

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI FKM UINSU Angkatan 2022

Salianto¹ Ade Risma² Munanda Andin³ Bunga Nurjannah Gea⁴ Ainun Nuraida⁵ Sabrina Cahyati Nasution⁶

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan^{1,2,3,4,5,6}

Email: Salianto_86@gmail.com¹ aderisma2207@gmail.com² munandaandin20@gmail.com³ bnurjannah1@gmail.com⁴ ainunnuraida1@gmail.com⁵ cahyatinasutionsabrina@gmail.com⁶

Abstrak

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap situasi yang menantang dan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental. Mahasiswa, sebagai kelompok usia produktif yang tengah menjalani masa transisi penting dalam kehidupan, cenderung lebih rentan terhadap stres. Hal ini disebabkan oleh berbagai tekanan, terutama dari beban akademik, tuntutan sosial, serta aktivitas non-akademik lainnya. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan, salah satunya adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI angkatan 2022 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan desain potong lintang (cross-sectional). Teknik pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Form. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester VI angkatan 2022, dengan jumlah sampel sebanyak 200 responden yang ditentukan menggunakan teknik quota sampling. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,337$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah namun signifikan secara statistik antara tingkat stres dan kualitas tidur. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin cenderung menurun kualitas tidurnya. Hasil ini menegaskan pentingnya upaya pengelolaan stres secara efektif guna mendukung kualitas tidur yang optimal dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: Stress, Tidur, Mahasiswa

Abstract

Stress is a natural bodily response to challenging situations and can adversely affect both physical and mental health. University students, as individuals in a critical transitional phase of life, are particularly vulnerable to stress due to academic burdens, social pressures, and involvement in various extracurricular activities. Poorly managed stress can disrupt several aspects of health, especially sleep quality. This study aims to examine the relationship between stress levels and sleep quality among sixth-semester students of the 2022 cohort at the Faculty of Public Health, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) Medan. The study employed a quantitative approach using a descriptive method with a cross-sectional design. Data collection was conducted online through a questionnaire distributed via Google Form. The population consisted of all sixth-semester students from the 2022 batch, with a total of 200 respondents selected using a quota sampling technique. The results of the Pearson correlation test revealed a correlation coefficient of $r = 0.337$ with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These findings indicate a weak but statistically significant positive correlation between stress levels and sleep quality. In other words, higher stress levels are associated with poorer sleep quality. This underscores the importance of effective stress management strategies in promoting healthy sleep and overall well-being among university students.

Keywords: Stress, Sleep, Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons alami yang dimiliki setiap manusia sebagai mekanisme adaptif untuk menghadapi tantangan, tekanan, maupun ancaman dalam kehidupan. Dalam konteks psikologis, stres dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi ketegangan emosional atau mental yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap sulit, tidak terkontrol, atau melebihi kapasitas kopingnya. Menurut Ranu Purba (2025), stres adalah keadaan di mana seseorang mengalami kekhawatiran, ketegangan, atau beban pikiran yang timbul akibat adanya tekanan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan luar. Meskipun stres merupakan bagian dari pengalaman manusia yang umum dan dapat dialami oleh siapa saja, tingkat dan dampaknya dapat bervariasi antar individu. Salah satu kelompok yang diketahui rentan terhadap stres adalah mahasiswa. Kerentanan ini disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang mereka hadapi, baik dalam aspek akademik seperti ujian, tugas, dan target kelulusan, maupun dalam aspek non-akademik seperti aktivitas organisasi, pekerjaan paruh waktu, hingga tekanan sosial dan keluarga (Erindana et al., 2021). Jika tidak dikelola dengan baik, stres yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, serta menurunkan kualitas hidup dan performa akademik mereka.

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi stres di seluruh dunia sangat tinggi, dengan jumlah penderita mencapai hampir 350 juta orang. Stres bahkan dikategorikan sebagai salah satu penyakit dengan beban terbesar di dunia, menempati peringkat ke-4 dalam daftar penyakit global. Kondisi ini mengindikasikan bahwa stres bukan hanya masalah individu, melainkan telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius secara global. Di kalangan mahasiswa, tingkat stres juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan survei National College Health Assessment yang melibatkan sekitar 125.000 mahasiswa dari 150 universitas dan perguruan tinggi di Amerika Serikat, tercatat bahwa 30% mahasiswa mengalami stres. Studi serupa yang dilakukan di India terhadap 1.224 mahasiswa menemukan bahwa 24,4% responden mengalami stres berat, 7,6% stres sedang, dan 6,8% stres ringan (Lestari et al., 2021). Temuan ini mencerminkan bahwa stres di kalangan mahasiswa merupakan fenomena yang bersifat universal. Secara global, prevalensi stres di kalangan mahasiswa berada dalam rentang 38% hingga 71%, dengan tingkat stres di kawasan Asia dilaporkan sebesar 39,6% hingga 61,3% (Bayantari et al., 2022). Di Indonesia sendiri, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyebutkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Indonesia mengalami tekanan mental yang signifikan, terutama akibat tuntutan akademik, masalah ekonomi, serta tekanan sosial dan keluarga. Dengan mempertimbangkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan masalah serius yang banyak dialami oleh mahasiswa di berbagai negara, termasuk Indonesia. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor penyebab stres serta dampaknya, salah satunya terhadap kualitas tidur, yang merupakan indikator penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik mahasiswa.

Stres pada mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan eksternal maupun kondisi internal individu. Secara umum, stres muncul sebagai respons terhadap situasi yang dirasakan menekan atau mengancam oleh individu. Namun, persepsi terhadap stres sangat subjektif, karena setiap orang merespons situasi dengan cara yang berbeda. Oleh karena itu, definisi stres dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu tersebut memaknai dan merespons tekanan yang dihadapinya (Pranata & Asfur, 2021). Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam memengaruhi tingkat stres adalah faktor psikologis, khususnya motivasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi rendah cenderung merasa terbebani dalam menghadapi tuntutan akademik. Ketika motivasi untuk belajar dan menyelesaikan

tanggung jawab menurun, mahasiswa lebih mudah mengalami tekanan, merasa kewalahan, serta kehilangan semangat untuk mencapai tujuan. Hal ini dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan risiko terjadinya stres yang berkepanjangan. Menurut (Djoar & Anggarani, 2024), penurunan motivasi dalam mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan terutama dalam menghadapi penyusunan tugas akhir atau skripsi, merupakan salah satu pemicu signifikan munculnya stres di kalangan mahasiswa. Ketidakseimbangan antara harapan akademik dan kapasitas diri dalam menghadapinya juga dapat memperbesar tekanan yang dirasakan. Dengan demikian, motivasi tidak hanya berperan sebagai pendorong keberhasilan akademik, tetapi juga sebagai benteng psikologis dalam menghadapi stres.

Koping stres merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengelola, mengatasi, atau meminimalkan tekanan psikologis yang dirasakan akibat situasi tertentu. Strategi koping yang digunakan dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada faktor individu seperti kepribadian, dukungan sosial, dan pengalaman sebelumnya, serta situasi eksternal yang dihadapi. Efektivitas strategi ini sangat menentukan keberhasilan individu dalam mempertahankan keseimbangan emosional dan kesehatan mental. Beberapa bentuk strategi koping adaptif yang terbukti efektif antara lain menjaga rutinitas olahraga, menjalani gaya hidup sehat, serta mempertahankan kualitas tidur yang baik. Tidur yang berkualitas tidak hanya penting untuk proses pemulihan fisik dan mental, tetapi juga berkaitan erat dengan kualitas hidup seseorang. Menurut (Farizy et al., 2021), gangguan tidur sering menjadi indikator penting dalam menilai kesejahteraan secara keseluruhan, karena tidur yang terganggu dapat memengaruhi fungsi kognitif, suasana hati, dan produktivitas. Khususnya pada kelompok usia remaja dan dewasa muda seperti mahasiswa, kebutuhan tidur minimal 7 jam setiap malam secara konsisten sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan fungsi otak yang optimal. Jika kebutuhan tidur ini tidak terpenuhi dalam jangka panjang, dapat muncul berbagai dampak negatif bagi kesehatan, termasuk penyakit jantung, stroke, gangguan depresi, diabetes, bahkan peningkatan risiko kematian dini (Dany & Kusuma, 2022). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk tidak hanya mengelola stres melalui pendekatan psikologis atau sosial, tetapi juga dengan memperhatikan aspek biologis seperti kecukupan dan kualitas tidur, sebagai bagian dari strategi koping yang menyeluruh.

Gangguan tidur telah menjadi isu kesehatan global yang semakin mendapat perhatian. Secara internasional, prevalensi gangguan tidur diperkirakan mencapai 86%, menunjukkan bahwa sebagian besar populasi dunia mengalami kesulitan dalam memperoleh kualitas tidur yang optimal. Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan tidur tercatat sebesar 10%, yang berarti sekitar 23 juta jiwa dari total populasi 238 juta penduduk mengalami gangguan tidur (Zaiyati et al., 2023). Data ini menyoroti bahwa gangguan tidur tidak hanya menjadi persoalan di negara maju, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Berbagai studi internasional menunjukkan tingginya gangguan kualitas tidur di kalangan mahasiswa, terutama di bidang kesehatan. Sebanyak 51% mahasiswa kedokteran di Amerika Serikat, 59% di Lithuania, dan 37% di Arab Saudi dilaporkan mengalami gangguan tidur. Secara umum, prevalensi gangguan kualitas tidur di tingkat global berada dalam kisaran 15,3% hingga 39,2%. Di Indonesia, kondisi ini juga menjadi perhatian, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Data menunjukkan bahwa hingga 63% remaja merasa tidak puas dengan kualitas tidur yang mereka alami (Ariyanto et al., 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur merupakan fenomena yang umum terjadi, terutama pada usia produktif yang sedang menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan.

Berkaca dari fenomena tersebut, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur, salah satunya adalah tingkat stres. Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, tanggung

jawab organisasi, serta transisi menuju kehidupan dewasa. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI angkatan 2022 di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi referensi yang berguna bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam merancang strategi pengelolaan stres dan perbaikan kualitas tidur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan rancangan cross-sectional, yaitu desain penelitian yang memungkinkan pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu tertentu tanpa intervensi terhadap variabel yang diamati. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan memanfaatkan platform Google Form, di mana angket disebar kepada responden melalui tautan yang dibagikan secara online. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) dan difokuskan pada mahasiswa angkatan 2022 yang berada pada semester VI. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa dalam kategori tersebut. Untuk menentukan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 200 responden. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah quota sampling, yaitu salah satu teknik non-probabilitas di mana jumlah responden telah ditentukan terlebih dahulu, dan proses pengumpulan data dihentikan setelah jumlah tersebut terpenuhi. Teknik ini dipilih karena mempertimbangkan efisiensi waktu dan kemudahan akses terhadap responden yang tersebar secara daring. Seluruh data yang dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis untuk melihat gambaran serta hubungan antara variabel tingkat stres dan kualitas tidur pada kelompok mahasiswa yang menjadi sasaran penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 200 responden, diperoleh distribusi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress

Tingkat Stress	N	%
Stress Ringan	47	23,5%
Stress Sedang	68	34%
Stress Berat	60	30%
Stress Sangat Berat	25	12,5%
Total	200	100%

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 68 orang atau 34% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel mengalami tingkat stres yang cukup mengganggu, meskipun belum tergolong berat. Sementara itu, sebanyak 60 responden (30%) berada pada kategori stres berat, yang menunjukkan adanya tekanan psikologis yang cukup serius dalam kelompok ini. Sebanyak 47 responden (23,5%) mengalami stres ringan, yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat tekanan, hal tersebut masih berada dalam batas toleransi dan belum berdampak besar terhadap fungsi sehari-hari. Adapun kategori dengan

jumlah paling sedikit adalah stres sangat berat, yang dialami oleh 25 responden (12,5%). Walaupun jumlahnya lebih kecil, kelompok ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena stres sangat berat dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental maupun fisik apabila tidak ditangani dengan baik. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat, yang menunjukkan tingginya tekanan yang mungkin berasal dari faktor akademik, sosial, atau pribadi. Temuan ini menjadi dasar penting untuk melakukan intervensi psikososial atau konseling bagi mahasiswa dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup mereka.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	N	%
Sangat Baik	60	30%
Baik	108	54%
Buruk	29	14,5%
Sangat Buruk	3	1,5%
Total	200	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur dalam kategori baik, yaitu sebanyak 108 orang (54%) dari total 200 responden. Kategori berikutnya adalah sangat baik, yang dialami oleh 60 responden (30%), menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan pola tidur yang relatif optimal. Sementara itu, terdapat 29 responden (14,5%) yang mengalami kualitas tidur buruk, dan 3 responden (1,5%) berada dalam kategori sangat buruk. Meskipun persentasenya lebih kecil, angka ini tetap menunjukkan adanya sebagian mahasiswa yang mengalami gangguan tidur yang signifikan, yang berpotensi memengaruhi performa akademik, kondisi emosional, serta kesehatan fisik mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang tergolong baik hingga sangat baik, masih terdapat proporsi yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Gangguan tidur yang berkepanjangan, terutama pada kelompok usia produktif seperti mahasiswa, dapat berimplikasi serius terhadap daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, serta keseimbangan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur ini, salah satunya adalah tingkat stres, sebagaimana dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI FKM UINSU Angkatan 2022

Variabel	N	R(Pearson)	Sig. (2-tailed)
Tingkat Stress dan Kualitas Tidur	200	0,337**	0,000

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU angkatan 2022. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = 0,337$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi sebesar 0,337 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori lemah namun positif dan signifikan secara statistik. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, maka cenderung semakin menurun kualitas tidurnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres, maka kualitas tidur mahasiswa cenderung lebih baik. Hubungan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa stres psikologis dapat mengganggu proses fisiologis tubuh, termasuk siklus tidur, ritme sirkadian, serta kemampuan tubuh untuk mencapai tidur yang nyenyak dan restoratif. Signifikansi statistik dengan nilai $p = 0,000$

menegaskan bahwa hubungan tersebut bukan terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki dasar empiris yang kuat. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya, seperti yang disampaikan oleh Ariyanto et al. (2022), yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa. Oleh karena itu, hasil ini menekankan pentingnya strategi pengelolaan stres secara efektif sebagai salah satu langkah preventif dalam menjaga kualitas tidur dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden dalam studi ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 180 orang atau 90% dari total 200 responden. Tingginya jumlah partisipan perempuan disebabkan oleh dominasi jumlah mahasiswa perempuan di Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU. Komposisi ini memberikan gambaran bahwa perempuan merupakan kelompok yang lebih representatif dalam studi ini, terutama dalam menelusuri hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur. Secara umum, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan memang cenderung lebih rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki. Menurut (Ariyanto et al., 2022), perempuan memiliki kemungkinan mengalami stres sekitar 30% lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini diduga berkaitan dengan perbedaan cara mengelola emosi dan tekanan psikologis, di mana perempuan lebih mudah terpengaruh oleh tekanan emosional dan lingkungan sosial. Faktor hormonal juga turut berperan dalam menjelaskan perbedaan ini, mengingat siklus hormonal pada perempuan dapat memengaruhi kestabilan suasana hati dan daya tahan terhadap stres. Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada usia 20 tahun, yang merupakan rentang usia dewasa awal. Usia ini merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya tanggung jawab dan tuntutan hidup, termasuk dalam hal akademik, sosial, dan perencanaan masa depan. (Ruriyanty.R et al., 2023) menjelaskan bahwa pada usia ini, individu dihadapkan pada berbagai tantangan seperti menentukan arah karir, mempersiapkan diri untuk dunia kerja, serta memenuhi target akademik di jenjang perguruan tinggi. Tekanan-tekanan tersebut menjadikan usia 20 tahun sebagai periode yang rawan terhadap stres, terutama jika individu belum memiliki strategi coping yang efektif. Dengan demikian, karakteristik responden dalam penelitian ini—baik dari segi jenis kelamin maupun usia—merupakan kelompok yang secara teoritis dan empiris memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres. Karakteristik ini berkontribusi dalam memahami konteks psikologis responden dan menjadi dasar dalam menginterpretasikan temuan utama penelitian terkait hubungan antara stres dan kualitas tidur.

Tingkat Stress

Distribusi responden menurut tingkat stres menunjukkan bahwa ada 47 peserta (23,5%) mengalami stres ringan, 68 peserta (34%) mengalami stres sedang, 60 peserta (30%) mengalami stres berat, dan 25 peserta (12,5%) mengalami stres sangat berat. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa mempengaruhi kondisi fisik, emosional, mental, dan hubungan sosial mereka (Z.R et al., 2021). Tekanan berat dapat membuat seseorang merasa tertekan, mendapatkan penilaian negatif, atau mengalami kesulitan yang bisa berujung pada masalah kesehatan (Clariska et al., 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulana et al., 2020), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden masuk dalam kategori stres sedang, yaitu sebanyak 104 orang dengan persentase 67,5%. Stres pada kategori ini berpengaruh pada ketegangan otot, siklus menstruasi, dan pola tidur yang terganggu. Secara umum, stres dengan tingkat sedang berlangsung lebih lama dibandingkan stres ringan, yaitu mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian

lain (Nurhaliza et al., 2024) di mana 40,29% dari 67 siswa dalam sampel keseluruhan melaporkan mengalami tingkat stres yang sedang. Akibatnya, tekanan mental yang sedang cukup umum di antara pelajar. Seberapa besar stres yang dirasakan oleh seseorang bisa dipengaruhi oleh cara individu merespons tekanan tersebut. Respon terhadap stres bisa dibagi menjadi empat kategori, yaitu reaksi fisik, reaksi pemikiran, reaksi emosional, dan reaksi perilaku (Ruriyanty.R et al., 2023). Tingkat stres seseorang dipengaruhi oleh bagaimana mereka mengelola tekanan yang dihadapi; apabila individu mampu menerapkan strategi koping yang efektif, maka tingkat stres yang dirasakan dapat berkurang. (Al & Purba, 2025).

Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang tergolong baik, yaitu sebanyak 108 orang (54%). Selain itu, sebanyak 60 responden (30%) melaporkan kualitas tidur yang sangat baik. Sementara itu, responden yang berada dalam kategori kualitas tidur buruk berjumlah 29 orang (14,5%), dan hanya 3 orang (1,5%) yang mengalami kualitas tidur sangat buruk. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa semester VI di Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU masih mampu mempertahankan kualitas tidur yang relatif memadai, meskipun terdapat sejumlah kecil mahasiswa yang menunjukkan gangguan dalam pola tidurnya. Kualitas tidur sendiri merujuk pada kondisi tidur yang memberikan efek pemulihan secara fisik maupun psikologis, di mana individu merasa segar dan bugar setelah bangun tidur. Menurut (Tristianingsih & Handayani, 2021) , seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur, seperti rasa kantuk berlebihan di siang hari, kelelahan kronis, atau gangguan tidur lainnya seperti insomnia atau sering terbangun di malam hari.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebesar 90,8%, sedangkan hanya sebagian kecil yang mengalami tidur yang buruk (9,2%). Kesesuaian hasil ini memperkuat dugaan bahwa dalam kondisi tertentu, mahasiswa masih mampu mengatur waktu istirahat mereka secara efektif, terutama jika memiliki manajemen waktu dan strategi coping stres yang baik. Namun, hasil ini berbeda dari penelitian yang dilakukan oleh (Ruriyanty.R et al., 2023) , yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa program kesehatan di Universitas Sari Mulia Banjarmasin mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan persentase sebesar 64,2%. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor kontekstual, seperti beban akademik, budaya belajar, atau perbedaan lingkungan pendidikan di masing-masing institusi. Salah satu penyebab utama dari menurunnya kualitas tidur pada mahasiswa adalah tingginya tekanan akademik yang mereka hadapi. Tuntutan untuk menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat, jadwal ujian yang padat, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas organisasi maupun pekerjaan paruh waktu sering kali menyebabkan mahasiswa harus mengorbankan waktu istirahat mereka. Kondisi ini membuat mahasiswa cenderung begadang demi menyelesaikan tanggung jawab akademik, yang pada akhirnya berdampak langsung terhadap pola tidur yang tidak teratur dan menurunnya kualitas tidur secara keseluruhan. Meskipun dalam penelitian ini mayoritas responden menunjukkan kualitas tidur yang tergolong baik hingga sangat baik, keberadaan kelompok responden yang mengalami kualitas tidur buruk atau sangat buruk tetap menjadi perhatian penting. Kelompok ini berada dalam kondisi yang rentan terhadap berbagai gangguan, baik secara fisik seperti kelelahan kronis dan penurunan daya tahan tubuh, maupun secara psikologis seperti gangguan konsentrasi, iritabilitas, bahkan risiko berkembangnya gangguan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang berkelanjutan dari institusi pendidikan tinggi dalam bentuk program edukasi manajemen stres, konseling psikologis, serta promosi gaya hidup sehat, termasuk pemahaman mengenai

pentingnya higiene tidur. Intervensi semacam ini tidak hanya akan membantu mahasiswa menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup, tetapi juga berdampak positif terhadap pencapaian akademik dan kualitas kehidupan mereka secara keseluruhan.

Hubungan Stress Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,337$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan kualitas tidur. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya cenderung semakin menurun. Hubungan ini bersifat langsung, meskipun tidak sangat kuat, namun cukup untuk menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas tidur. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ariyanto et al., 2022), yang meneliti mahasiswa semester VII dan menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur, dengan nilai signifikansi $p = 0,03$ ($p < 0,05$). Kedua hasil penelitian ini mendukung asumsi bahwa stres psikologis dapat berdampak negatif terhadap pola dan kualitas tidur, khususnya pada kelompok usia muda seperti mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial. Lebih lanjut, (Sulana et al., 2020) menjelaskan bahwa stres merupakan salah satu penyebab utama gangguan tidur, dan sering kali tidak disadari oleh individu yang mengalaminya. Ketika seseorang terlalu banyak berpikir atau mengalami tekanan emosional yang tinggi, hal tersebut dapat menyebabkan ketegangan berlebih dalam tubuh dan pikiran. Kondisi ini membuat individu kesulitan untuk rileks, yang pada akhirnya mempersulit proses untuk tertidur atau mempertahankan tidur yang nyenyak. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara efektif juga dapat memperburuk kualitas tidur, menciptakan siklus stres-tidur yang berulang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres memiliki peran signifikan dalam menurunkan kualitas tidur, dan penting bagi individu untuk mengembangkan strategi coping yang efektif agar mampu mengelola stres demi menjaga kesehatan tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Stres adalah salah satu komponen yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, dan kondisi buruk ini dapat berdampak pada tingkat stres yang dialami mahasiswa (Clariska et al., 2020). Gelombang lambat dan Rapid Eye Movement (REM) akan menurun dalam kondisi stres. Kurang tidur juga berdampak pada bagaimana area pelepasan kortisol berubah saat bangun tidur, yang berarti ada peningkatan kadar kortisol pada pagi hari dan penurunan kadar kortisol pada malam selanjutnya. Ini memengaruhi pola tidur, yang menyebabkan kualitas tidur buruk (Tari et al., 2022). Faktor tambahan yang memengaruhi tingkat stres seseorang termasuk masalah keuangan dan kepercayaan diri yang dapat berhubungan dengan kerentanan terhadap stres. Tingkat kesulitan akademik yang dihadapi siswa juga berkontribusi pada stres (Setiawan & Halim, 2023). Pengelolaan stres dan peningkatan kualitas tidur sangat penting bagi mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan dengan mengatur jadwal belajar dan istirahat secara teratur, menerapkan teknik relaksasi, serta menjaga pola makan yang sehat. Selain itu, membiasakan diri untuk tidur dan bangun pada waktu yang konsisten setiap hari juga membantu membentuk pola tidur yang sehat.

Menurut Sherwood (2011), saat seseorang mengalami stres, tubuh akan merespons dengan meningkatkan produksi hormon stres seperti epinefrin (adrenalin), norepinefrin, dan kortisol. Peningkatan kadar hormon-hormon ini memiliki dampak langsung terhadap sistem saraf pusat, yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur dan terjaga seseorang. Akibatnya, individu yang mengalami stres cenderung tetap terjaga lebih lama dan mengalami peningkatan kewaspadaan, kondisi yang secara langsung dapat mengganggu proses untuk tertidur serta mempertahankan tidur yang nyenyak. Lebih lanjut, perubahan hormonal

tersebut turut mengacaukan siklus tidur, terutama fase Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM). Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan seseorang lebih sering terbangun di malam hari, mengalami mimpi buruk, dan merasa tidak segar saat bangun di pagi hari. Gangguan terhadap kedua fase tidur ini sangat penting, karena keduanya berperan dalam proses pemulihan fisik dan mental. Tidur yang terganggu secara terus-menerus pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur sendiri diukur berdasarkan tingkat kepuasan seseorang terhadap durasi tidur dan kemampuannya memenuhi kebutuhan fisiologis untuk beristirahat. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, di antaranya adalah kondisi medis, kelelahan fisik atau mental, lingkungan tidur (seperti pencahayaan, suhu, dan kebisingan), pola hidup tidak sehat, konsumsi alkohol atau obat-obatan tertentu, pola makan, serta tingkat stres. Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik jika tidak menunjukkan gejala gangguan tidur atau tanda-tanda kurang tidur. Sebaliknya, kurang tidur dapat menimbulkan berbagai gejala fisik dan kognitif, seperti munculnya lingkaran hitam di bawah mata, pembengkakan kelopak mata, kemerahan pada konjungtiva, dan mata cekung. Secara fungsional, seseorang yang kurang tidur juga mungkin mengalami rasa kantuk berlebihan di siang hari, kelelahan, sakit kepala, ketidaknyamanan fisik, penurunan motivasi, gangguan daya ingat, kebingungan, hingga kesulitan dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik menjadi aspek penting dalam mempertahankan kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU angkatan 2022 berada pada kategori tingkat stres sedang (34%), serta memiliki kualitas tidur yang tergolong baik (54%). Melalui uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,337$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah namun signifikan secara statistik antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka kualitas tidurnya cenderung semakin menurun. Meskipun hubungan yang ditemukan tidak kuat, namun tetap relevan secara klinis maupun akademis, karena menunjukkan bahwa stres memiliki pengaruh terhadap pola istirahat mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi manajemen stres yang efektif agar kualitas tidur tetap terjaga, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan fisik, mental, dan performa akademik secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, A., & Purba, R. (2025). Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Semester 6 Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*, 9(1), 12–25.
- Ariyanto, A., Purnawan, A., & Romlah, S. N. (2022). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester vii program studi kesehatan masyarakat di stikes widya dharma husada tangerang. *Frame of Health Journal*, 1(1), 80–88.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- 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. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>

- Dany, A., & Kusuma, D. W. Y. (2022). Hubungan Intensitas Olahraga dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 13–20. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.55620>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Farizy, D. F., Diaru, & Graharti, R. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan migrain pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, Vol 11 (1)(April), 174–179.
- Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi Literatur : Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.869>
- Made Ayu Tara Sania Tari, Made Oka Ari Kamayani, M. R. D. S. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana Made Ayu Tara Sania Tari* 1 , Made Oka Ari Kamayani 1 , Made Rini Damayanti S 1 1. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(2), 173–179.
- Nurhaliza, B., Fadillah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & ... (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi. *Homeostasis*, 6(3), 621–626. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/11449%0Ahttps://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/download/11449/6268>
- Pranata, R. H., & Asfur, R. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa FK UMSU. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(3), 63–69.
- Ruriyanty, R. N. R., . S. R., Mohtar, M. S., & . M. B. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>
- Setiawan, R., & Halim, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. *JKKT Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16–19.
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Z.R, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963–968. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>
- Zaiyati, N., Ridwan, A., Program Studi Sarjana Keperawatan, M., Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, F., & Keilmuan Keperawatan Komunitas, B. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Dengan Tugas Akhir. *JIM FKep*, VII(3), 25–29. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24053>