



Research Article

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember

Saiful Rizal¹, Sofia Rhosma Dewi², Yeni Suryaningsih³

1. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia; saifulrizaal16o6@gmail.com
2. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia; sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id
3. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia; yeni@unmuhjember.ac.id

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : May 19, 2025
Accepted : July 17, 2025

Revised : June 15, 2025
Available online : August 23, 2025

How to Cite: Saiful Rizal, Sofia Rhosma Dewi, & Yeni Suryaningsih. (2025). The Relationship Between Sleep Quality and Stress Levels in Nursing Professional Study Program Students at Muhammadiyah University of Jember. *Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research*, 2(2), 97-104. <https://doi.org/10.61166/clean.v2i2.15>

The Relationship Between Sleep Quality and Stress Levels in Nursing Professional Study Program Students at Muhammadiyah University of Jember

Abstract. Background: The final period of the Nursing professional study is a critical period for students, because this period is full of processes that require students to complete their education on time. Students often experience stress in completing nursing professional tasks, both from within and outside themselves. Internal stressors faced by Thesis students such as difficulty in obtaining references, limited research time, repeated revision processes, difficulties in finding themes, titles, samples, and measuring tools for the final assignment. Meanwhile, stressors originating from outside such as limited funds, busy and difficult to meet supervisors, long feedback from supervisors, and lack

of consultation with supervisors when completing the Nursing Science study program cause students to experience stress which causes sleep pattern disorders in students Method: : This study design uses a correlational approach with a cross-sectional approach. The population in this study was an average of 106 people formulated by the Slovin formula to 84 people. The sampling used was non-probability sampling with a quota sampling technique. Data collection on sleep quality with stress levels used a Likert scale. Data analysis used Spearman Rho with the provision of $\alpha \leq 0.05$. Results: It is known that in the University of Muhammadiyah Jember Nursing Profession study program, there are 54 people (64.3%) who experience adequate sleep quality and moderate stress levels of 54 people (64.3%). Based on statistical tests using Spearman-Rho, the results obtained p-value = 0.000 ($\alpha < 0.05$) with a correlation of 0.820. This indicates that H_1 is accepted, thus there is a relationship between variables x and y which means there is a relationship between sleep quality and stress levels of students with a strong relationship strength. Conclusion: There is a relationship between sleep quality and stress levels in students of the Nursing Profession study program, University of Muhammadiyah Jember.

Keywords: Sleep quality, Stress Level, Nursing Profession Students

Abstrak. Latar belakang: Masa akhir studi profesi Ners merupakan masa kritis pada mahasiswa, karena pada masa ini penuh dengan proses yang menuntut mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Mahasiswa sering mengalami stres dalam menyelesaikan tugas profesi ners, baik dari dalam maupun luar diri. Stresor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa Skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, dan alat ukur tugas akhir. Sedangkan, stresor yang berasal dari luar diri seperti keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan program studi Ners Ilmu Keperawatan menyebabkan mahasiswa mengalami stres sehingga menyebabkan gangguan pola tidur pada mahasiswa Metode: : Desain penelitian ini menggunakan korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini rata-rata 106 orang yang dirumuskan dengan rumus slovin menjadi 84 orang. Sampling yang digunakan yaitu non probability sampling dengan teknik quota sampling. Pengumpulan data kualitas tidur dengan tingkat stres menggunakan skala likert. Analisis data menggunakan Spearman Rho dengan ketentuan $\alpha \leq 0,05$. Hasil: diketahui bahwa pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember prodi Profesi Ners terdapat 54 orang (64,3%) yang mengalami kualitas tidur cukup dan tingkat stress sedang 54 orang (64,3%). Berdasarkan uji statistic menggunakan Spearman-Rho didapatkan hasil p-value= 0,000 ($\alpha < 0,05$) dengan korelasi 0,820. Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima dengan demikian ada hubungan antara variabel x dan y yang berarti ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stress mahasiswa dengan kekuatan hubungan yang kuat Kesimpulan: Adanya hubungan kualitas tidur dengan tingkat stress pada mahasiswa program studi profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Tingkat Stres, Mahasiswa Profesi Ners

PERKENALAN

Masa akhir pendidikan profesi Ners merupakan fase yang penuh tekanan bagi mahasiswa, di mana berbagai tuntutan akademik dan non-akademik kerap memunculkan stres yang signifikan. Stres ini dapat berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, hingga proses revisi yang berulang. Di sisi lain, faktor eksternal seperti keterbatasan dana, kesulitan menemui dosen pembimbing, serta kurangnya waktu konsultasi turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa.

Stres yang berkepanjangan berdampak langsung pada kualitas tidur individu. Mahasiswa yang mengalami stres tinggi umumnya memiliki pola tidur yang terganggu, baik dari segi durasi maupun kualitasnya. Kualitas tidur yang buruk dalam jangka panjang berisiko menurunkan sistem imun, menimbulkan kelelahan berlebih, serta berdampak pada capaian akademik mahasiswa. Agustiani (2023) menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki gangguan tidur cenderung meraih nilai akademik (GPA) yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidurnya cukup dan berkualitas.

Penelitian terdahulu menunjukkan prevalensi stres dan gangguan tidur yang tinggi pada mahasiswa. Sebanyak 56% mahasiswa profesi Ners dilaporkan mengalami stres (Akhir et al., 2021), dan sekitar 27% mengalami gangguan tidur dengan gejala seperti insomnia, hipersomnia, maupun sleep apnea (Kushida et al., 2000). Fenomena ini menunjukkan adanya keterkaitan antara kualitas tidur dan tingkat stres yang dialami mahasiswa, khususnya pada fase penyusunan tugas akhir atau skripsi.

Menghadapi kenyataan ini, penting bagi institusi pendidikan untuk menciptakan kebijakan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, termasuk pemberian waktu persiapan yang memadai sebelum pengerjaan tugas akhir serta layanan skrining kesehatan jiwa. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa profesi Ners di Universitas Muhammadiyah Jember, sebagai upaya menyediakan dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi yang sesuai di lingkungan pendidikan keperawatan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi Profesi Ners di Universitas Muhammadiyah Jember.

Populasi dan Sampel Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif program Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember tahun akademik 2024/2025 yang berjumlah 106 orang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 84 orang yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan jumlah tertentu yang sesuai dengan karakteristik populasi hingga kuota terpenuhi.

Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner tentang kualitas tidur dan tingkat stres.

Metode Pengumpulan Data

Langkah-langkah pengumpulan data meliputi:

1. Prosedur Administratif

- Mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
- Menyampaikan surat izin kepada pihak institusi tempat penelitian (Universitas Muhammadiyah Jember).
- Memperoleh persetujuan etik untuk pelaksanaan penelitian.

2. Prosedur Teknikal

- Melakukan koordinasi dengan pihak akademik dan mahasiswa program Profesi Ners.
- Menyeleksi responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.
- Memberikan edukasi dan *informed consent* kepada calon responden.
- Menyebarkan kuesioner terkait kualitas tidur dan tingkat stres kepada responden.
- Mengumpulkan dan mencatat data dalam lembar observasi.

Analisis Data

1. Pengolahan Data

- *Editing*: Memeriksa kelengkapan dan kejelasan data dalam kuesioner.
- *Coding*: Mengubah jawaban kualitatif menjadi data numerik.
- *Entry Data*: Memasukkan data ke dalam perangkat lunak SPSS versi 25.
- *Cleaning*: Meninjau ulang data yang telah diinput untuk menghindari kesalahan ketik.

2. Analisis Data

- **Analisis Univariat**: Digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, kualitas tidur, tingkat stres) dengan distribusi frekuensi dan persentase.
- **Analisis Bivariat**: Menggunakan uji *Spearman Rho* karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres. Hasil dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

A. Data Umum

Penelitian ini dilakukan terhadap 84 responden mahasiswa program studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember tahun akademik 2024/2025. Karakteristik umum responden ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (n = 84)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	26,2%
Perempuan	62	73,8%
Usia (tahun)		
21-22	28	33,3%
23-24	45	53,6%
≥25	11	13,1%

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (73,8%) dan berada pada rentang usia 23-24 tahun (53,6%).

B. Data Khusus

Pengukuran dilakukan terhadap dua variabel utama, yaitu kualitas tidur dan tingkat stres, yang dinilai melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42). Hasil distribusi data khusus ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Mahasiswa (n = 84)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas Tidur	Baik	11	13,1%
	Cukup	54	64,3%
	Buruk	19	22,6%
Tingkat Stres	Ringan	17	20,2%
	Sedang	54	64,3%
	Berat	13	15,5%

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Spearman Rho antara Kualitas Tidur dan Tingkat Stres (n = 84)

Variabel yang Diuji	Nilai Korelasi (r)	p-value	Keterangan
Kualitas Tidur Tingkat Stres Mahasiswa	0,820	0,000	Signifikan (p < 0,05)

Uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rho. Hasil uji menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05) dengan korelasi r = 0,820, yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa profesi Ners di Universitas Muhammadiyah Jember mengalami kualitas tidur cukup (64,3%), disertai tingkat stres sedang (64,3%), dengan hasil uji statistik yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stres ($r = 0,820$; $p = 0,000$). Temuan ini memperkuat hipotesis bahwa gangguan kualitas tidur berhubungan langsung dengan peningkatan tingkat stres.

Masa profesi merupakan periode transisi dari dunia pendidikan ke praktik profesional, yang menuntut mahasiswa menghadapi tantangan akademik, emosional, dan fisik secara simultan. Tuntutan tersebut termasuk praktik klinik, laporan kasus, seminar, hingga penyusunan tugas akhir. Beban yang terus-menerus tersebut menimbulkan tekanan psikologis, yang jika tidak dikelola dengan baik akan memengaruhi siklus istirahat dan kualitas tidur mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Heiman & Kefin (2005), bahwa stres berdampak pada pola tidur karena melibatkan sistem neuroendokrin seperti hormon kortisol dan adrenalin.

Kualitas tidur merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami stres sedang hingga berat. Temuan ini selaras dengan penelitian oleh Hardianti et al. (2021) dan Frendy (2022), yang menyebutkan bahwa gangguan tidur, khususnya insomnia dan hipersomnia, banyak ditemukan pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Selain itu, menurut Agustyani (2023), mahasiswa dengan gangguan tidur berisiko mengalami penurunan prestasi akademik dan lebih rentan terhadap penyakit akibat menurunnya sistem kekebalan tubuh.

Selain aspek fisiologis, faktor eksternal juga turut memperparah stres mahasiswa, seperti keterbatasan dana, kesulitan bertemu dosen pembimbing, dan lambatnya proses revisi. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan kecemasan, frustrasi, serta kelelahan emosional, yang berujung pada penurunan kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan teori stres dari Lazarus & Folkman, yang menyatakan bahwa stres timbul ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya.

Secara teoritis, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh model Self-Care Deficit Theory dari Dorothea Orem, yang menjelaskan bahwa kebutuhan dasar seperti tidur merupakan bentuk perawatan diri yang esensial. Ketika individu tidak mampu memenuhi kebutuhan ini secara adekuat, akan terjadi defisit perawatan diri yang dapat berakibat pada gangguan psikofisiologis seperti stres dan gangguan tidur.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres bersifat dua arah: stres yang tinggi menurunkan kualitas tidur, sementara kualitas tidur yang buruk memperparah kondisi stres. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga menyediakan dukungan psikososial dan pemantauan kesehatan mental, agar mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikan profesinya dengan optimal dan sehat secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup (64,3%), namun sebagian lainnya mengalami kualitas tidur buruk (22,6%).
2. Sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres sedang (64,3%), dengan proporsi stres berat sebesar 15,5%.
3. Hasil uji statistik menggunakan Spearman Rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa (nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,820$). Artinya, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi tingkat stres yang dialami.
4. Penelitian ini menguatkan bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat memperburuk stres dan berdampak negatif pada kesehatan fisik, emosional, serta pencapaian akademik.

BIBLIOGRAFI

- Agustuani, N. (2023). Hubungan gangguan tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Nusantara*, 13(1), 25–31. <https://doi.org/10.25077/jiken.v13n1.p25-31.2023>
- Akhir, F., Yulia, R., & Putri, M. (2021). Tingkat stres pada mahasiswa profesi Ners dalam menyusun skripsi. *Jurnal Keperawatan Integratif*, 9(2), 101–109.
- Anri, M. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Bhakti Kencana. *Jurnal Keperawatan Respati*, 3(1), 34–40.
- Bahrum, M. (2017). Tiga peran penting mahasiswa: moral, sosial, dan intelektual. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(2), 233–241.
- Damayanti, D., Purwanti, R., & Anggraini, D. (2021). Hubungan stres akademik dan kualitas tidur terhadap sindrom pramenstruasi selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan (JKEP)*, 6(2), 142–149. <https://doi.org/10.33369/jkep.v6i2.149>
- Duli, A. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Elieser, J. (2021). Hubungan tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 12(2), 88–94.
- Firdhaus, A. D. (2022). Pola tidur dan pengaruhnya terhadap fungsi kognitif mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 21(1), 55–62.
- Frendy, M. P. (2022). Tingkat stres pada mahasiswa dan kaitannya dengan gangguan tidur. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 14(1), 44–51.
- Hardianti, R., Wahyuni, S., & Anindita, R. (2021). Gangguan tidur pada mahasiswa keperawatan yang mengalami stres akademik. *Jurnal Keperawatan Respati*, 6(2), 98–105.

- Heiman, T., & Kerem, E. (2005). Sleep disturbances and academic functioning among college students. *International Journal of Stress Management*, 12(3), 278–287.
- Hilaria, C. (2022). Konsep stres dan koping mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 10(1), 50–57.
- Ikhtiari, M. (2022). Fisiologi tidur dan implikasinya pada mahasiswa dengan beban akademik tinggi. *Jurnal Neuropsikologi Klinis*, 4(1), 22–29.
- Iqbal, A. (2018). Studi stres mahasiswa yang menyusun skripsi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 73–78.
- Kushida, C. A., Simon, R. D., Grauke, J. H., Hyde, P. R., & Dement, W. C. (2000). Sleep disorders and academic performance in college students. *Sleep Research Online*, 3(1), 23–30.
- Makaba, L. (2022). Tahapan tidur dan gangguan tidur pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(1), 37–45.
- Oktaviani, R., Nurhasanah, S., & Widyaningtyas, S. (2021). Tingkat stres dan strategi coping mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 50–58.
- Ratustama, A., Wulandari, S., & Prasetya, A. (2022). Desain penelitian korelasional dalam keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Medika*, 11(3), 70–76.
- Sigalingging, S., Hutahaean, R. R., & Situmorang, T. (2021). Teknik sampling dan aplikasinya dalam penelitian kuantitatif keperawatan. *Jurnal Riset Kesehatan*, 9(2), 99–106.
- Windi, T. (2022). Kualitas tidur berhubungan dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan semester akhir. *Jurnal Keperawatan Sains*, 4(1), 10–17.
- Wulandari, F., & Santosa, R. (2022). Edukasi manajemen stres efektif menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan STIKES Ngudia Husada Madura*, 13(1), 30–37. <https://doi.org/10.35891/jk.v13i1.4622>