BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki 2 kampus yaitu kampus 1 terletak di Jalan Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta dan kampus 2 terletak di Jalan Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada tanggal 26 Februari 2018 Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan Stimik Jenderal Achmad Yani Yogyakarta secara resmi bergabung menjadi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Keputusan penggabungan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Stimik Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdiri atas izin Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan RI (Permenristekdikti) tahun 2018 Nomor 166/KKP/I/2018.

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki tiga fakultas, yaitu fakultas kesehatan yang memiliki 6 prodi, yaitu prodi keperawatan, prodi kebidanan, prodi farmasi, prodi teknologi bank darah, prodi profesi ners dan prodi informasi kesehatan. Fakultas teknik dan teknologi informasi yang memiliki enam prodi dan Fakultas ekonomi dan sosial yang memiliki empat prodi.

Program Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki visi menjadi program studi yang menghasilkan Ners yang unggul dalam pelayanan kesehatan primer dan memiliki nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani yang mampu bersaing di tingkat ASEAN tahun 2041. Misi Program Studi Ilmu Keperawatan yaitu menyelenggarakan pendidikan keperawatan (Ners) berkualitas yang mampu menghasilkan Ners professional dan unggul dalam pelayanan kesehatan primer serta menjunjung nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Yani, menyelenggarakan dan mengembangkan penelitian keperawatan dengan keunggulan keperawatan bidang pelayanan kesehatan primer sehingga dapat meningkatkan mutu penyelenggaraan pendidikan dan pelayanan keperawatan kepada masyarakat, menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dengan meningkatkan peran institusi dan peran masyarakat serta mengembangkan sistem pelayanan keperawatan professional terpadu di masyarakat khususnya pelayanan kesehatan primer, meningkatkan kuantitas dan kualitas pendidik dan tenaga kependidikan dalam mewujudkan keunggulan pelayanan kesehatan primer yang mampu bersaing dan loyal terhadap institusinya, menyediakan fasilitas-fasilitas untuk mendukung kegiatan tridaharma perguruan tinggi dalam rangka mewujudkan keunggulan di bidang pelayanan kesehatan primer, dan menyelenggarakan kerjasama dengan institusi lain dalam upaya optimalisasi tridharma perguruan tinggi dan pemberdayaan lulusan.

Prodi Keperawatan memiliki fasilitas ruangan full AC seperti ruangan kuliah, ruangan keperawatan (skill lab), ruangan tutorial, ruangan komputer, ruang CBT (*Computer Based Test)* dan perpustakaan dilengkapi dengan internet yang dapat diakses oleh setiap mahasiswa. Selama mengikuti pendidikan sarjana keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta metode perkuliahan yang digunakan adalah *Problem Based Learning* (PBL), *Study Center Learning* (SCL), dan *Objektive Structured Structured Clinical* (OSCE) yang dilakukan di laboratorium keperawatan. Laboratorium keperawatan didesain seperti Mini Hospital dan terbagi menjadi beberapa ruangan yaitu keperawatan dasar, keperawatan maternitas, keperawatan gawat darurat, keperawatan gerotik, keperawatan jiwa, dan keperawatan komunitas. Tersedianya laboratorium keperawatan diharapkan mahasiswa sudah terbiasa dengan suasana perawatan yang ada di Rumah Sakit. Selain itu, adapun kegiatan ekstrakuikuler mahasiswa keperawatan selama mengikuti proses

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

pembelajaran di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yaitu Himika (Himpunan Mahasiswa Keperawatan), Bem (Badan Eksekutif Mahasiswa), dan kegiatan Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) lainnya.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa prodi keperawatan semester akhir tahun 2019 yang sedang menyusun skripsi berjumlah 107 mahasiswa yang terbagi menjadi 2 kelas yaitu kelas A berjumlah 64 mahasiswa dan kelas B berjumlah 43 mahasiswa.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap variabel jenis kelamin, umur, asal, tempat tinggal, tingkat stres, dan kualitas tidur.

a. Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019 (N=105)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	30,5
Prempuan	73	69,5
Umur		
15-19 tahun	1	1,0
20-24 tahun	103	98,1
25-29 tahun	1	1,0
Asal		
Yogyakarta	18	17,1
Luar Yogyakarta	87	82,9
Tempat Tinggal		
Kost	95	90,5
Orang tua	10	9,5
Total	105	100

Sumber: Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 69,5 %, rata-rata

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

berumur 20-24 tahun sebanyak 39,0 %, berasal dari Luar Yogyakarta sebanyak 82,9% dan mahasiswa tinggal di kost sebanyak 90,5%.

b. Tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi

Distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019 (N=105)

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	42	40,0
Sedang	63	60,0
Total	105	100

Sumber: Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 100% mahasiswa terdapat 60% mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang dan tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat stres berat.

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019 (N=105)

Karakteristik	Tingkat Stres				Total	
	Rendah		Sedang			
	F	%	F	%	F	%
Jenis Kelamin						
Laki-laki	12	11,4	20	19,0	32	30,5
Perempuan	30	28,6	43	41,0	73	69,5
Total	42	40,0	63	60,0	105	100
Umur						
15-19 tahun	0	0	1	1,0	1	1,0
20-24 tahun	41	39,0	62	59,0	103	98,1
25-29 tahun	1	1,0	0	0	0	1,0
Total	42	40,0	63	60,0	105	100

Sumber: Data Primer 2019

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 100% mahasiswa dalam menyusun skripsi berjenis kelamin perempuan (41%) berumur 20-24 tahun (59%) yang mengalami tingkat stres sedang.

3. Kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi

Distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019 (N=105)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	25	23,8
Buruk	80	76,2
Total	105	100

Sumber: Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 100% mahasiswa terdapat 76,2% mahasiswa yang menyusun skripsi memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Karakteristik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019 (N=105)

Karakteristik	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk			
	F	%	F	%	F	%
Jenis Kelamin						
Laki-laki	7	6,7	25	23,8	32	30,5
Perempuan	18	17,1	55	52,4	73	69,5
Total	25	23,8	80	76,2	105	100
Umur						
15-19 tahun	0	0	1	1,0	1	1,0
20-24 tahun	24	22,9	79	75,2	103	98,1
25-29 tahun	1	1,0	0	0	1	1,0
Total	25	23,8	80	76,2	105	100

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 100% mahasiswa dalam menyusun skripsi berjenis kelamin perempuan (52,4%) berumur 20-24 tahun (75,2%) yang mengalami kualitas tidur buruk.

4. Analisa Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi terhadap variabel terikat yaitu kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

a. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi

Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta menggunakan uji *Kendall's Tau* yang disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019 (N=105)

Tingkat Stres	**Kualitas Tidur**				**Total**		**r**	**p-value**
	Baik		**Buruk**					
	F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**		
Rendah	22	21,0	20	19,0	42	40	0,548	0,000
Sedang	3	2,9	60	57,1	63	60		
Total	25	23,8	80	76,2	105	100		

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil bahwa dari 40% mahasiswa yang mengalami tingkat stres rendah terdapat 21% mahasiswa yang mengalami kualitas tidur baik dan 60% mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang terdapat 57,1% mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Hasil uji korelasi *Kendall's Tau* diperoleh *p*-value sebesar 0,000, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Univesitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nilai keeratan antara tingkat stres dengan kualitas tidur diperoleh nilai r=0,548 yang menunjukkan pola hubungan positif yang berarti semakin rendah tingkat stres mahasiswa maka kualitas tidur mahasiswa semakin baik.

B. Pembahasan

1. Karakteristik mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 69,5%. Hal ini dikarenakan distribusi jumlah mahasiswa keperawatan yang berjenis kelamin perempuan lebih besar dari laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Umboh (2017), menyatakan bahwa lebih banyak perempuan yang masuk kuliah keperawatan fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dibandingkan dengan laki-laki yaitu berjumlah 56 mahasiswa (87,5%). Keperawatan adalah bagian dari sistem pelayanan kesehatan yang berhubungan dengan manusia, dan memberikan pelayanan komprehensif terhadap seluruh aspek kehidupan yaitu bio-psiko-sosial dan spiritual. Filosofi dari keperawatan adalah humanism, holism dan mengedepankan sikap *care* atau kepedulian serta kasih sayang terhadap klien (Nursalam, 2014). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sarfiyanda (2015) yang menyatakan bahwa lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki yang masuk prodi keperawatan karena sikap dasar perempuan yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, berbelas kasih, dan gemar

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

bersosialisasi serta perempuan dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat *caring* terhadap orang lain.

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir rata-rata memiliki umur 20-24 tahun yaiu sebanyak 98,1%. Usia ini termasuk usia dewasa awal. Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan pada usia 18-25 tahun, yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institutit dan universitas (Yusuf, 2012). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Muldianto (2015) dengan hasil bahwa rata-rata mahasiswa program regular dan program lanjutan keperawatan semester akhir dalam menyelesaikan skripsi berusia 20-25 tahun yaitu mahasiswa regular sebanyak 24 mahasiswa (100 %) dan program lanjutan sebanyak 12 mahasiswa (50%).

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir sebagian besar berasal dari luar Yogyakarta yaitu sebanyak 82,9% dan tinggal di kos sebanyak 90,5%. Hal ini dikarenakan distribusi jumlah mahasiswa keperawatan berasal dari luar Yogyakarta lebih besar dari Yogyakarta. Pada tahap usia dewasa awal, individu mulai berpisah dari keluarga, individu mulai penyesuaian diri pada pola hidup yang baru dan individu sedang aktif dalam menjalin hubungan sosial. Perubahan yang terjadi pada dewasa awal yaitu perubahan kognitif (kemampuan menyelesaikan masalah), perubahan fisik dan perubahan psikososial (Jahja, 2011). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa banyak tinggal di kos dibandingkan dengan orang tua yaitu sebanyak 111 mahasiswa (59%). Hasil penelitian ini juga tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Defie (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa tinggal di kos sebanyak 47 mahasiswa (75,8%) karena mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang mayoritas berasal dari luar Semarang.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2. Tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dari 100% mahasiwa terdapat 60% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Menurut Sutjiato (2015) bahwa stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Stres sedang berlangsung lebih lama, dapat berlangsung dalam beberapa jam bahkan sampai beberapa hari. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, sulit tidur dan badan terasa ringan (Priyoto, 2014). Menurut penelitian Ismiati (2015), penyebab stres yang sedang menyusun skripsi terbagi menjadi 2 yaitu stres internal (pengalaman baru, manajemen waktu kurang, pesimis dan berfikir negatif) dan stres eksternal (kurang tersedianya referensi, kesulitan bertemu dosen). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya stres yaitu dapat membagi waktu dengan baik antara istirahat, olahraga dan mengilangkan pikiran negatif (Priyoto, 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres sedang disebabkan karena hambatan-hambatan dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa merasa sangat khawatir karena skripsi belum selesai, merasa dikejar-kejar batas waktu penyelesaian skripsi, sulit bertemu dosen pembimbing untuk konsultasi, dan kadang-kadang merasa gugup setiap konsultasi dengan dosen pembimbing. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2017) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%), hal ini

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

disebabkan karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah mepet, dosen yang sulit ditemui untuk bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu dan memiliki gejala seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut.

Penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Khamelina (2014) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswi D IV kebidanan yang menyusun skripsi mengalami stres sedang yaitu sebanyak 44 mahasiswa (78,6%), stres yang dialami mahasiswa dikarenakan faktor internal yaitu kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, dan alat ukur skripsi dan faktor eksternal yaitu keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi.

Hasil analisis tabulasi silang jenis kelamin dengan tingkat stres tabel 4.3 didapatkan hasil dari 100% mahasiswa dalam menyusun skripsi terdapat 41% mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang mengalami stres sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2017) menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 34 mahasiswa (33,6%). Penelitian ini didukung oleh penelitin Sutjiato (2015), bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki, serta laki-laki lebih aktif dan eksploratif. Sedangkan perempuan lebih sensitif, lebih mudah merasa bersalah, mengalami peningkatan atau penurunan nafsu makan dan gangguan tidur.

Hasil analisis tabulasi silang umur dengan tingkat stres didapatkan hasil dari 100% mahasiswa dalam menyusun skripsi terdapat 59% mahasiswa berumur 20-24 tahun mengalami tingkat stres sedang. Umur

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

20-25 tahun temasuk usia dewasa awal, pada dewasa awal ini mahasiswa mengalami stres dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, dan faktor eksternal yaitu bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang didapatkan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2017) menyatakan bahwa sebagian besar usia dewasa awal mengalami stres sedang yaitu sebanyak 30 mahasiswa (13,8%). Penelitian ini juga tidak jauh berbeda dengan penelitian Cheung *et al* (2016) menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan Baccalaureate Hongkong sebagian besar berusia 18-22 tahun yang mengalami stres yaitu sebanyak 200 mahasiswa (33,7%).

3. Kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi

Kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, didapatkan bahwa dari 100% mahasiswa terdapat 76,2% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Menurut Potter dan Perry (2010) tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang berpengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap individu untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur NREM dan REM yang normal. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan kantuk yang berlebihan (sering menguap) dan tidak mampu untuk berkonsentrasi (Zeek, *et al* 2015).

Hasil pada penelitian ini disebabkan karena mahasiswa masih memikirkan masalah/skripsi sebelum tidur sehingga mahasiswa sulit untuk memulai tidur dimana mahasiswa menghabiskan waktu rata-rata 16-30 menit ditempat tidur sebelum akhirnya tertidur, hampir setengah dari

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

mahasiswa memiliki gangguan tidur 2 kali dalam seminggu memiliki rata-rata waktu tidur 5-6 jam dan sebagian besar mahasiswa mengantuk pada siang hari. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Profesi S-1 Keperawatan di Stikes Ranah Minang Padang 2016 memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 38 mahasiswa (82,6%) disebabkan karena mahasiswa sering memikirkan masalah sebelum tidur, sehingga kesulitan untuk mengawali tidurnya dimana mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari 15 menit ditempat tidur sampai akhirnya baru bisa tidur dan juga sering terbangun dimalam hari serta karena menyelesaikan tugas tugas yang diberikan oleh dosen menuntut mahasiswa menyelesaikan dengan waktu yang ditentukan akibatnya sering tidur larut malam sehinga membuat mahasiswa merubah pola tidurnya yang kurang dari 7 jam.

Penelitian ini juga tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Martfandika (2018) bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Aisyiyah sebanyak 138 mahasiswa (86,3%) yang mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh sebagian besar terbangun sebanyak 1 kali selama tidur, hampir setengah dari mahasiswa tanpa gangguan tidur memiliki rata-rata waktu tidur sebanyak 6 jam dan faktor eksternal seperti mahasiswa cemas ketika akan mengerjakan skripsi dan mencari literatur serta sulitnya menemui dosen pembimbing.

Hasil analisis dari tabel 4.5 didapatkan bahwa dari 100% mahasiswa dalam menyusun skripsi terdapat 52,4% mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fandiani (2017) tentang kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Jember menyatakan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan yang mengalami kualitas tidur

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

buruk yaitu sebanyak 29 mahasiswa (85,3%) karena secara psikologis seorang wanita memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi masalah. Hal tersebut akan menimbulkan kecemasan dan mengakibatkan seorang wanita lebih sering mengalami gangguan tidur.

Hasil analisis umur dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi didapatkan bahwa dari 100% mahasiswa terdapat 75,2% mahasiswa berumur 20-24 tahun mengalami kualitas tidur buruk. Usia ini termasuk kategori usia dewasa muda. Menurut Zeek, *et al* (2015), dewasa membutuhkan tidur >7 jam/hari, pada usia tersebut dewasa muda jarang sekali tidur siang. Hal-hal yang mengganggu pola tidur pada orang dewasa disebabkan oleh gaya hidup (makanan, latihan dan kelelahan) dan lingkungan (Potter & Perry, 2009). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martfandika (2018) tentang kualitas tidur mahasiswa Keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa rata-rata umur responden 20-25 tahun yang mengalami kualitas tidur buruk.

4. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan ingkat akhir dalam menyusun skripsi

Berdasarkan hasil penelitian uji korelasi *Kendall' Tau* tabel 4.6 diperoleh p-*value*= 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,548 yang menunjukkan keeratan hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir adalah sedang yang terletak direntang koefisien korelasi 0,40-0,599. Keeratan hubungan yang sedang antara tingkat stres dengan kualitas tidur disebabkan karena tidak

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

dilakukan lebih lanjut terhadap faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres dan kualitas tidur.

Pada tabel 4.6 dapat dilihat bahwa hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Univesitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta didapatkan hasil dari 40% mahasiswa yang mengalami tingkat stres rendah terdapat 21% mahasiswa yang mengalami kualitas tidur baik dan 60% mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang terdapat 57,1% mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi S-1 Keperawatan di Stikes Ranah Minang Padang tahun 2016 dengan nilai p-*value*=0,001. Penelitian ini juga tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Khamelina (2014) yang menunjukkan ada hubungan antara stres dalam menyusun skripsi dengan insomnia pada mahasiswa D IV Bidan Pendidik di Stikes Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014 dengan nilai p- *value*=0,004 dan penelitian yang dilakukan oleh Oryza (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswi D IV kebidanan tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dengan nilai p-*value*=0,001.

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan bahwa 20 mahasiswa (19,0%) yang mengalami stres rendah memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena stres bukan merupakan faktor satu-satunya yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, melainkan masih ada faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur, seperti lingkungan, latihan dan kelelahan, makanan, dan penyakit fisik (Potter & Perry, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) yang menunjukkan bahwa mahasiswa profesi S-1 Keperawatan di Stikes Ranah Minang Padang

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

tahun 2016 yang mengalami stres rendah memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 12 mahasiswa (75 %).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa arah hubungan dalam penelitian ini adalah positif, yaitu semakin rendah tingkat stres mahasiswa maka kualitas tidur mahasiswa semakin baik begitu juga sebaliknya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan mengalami banyak kendala dan hambatan yang akan menjadikan stresor sehingga membuat mahasiswa mengalami stres. Mahasiwa yang mengalami stres akan mempengaruhi terhadap kualitas tidur mahasiswa tesebut. Penelitian Kaylani (2017) menyatakan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan dan kualitas tidur mahasiswa. Hasil penelitian Wahyuni (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Perasaan tegang pada mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur atau kebutuhan tidur sesuai dengan yang diinginkan. Kualitas tidur buruk dapat berdampak terhadap akademis dan kognitif yang buruk, kesehatan fisik, psikologis mahasiswa serta kualitas hidup mahasiswa (Kaur, 2018).

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

5. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti tidak mengidentifikasi atau tidak mengukur kondisi tingkat stres yang dialami mahasiswa sebelum peneliti melakukan penelitian.