

STRES SEBAGAI FAKTOR RISIKO KUALITAS TIDUR YANG BURUK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN BEKERJA DI UNIVERSITAS X

Renita¹, Dyah Juliastuti^{1*}, Vebry Haryati Lubis¹

¹Universitas Ichsan Satya, Jl.Raya Jombang No.41, Bintaro, Kota Tangerang Selatan

* dyahjuliastuti2@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres merupakan masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa, terutama bagi mereka yang kuliah sambil bekerja. Kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi, menimbulkan kelelahan, serta berdampak pada kualitas tidur. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa bekerja di Universitas X Tangerang Selatan. **Metode :** Penelitian dilakukan pada 46 mahasiswa bekerja yang dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat stres (K10) dan kualitas tidur (PSQI), kemudian dianalisis dengan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. **Hasil penelitian** menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang (43,5%) dan memiliki kualitas tidur buruk (56,5%). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa ($p=0.001$). **Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Temuan ini diharapkan menjadi masukan bagi mahasiswa, dosen pengajar, serta pihak universitas untuk meningkatkan perhatian terhadap manajemen stres bagi mahasiswa dan pentingnya menjaga kualitas tidur.

Kata kunci: stres, kualitas tidur, mahasiswa bekerja

ABSTRACT

Background : Stress is a common psychological problem among students, especially those who study while working. It may reduce concentration, cause fatigue, and affect sleep quality. **Objective :** This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality among working students at X University, South Tangerang. **Methods :** The study involved 46 working students selected through total sampling. Data were collected using the Kessler Psychological Distress Scale (K10) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and analyzed using the Chi-Square test to examine the relationship between the variables. **Results :** The results showed that most respondents were in the moderate stress category (43.5%) and had poor sleep quality (56.5%). Statistical analysis indicated a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), meaning there was a significant relationship between stress levels and sleep quality. **Conclusions :** In conclusion, higher stress levels were associated with poorer sleep quality. These findings are expected to provide input for students, educators, and the university to strengthen stress management and promote the importance of good sleep quality.

Keywords: stress, sleep quality, working students

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik, psikologis, dan kognitif. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, kelelahan kronis, serta penurunan prestasi akademik dan produktivitas kerja (Windi et al., 2020; Rivani et al., 2023). Secara global, prevalensi gangguan kualitas tidur dilaporkan berkisar antara 15–39%, dan sekitar sepertiga populasi dunia mengalami masalah tidur dalam berbagai tingkat keparahan (Frendy et al., 2022). Kondisi ini semakin meningkat pada kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur adalah stres. World Health Organization (WHO, 2021) melaporkan bahwa stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami secara global. Pada mahasiswa, stres umumnya dipicu oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, serta masalah ekonomi. Kondisi ini menjadi lebih kompleks pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja. Konflik antara tuntutan pekerjaan dan studi (*work-study conflict*) terbukti berhubungan positif dengan peningkatan stres akademik (Tania & Hastuti, 2024).

Mahasiswa keperawatan yang bekerja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres tinggi karena harus menghadapi beban akademik yang berat, praktik klinik, tuntutan kompetensi profesional, serta tanggung jawab pekerjaan. Tekanan tersebut dapat memicu respons fisiologis stres yang ditandai dengan peningkatan hormon kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatis, yang pada akhirnya mengganggu regulasi tidur dan menurunkan kualitas tidur (Labad et al., 2020). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa (Ireyne et al., 2020; Oktaviani & Untari, 2024). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa keperawatan yang bekerja masih terbatas.

Studi pendahuluan di Universitas X Tangerang Selatan menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang bekerja sering mengeluhkan kelelahan, kesulitan tidur, kecemasan, serta perubahan pola tidur akibat tuntutan kuliah dan pekerjaan yang dijalani secara bersamaan. Kondisi ini berpotensi menurunkan kesehatan mental, kualitas hidup, serta performa akademik mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang bekerja di Universitas X Tangerang Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa, dosen, dan pihak universitas dalam merancang strategi manajemen stres dan intervensi promotif-preventif guna meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa

2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan analitik dengan desain cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Universitas X di kota Tangerang Selatan pada bulan April-Mei 2024. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan yang sedang kuliah sambil bekerja pada semester III, V, dan VII, dengan jumlah 46 orang. Sampel diambil dengan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan responden. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua kuesioner, yaitu: (1) kuesioner tingkat stres menggunakan Kessler Psychological Distress Scale (K10), dan (2) kuesioner kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Sebelum penelitian, peneliti telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Kesehatan Immanuel (No. 048/KEPK/IKI/II/2025) . Proses pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden secara langsung, kemudian hasilnya diolah dan dianalisis. Kemudian, analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi, serta bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 3.1.
Karakteristik Responden berdasarkan Usia (n=46)

Variabel	Mean	Median	Range	Minimum	Maximum
Usia	21,57	21,50	5	20	25

Berdasarkan Tabel 3.1, mayoritas responden berada pada usia 20–21 tahun dengan rata-rata 21,57 tahun. Hal ini menunjukkan responden termasuk dalam kategori dewasa awal yang umumnya sedang menempuh studi sambil mempersiapkan kemandirian.

Tabel 3.2
Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Semester (n=46)

Jenis kelamin	Semester	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Total(n)	%
Perempuan	VII	14	30,4	39	84,8
	VIII	19	41,4		
		6	13,0		
Laki-laki	VII	4	8,7	7	15,2
	VIII	3	6,5		
		0	0,0		
Total		46	100,0	46	100,0

Sebagian besar responden adalah perempuan (84,8%) dan dominan berada di semester V. Kondisi ini mencerminkan karakteristik umum mahasiswa keperawatan Universitas X dan fase akademik dengan tuntutan belajar yang semakin tinggi.

3.2 Tingkat Stres Mahasiswa

Tabel 3.3
Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa (n=46)

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Stres	13	28,3
Stres Ringan	10	21,7
Stres Sedang	10	21,7
Stres Berat	13	28,3
Total	46	100,0

Lebih dari dua pertiga responden mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat, sedangkan hanya sebagian kecil yang tidak stres. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis cukup banyak dialami oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

3.3 Kualitas Tidur Mahasiswa

Tabel 3.4
Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa (n=46)

Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	24	52,2
Buruk	22	47,8
Total	46	100,0

Hampir separuh responden mengalami kualitas tidur buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah tidur menjadi kondisi yang cukup menonjol pada mahasiswa bekerja.

3.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Tabel 3.5.
Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur (n=46)

Tingkat Stres	Kualitas tidur						P Value
	Baik		Buruk		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak stres	10	77,0	3	23,0	13	100	0,003
Stres ringan	7	70,0	3	30,0	10	100	
Stres sedang	2	20,0	8	80,0	10	100	
Stres berat	5	38,4	8	61,6	13	100	
Total	24	52,2	22	47,8	46	100	

Mahasiswa dengan stres sedang hingga berat cenderung lebih banyak memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mahasiswa tanpa stres atau stres ringan

Tabel 3.5.
Dummy Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur (n=46)

Tingkat Stres	Kualitas tidur						P Value	OR (95% CI)
	Baik		Buruk		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Stres rendah	17	74,0	6	26,0	23	100	0,003	6.476 (2.429-0,375)
Stres tinggi	7	30,5	16	69,5	23	100		
Total	24	52,2	22	47,8	46	100		

Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p = 0,003$). Mahasiswa dengan stres tinggi berisiko lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan mahasiswa dengan stres rendah ($OR = 6,476$).

PEMBAHASAN

Mayoritas responden pada penelitian ini berada pada usia 20–21 tahun dengan rata-rata 21,57 tahun. Usia ini termasuk dalam kategori dewasa awal, fase transisi menuju kemandirian.

Pada fase ini mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dapat menimbulkan stres. Menurut Yulistani et al. (2023), usia remaja akhir memiliki risiko lebih besar terhadap gangguan tidur karena adanya perubahan gaya hidup dan beban akademik.

Sebagian besar responden adalah perempuan (84,8%). Hal ini sejalan dengan karakteristik umum profesi keperawatan yang didominasi oleh perempuan (WHO, 2020). Perempuan juga diketahui lebih rentan mengalami stres akibat faktor psikologis dan hormonal, sehingga dapat memengaruhi kualitas tidur. Berdasarkan semester, responden terbanyak berada di semester V, masa di mana tuntutan akademik semakin meningkat sehingga berpotensi meningkatkan stres.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami stres (71,7%), baik ringan, sedang, maupun berat. Faktor-faktor yang dapat memicu stres akademik di antaranya adalah beban akademik, tekanan pekerjaan, serta ekspektasi tinggi dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan kampus. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akibat tuntutan akademik yang tinggi dan harapan sosial yang mereka hadapi (Rahmah, et al., 2025). Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu konsentrasi, memicu kecemasan, dan menurunkan kinerja akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Djoar & Anggarani (2024) yang melaporkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang.

Sebanyak 47,8% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Kondisi ini dipengaruhi oleh beban pekerjaan dan akademik yang menuntut mahasiswa untuk membagi waktu secara intensif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan yang tidak bekerja, dengan tingkat stres yang lebih tinggi (Syafitri, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk akibat tingginya tekanan akademik (Handayani & Lusida, 2024).

Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p = 0,003$). Mahasiswa dengan stres tinggi memiliki peluang 6,476 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan mahasiswa dengan stres rendah. Hasil ini mendukung teori fisiologi stres, di mana peningkatan hormon stres seperti kortisol dapat mengganggu siklus tidur dan menurunkan kualitas tidur, terutama pada fase tidur REM dan deep sleep" (Labad, et al., 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin buruk kualitas tidurnya (Renaldi, Basri, & Fordatkosu, 2024).

Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Handayani dan Lusida (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres, akademik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Hal yang sama juga ditemukan oleh Djoar dan Anggarani (2024), yang menyatakan bahwa stres berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan tidur pada mahasiswa. Teori hyperarousal turut mendukung temuan ini, di mana peningkatan aktivitas sistem saraf akibat stres menyebabkan individu kesulitan memasuki fase tidur nyenyak.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah perlunya perhatian khusus terhadap manajemen stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Tingginya tingkat stres yang tidak terkendali dapat berdampak langsung pada kualitas tidur, dan pada akhirnya memengaruhi performa akademik serta produktivitas kerja. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu menerapkan strategi pengelolaan stres seperti relaksasi, pengaturan waktu, serta menjaga pola hidup sehat. Sementara itu, pihak universitas dapat berperan dengan menyediakan layanan konseling, seminar manajemen stres, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif untuk menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja di Universitas X Tangerang Selatan. Mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat stres rendah. Semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah kualitas tidur

yang dialami.

Oleh karena itu, diperlukan upaya dari mahasiswa untuk mengelola stres dengan baik melalui manajemen waktu, pola hidup sehat, dan teknik relaksasi. Pihak universitas juga disarankan untuk menyediakan layanan konseling, program edukasi kesehatan mental, serta lingkungan akademik yang mendukung agar mahasiswa dapat mengurangi stres. Selain itu, dukungan dari keluarga dan tempat kerja juga berperan penting dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan sehingga kualitas tidur dapat terjaga dengan optimal. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, serta memasukkan variabel lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan dukungan sosial. Hal ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, L., & Hartono, B. (2024). Stres akademik pada mahasiswa bekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 115–124.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Frendy, P. F., Ruku, D. M., Jusuf, L., & Angelia, T. F. (2022). The stress level and sleep quality of pre-registered nurse. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 67–74.
- Handayani, P., & Lusida, N. (2024). Gambaran stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 112–118. <https://doi.org/10.37311/medicnutricia.v14i2.11285>
- Ireyne, S. P., Sekplin, S. S., & Eva, M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Labad, J., Salvat-Pujol, N., Armario, A., Cabezas, Á., de Arriba-Arnau, A., Nadal, R., & Vallès, V. (2020). The role of sleep quality, trait anxiety and hypothalamic–pituitary–adrenal axis measures in cognitive abilities of healthy individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), Article 7600. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207600>
- Oktaviani, I., & Untari, R. (2024). Hubungan stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Terapan Terapi Okupasi. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), 797–804.
- Rahmah, A. D., Hidayat, M. F., Zahra, Y. S. A., Pramestiti, Y., & Vardia, M. A. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 5(2), 103–114. <https://doi.org/10.17977/um070v5i22025p103-114>
- Renaldi, M., Basri, & Fordatkosu, I. R. (2024). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar. *Jurnal Mitrasedhat*, 15(1). <https://doi.org/10.51171/jms.v15i1.510>
- Rivani, B., Nugroho, H., Juliasuti, D., & Rosali, T. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VII–IX MTs Miftah Assa’adah Pondok Aren. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(1), 15–22.
- Syafitri, Z. (2024). *Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung Semarang. <https://repository.unissula.ac.id/37180/>

- Tania, V., & Hastuti, R. (2024). Relationship between work–study conflict and academic stress among internship students. *Journal of Communication in Scientific Inquiry*, 5(2), 135–142. <https://doi.org/10.58915/jcsi.v5i2.1100>
- Windi, C., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- World Health Organization. (2021). *Mental health and stress-related disorders*. WHO.
- World Health Organization. (2020). *State of the world's nursing 2020: Investing in education, jobs and leadership*. WHO.