima, Sehingga adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi prodi S1 Keperawatan Stikes Abdi Nusantara.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Agustianis, R. (2022) dengan judul Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan hasil sebagian besar responden perempuan dengan usia < 22 tahun sebanyak 71 responden (84,5%), sedangkan responden paling sedikit yaitu laki laki dengan usia > 23 tahun sebanyak 13 responden (15,5%). Dukungan keluarga dengan kategori rendah yaitu sebanyak 65 responden (77,4%), sedangkan dukungan keluarga dengan kategori baik yaitu 19 responden (22.6%). Kecemasan paling tinggi pada kategori sedang yaitu 22 responden dengan presentase (26,2%), sedangkan yang mengalami kecemasan dengan kategori ringan yaitu 16 responden (19.0%). Menggunakan uji statistik Chi Square didapatkan nilai *p value* = 0,036 lebih kecil dari α (0,05), sehingga ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan mengalami pola tidur kategori sedang yaitu sebanyak 28 responden, sebanyak 19 responden mengalami pola tidur berat, dan

sebanyak 2 responden mengalami pola tidur ringan.

2. Sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan memiliki dukungan keluarga mendukung sebanyak 26 responden dan 23 responden memiliki dukungan keluarga yang kurang mendukung.
3. Sebagian besar mahasiswa mengalami *stress* sedang yaitu sebanyak 29 responden, 19 responden mengalami *stress* berat, 1 responden mengalami *stress* sangat berat, dan tidak ada yang mengalami stres normal serta *stress* ringan.
4. Adanya hubungan yang bermakna antara pola tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat *stress* pada mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKes Abdi Nusantara dengan nilai *p-value* terdapat hubungan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Manyu, F. H., Deniati, K., & Indrawati, L. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepercayaan Diri Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Di Stikes Medistra Indonesia. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 5(1), 1-8
- Afriansyah, B., Niarti, U., & Hermelinda, T. (2021). Analisis Implementasi Penyusunan Laporan Keuangan Pada Umkm Berdasarkan Standar Akuntansi Keuangan Entitas Mikro, Kecil Dan Menengah (Sak Emkm). *Jurnal Saintifik (Multi Science Journal)*, 19.
- Agustianisa, R. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal*

- Ilmiah Komunikasi Makna*, 10(2), 130-137.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
- Amin, N., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102.
- Dewi, D. K., & Saputra, B. D. (2023). Hubungan Pola Tidur Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal*.
- Elieser, E., Tasalim, R., & Riduansah, M. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17(1), 118-125.
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 4(3), 1246-1251.
- Heriana, P. (2014). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara Publisher.
- Inayatul, E. S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 385-395.
- Katimpale, J., Wowiling, F., & Buanasari, A. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengikuti Pembelajaran Online. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 60-69.
- Moonti, M. A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2023). Korelasi Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Kuningan. *Journal Of Midwifery Care*, 3(02), 145-154
- Mukhtar, A. (2021). Stres Kerja Dan Kinerja Di Lembaga Perbankan Syariah. Penerbit Nemmuna, U. L., & Kurniawati, T. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(4), 277-282.
- Novaldy, T., & Mahpudin, A. (2021). Penerapan Aplikasi Dengan Menggunakan Barcode Dan Aplikasi Untuk Laporan Presensi Kepada Orang Tua.
- Nursalam (2014), *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan [Preprint]*, (Jakarta: Salemba Medika).
- Nur, H., Widiyami, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang *Journal*. 2(3).
- Pausueke, L. J. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado*. *Ejournal Keperawatan*, 151, 10-17.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). *Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada*

- Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 5(1), 25-33
- Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., & Roson, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kerusso*, 3(1), 24-31.
- Pausueke, L. J. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado*. *Ejournal Keperawatan*, 151, 10-17.
- Prabowo, I. A., Remawati, D., & Wardana, A. P. W. (2020). Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi (Tikomsin)*, 8(2).
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). *Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 5(1), 25-33
- Rilando, D. (2019). 5 Langkah Jitu Kendalikan Stress. *Observer Of Life*.
- Safitri, N. A. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 130-136.
- Sudimin, T., Hardiyarso, S., Wijoyoko, G. D., & Th, S. (2019). Melindungi Martabat Manusia: Bahan Kuliah Teologi Moral Hidup. *Scu Knowledge Media*.
- Sulana, I. O., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(7).
- Wandira, S. A., & Alfianto, A. G. (2021). Merubah Stigma Sosial Pada Seseorang Dengan Covid 19 (Dengan Pedoman Psikoterapi).
- Wicaksono Dw. (2019). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. *Fundam Managnurs J*. 1(1):46-40.