



**STIKes Santa Elisabeth Medan**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS  
TIDUR SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA  
MAHASISWA SEMESTER VIII PROGRAM STUDI  
NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
SANTA ELISABETH MEDAN  
TAHUN 2021**



Oleh:

Warni Wati Lahagu  
NIM. 032017105

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2021**



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS  
TIDUR SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA  
MAHASISWA SEMESTER VIII PROGRAM STUDI  
NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
SANTA ELISABETH MEDAN  
TAHUN 2021**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)  
Dalam Program Studi Ners  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

Warni Wati Lahagu  
NIM. 032017105

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2021**



**LEMBAR PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Warni Wati Lahagu  
NIM : 032017105  
Program Studi : Ners  
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Peneliti, 11 Mei 2021

*Materai Rp.6000*

**(Warni Wati Lahagu)**



**PROGRAM STUDI NERS  
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

**Tanda Persetujuan Seminar Skripsi**

Nama : Warni Wati Lahagu  
NIM : 032017105  
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Jenjang Sarjana Keperawatan  
Medan, 11 Mei 2021

Pembimbing II

Pembimbing I

(Amnita Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep)(Vina Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui  
Ketua Program studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



**HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI**

**Telah diuji**

**Pada tanggal, 11 Mei 2021**

**PANITIA PENGUJI**

**Ketua : Vina Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep.**

\_\_\_\_\_

**Anggota : 1. Amnita A. Y. Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep**

\_\_\_\_\_

**2. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN**

\_\_\_\_\_

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

**(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)**



**PROGRAM STUDI NERS  
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

**Tanda Pengesahan**

Nama : Warni Wati Lahagu  
NIM : 032017105  
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji  
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Selasa, 11 Mei 2021 Dan Dinyatakan LULUS

**TIM PENGUJI:**

**TANDA TANGAN**

Penguji I : Vina Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep.

\_\_\_\_\_

Penguji II : Amnita A.Y. Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep

\_\_\_\_\_

Penguji III : Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN

\_\_\_\_\_

Mengetahui  
Ketua Prodi Ners

Mengesahkan  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns., MAN)

(Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc)



### HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : WARNI WATI LAHAGU  
NIM : 032017105  
Program Studi : Ners  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-esklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalti Noneksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 11 Mei 2021  
Yang menyatakan

(Warni Wati Lahagu)



## ABSTRAK

Warni Wati Lahagu 032017105

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Prodi Ners 2021

Kata kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Pembelajaran Daring.

(xx + 72 + Lampiran)

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Mahasiswa yang mengalami masalah dalam kualitas tidur cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya mengingat adanya hambatan dan kelemahan diterapkannya sistem pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2021. Jenis rancangan penelitian ini adalah *non-eksperimen* dengan desain *Cross Sectional*. Teknik pengumpulan data ini dengan cara menggunakan kuesioner melalui *google form*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *simple random sampling* berjumlah 49 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 memiliki tingkat stres ringan berjumlah 19 responden (38,8%) dan kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 38 responden (77,6%). Hasil uji statistik alternatif *Mann Whitney* menunjukan nilai  $p = value$  0,001 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2021. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan penelitian ini untuk mengetahui gangguan-gangguan yang berkaitan dengan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa.

Daftar Pustaka : (2016 – 2021)





### ABSTRACT

Warni Wati Lahagu 032017105

*The Relationship between Stress Levels and Sleep Quality During Online Learning in Semester VIII Students of the Nurses Study Program, Santa Elisabeth College of Health, Medan in 2021*

*Nursing Study Program 2021*

**Keywords:** *Stress Level, Sleep Quality, Online Learning.*

(xx + 72 + Appendix)

*Sleep quality is a state of sleep that an individual undergoes to produce freshness and fitness when awake. Students who experience problems with sleep quality tend to be influenced by skills in time management between study and other activities given the obstacles and weaknesses in the implementation of the online learning system. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality during online learning for students in the VIII semester of the Nurses Study Program, Santa Elisabeth School of Health, Medan in 2021. The type of this research design was non-experimental with a Cross Sectional design. This data collection technique is by using a questionnaire via google form. Sampling used a non-probability sampling technique with a simple random sampling method totaling 49 respondents. The results showed that the level of stress during online learning in the VIII semester students of the STIKes Santa Elisabeth Medan Nurse Study Program in 2021 had a mild stress level of 19 respondents (38.8%) and the sleep quality of students during online learning had poor sleep quality of 38 respondents. (77.6%). The results of the Mann Whitney alternative statistical test show a p value = 0.001 so it can be concluded that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality during online learning for students in the VIII semester of the Nurses Study Program, Santa Elisabeth College of Health, Medan in 2021. can use this study to determine the disorders associated with stress levels with sleep quality during online learning in students.*

**Bibliography :** (2016 – 2021)



### KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun penelitian ini yang berjudul **“Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021”**. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan melalui skripsi pada jenjang S1 Ilmu Keperawatan Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Santa Elisabeth Medan.

Pada penyusunan penelitian ini tidak semata-mata hasil kerja penulis sendiri, melainkan juga berkat bimbingan dan dorongan dari pihak-pihak yang telah membantu. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis secara khusus mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan proposal ini dengan baik.
2. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN selaku Ketua Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan proposal ini.
3. Vina Yolanda Sari Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing I dan dosen penguji I yang telah sabar dan banyak



memberikan waktu, dalam membimbing dan memberikan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.

4. Amnita Anda Yanti Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing II dan dosen penguji II saya yang telah sabar dan banyak memberikan waktu, dalam membimbing dan memberikan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.
5. Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama mengikuti pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
6. Seluruh tenaga pengajar dan tenaga kependidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik, dan membantu penulis selama menjalani pendidikan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua saya yang tercinta Ayahanda Martinus Lahagu dan Ibunda Gatiria Gea, yang telah melahirkan, membesarkan, mendoakan, mendidik, memotivasi, dan selalu memberi semangat dalam penyusunan proposal ini. Serta keempat saudara saya Yafati Lahagu, Fedianus Lahagu, Murni Wati Lahagu, Junius Lahagu yang telah memberikan kasih sayang, dukungan moral maupun finansial, dorongan serta doa kepada peneliti. Keluarga besar saya yang senantiasa memberikan motivasi, doa, dan dorongan kepada peneliti dalam penyelesaian proposal ini.



8. Seluruh teman-teman program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Angkatan XI stambuk 2017 yang selalu berjuang bersama sampai dengan penyusunan tugas akhir ini, serta semua orang yang terlibat dalam penyusunan proposal ini yang tidak dapat peneliti ucapkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan penelitian ini masih belum sempurna, baik isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan penelitian ini. Semoga Tuhan Yang Maha pengasih senantiasa mencurahkan berkat dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Harapan penulis semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan.

Medan, 11 Mei 2021

Peneliti

(Warni Wati Lahagu)



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Rumusan Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>1.3. Tujuan .....</b>	<b>9</b>
1.3.1. Tujuan umum.....	9
1.3.2. Tujuan khusus .....	9
<b>1.4. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>9</b>
1.4.1. Manfaat teoritis .....	9
1.4.2. Manfaat praktis.....	10
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1. Konsep Dasar Tidur .....</b>	<b>11</b>
2.1.1. Defenisi Tidur .....	11
2.1.2. Fisiologi Tidur .....	11
2.1.3. Tahapan Tidur.....	13
2.1.4. Mekanisme Tidur .....	15
2.1.5. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur .....	16
2.1.6. Fungsi Tidur.....	20
2.1.7 Kualitas Tidur .....	21
2.1.8. Gangguan Tidur .....	23
2.1.9 Pengukuran Kualitas Tidur .....	27
<b>2.2. Konsep Dasar Stres .....</b>	<b>27</b>
2.2.1. Defenisi Stres .....	27
2.2.2. Penyebab Stres .....	27
2.2.3. Tingkat Stres .....	28
2.2.4. Jenis Stres .....	30
2.2.5. Sumber Stres .....	30
2.2.6. Patofisiologi Stres .....	31



2.2.7. Dampak Stres .....	32
2.2.8. Respon Stres .....	34
2.2.9. Pengukuran Tingkat Stres .....	35
<b>2.3. Konsep Dasar Mahasiswa .....</b>	<b>36</b>
2.3.1. Pengertian Mahasiswa .....	36
2.3.2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa .....	36
<b>2.4. Konsep Dasar Pembelajaran Daring .....</b>	<b>37</b>
2.4.1. Definisi Pembelajaran Daring .....	37
2.4.2. Aplikasi Pembelajaran Daring .....	38
2.4.3. Model <i>Online Learning</i> .....	38
2.4.4. Ciri-ciri Peserta Didik .....	39
2.4.5. Manfaat Pembelajaran Daring .....	41
2.4.6. Kelebihan Pembelajaran Daring .....	42
2.4.7. Kelemahan Pembelajaran Daring .....	42
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
3.1. Kerangka Konseptual Penelitian .....	43
3.2. Hipotesis Penelitian .....	44
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
4.1. Rancangan Penelitian .....	45
4.2. Populasi Dan Sampel .....	45
4.2.1. Populasi .....	45
4.2.2. Sampel .....	46
4.3. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional .....	47
4.3.1. Variabel penelitian .....	47
4.3.2. Definisi operasional .....	48
4.4. Instrumen Penelitian .....	49
4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	51
4.5.1. Lokasi .....	51
4.5.2. Waktu penelitian .....	51
4.6. Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data .....	51
4.6.1. Pengambilan data .....	51
4.6.2. Teknik pengumpulan data .....	51
4.6.3. Uji validitas dan uji realibilitas .....	52
4.7. Kerangka Operasional .....	53
4.8. Pengolaan Data .....	54
4.9. Analisa Data .....	54
4.9.1. Analisa univariat .....	54
4.9.2. Analisa bivariat .....	55
4.10. Etika Penelitian .....	55
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>58</b>
5.1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	58
5.2. Hasil Penelitian .....	59



5.2.1. Karakteristik responden .....	59
5.2.2. Tingkat stres selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 .....	60
5.2.3. Kualitas Tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 .....	61
5.2.4. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 .....	62
<b>5.3. Pembahasan.....</b>	<b>64</b>
5.3.1. Tingkat stres selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 .....	64
5.3.2. Kualitas Tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 .....	66
5.3.3. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 .....	68
<b>5.4. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>70</b>
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
6.1 Kesimpulan .....	71
6.2 Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN :</b>	
1. Lembar persetujuan responden	
2. <i>Informed consent</i>	
3. Lembar kuesiner	
4. Surat usulan judul	
5. Pengajuan Judul Skripsi	
6. Surat permohonan ijin pengambilan data awal penelitian	
7. Surat permohonan ijin penelitian	
8. Surat balasan persetujuan penelitian	
9. Surat layak etik	
10. Data dan hasil SPSS	
11. Master Data	
12. Dokumentasi penelitian	
13. Lembar konsul	



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Defenisi Operasional Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.....	48
Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi dan Presentasi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.....	60
Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi dan Presentasi Tingkat Stres Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.....	61
Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi dan Presentasi Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.....	62
Tabel 5.5. Hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 .....	63





## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1. Kerangka konsep penelitian Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 .....	43
Bagan 4.2. Kerangka Operasional Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 .....	53



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pada bulan Maret tahun 2020 *World Health Organization (WHO)* telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemik. Hal ini membuat pemerintah dan masyarakat dunia semakin waspada dengan penyebaran virus corona. Munculnya pandemik COVID-19 tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, namun juga memengaruhi kesehatan mental individu di seluruh dunia (Agus Santoso dkk, 2020). Penyakit ini punya karakter sangat cepat penyebarannya, dengan berinteraksi jarak dekat serta bersentuhan dengan penderita, maka sudah bisa mengantarkan seorang terjangkit penyakit ini. Untuk mengantisipasi penularan virus tersebut pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan, seperti isolasi, *social and physical distancing* hingga pembatasan sosial berskala besar (PSBB) (Siregar dalam Widiyono, 2020).

Diperlukan berbagai jalan keluar sebagai solusi dan juga langkah yang diambil di masa sekarang khususnya pada proses pembelajaran daring. Hambatan dan solusi pembelajaran daring terhadap mahasiswa penting untuk diketahui, mengingat sistem pembelajaran ini digunakan selama wabah COVID-19 ini masih berlangsung (Kruck, dkk dalam Agus Santoso dkk, 2020). Dampak yang ditimbulkan aktivitas belajar daring, diantaranya dapat terlihat dari aspek spirit belajar, literasi akan teknologi pembelajaran daring, aktivitas komunikasi interpersonal, aktivitas berkolaborasi, dan kemandirian belajar mandiri (Hasanah, dkk dalam Widiyono, 2020). Faktanya, diterapkannya sistem ini ditemukan ada

mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stres, dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar, hingga terganggunya tidur dan istirahat mahasiswa tersebut. Alasannya dikarenakan waktu yang singkat, tugas yang banyak, jumlah kuota, kondisi sinyal membuat mahasiswa berkewajiban mempersiapkan semuanya dengan baik. Selain itu diketahui juga bahwa program belajar melalui via *online* mempunyai *hidden skill* yaitu kemampuan untuk menguasai teknologi dan menggunakannya dengan benar (Kusnayat et al., 2020).

Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda pengerjaan tugas yang mengakibatkan tugas menumpuk dan mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan sesuai *deadline*, sehingga waktu tidur mereka berkurang, dan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugasnya. Bahkan akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020). Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami beberapa masalah.

Manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu tidur. Akan tetapi, banyak kelompok dewasa awal yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara maksimal. Hal ini dikarenakan gaya hidup, baik tuntutan pekerjaan atau kegiatan sosial. Seorang dewasa awal seharusnya memiliki total jam tidur per hari 7 sampai 8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur. Kebutuhan akan tidur setiap individu

berbeda. Saat tidur tubuh akan mengembalikan energi. Sebaliknya, kurang tidur bisa berdampak buruk pada kesehatan. Kualitas tidur yang buruk sebenarnya akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologi (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020).

Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan tanda fisik dan psikologis, seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing. Rendahnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau pengambilan keputusan menurun (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012 dalam Ratnaningtyas & Fitriani, 2020).

Penurunan kualitas tidur pada mahasiswa merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman subyektif individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung, hal tersebut

terutama dialami oleh mahasiswa dalam persiapan proposal dan menyelesaikan skripsi. Perasaan cemas akan hal yang dialaminya membuat seseorang sulit tidur, sering terbangun tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Isnaini, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Meksiko didapatkan bahwa 24% mahasiswa mengalami kesulitan tidur. Prevalensi kualitas tidur yang buruk ditemukan sebanyak 48,1% pada mahasiswa di Bangkok, Thailand (Simanjuntak, 2017) Sedangkan pada penelitian yang dilakukan di Riau prevalensi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa sebesar 68,6% (Munthe et al., 2017). Hampir semua penelitian menyimpulkan bahwa mahasiswa sering mengalami masalah tidur dan terkadang berpengaruh buruk terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka. Secara keseluruhan, terdapat kurang lebih 13,8% - 68,6% mahasiswa yang mengalami masalah tidur (Vargas dalam Simanjuntak, 2017)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurang lebih 75% mahasiswa mengalami gangguan tidur okasional dan 15% diantaranya memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Adapun pada kalangan dinilai mempengaruhi baik prestasi belajar dan kondisi kesehatan baik fisik dan kejiwaan dari seorang mahasiswa. Di Indonesia sendiri, penelitian pada mahasiswa di kota Yogyakarta menunjukkan angka kurang tidur kronis mencapai 45,19% tandap adanya hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, bidang ilmu, dan strata studir dari subjek.

Berdasarkan penelitian menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 50 mahasiswa (82%) dan mahasiswa yang

memiliki pola tidur baik sebanyak 11 mahasiswa (18%). Sebagaimana penelitian menunjukkan bahwa 46 mahasiswa (52,3%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 42 (47,7%) (Binti & Nur dalam (Aziz et al., 2020).

Sejalan dengan survey awal yang dilakukan oleh peneliti dengan 10 orang mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menunjukkan bahwa kualitas tidur secara subyektif cukup buruk yaitu sebanyak 6 orang, dan kualitas tidur dengan tingkat latensi tidur yang baik yaitu sebanyak 5 orang. Selain itu, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan tingkat durasi tidur rata-rata >7 jam, 5-6 jam, <5 jam sebanyak 9 orang; kualitas tidur dengan tingkat efisiensi tidur yaitu sebesar 7 orang; kualitas tidur dengan tingkat gangguan tidur rata-rata sebanyak 4 orang; kualitas tidur dengan tingkat penggunaan obat tidur yaitu sebanyak 1 orang; kualitas tidur dengan tingkat gangguan beraktivitas sedang yaitu sebanyak 7 orang.

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya, *Circadian Rhythm* (Irama Sirkadian), melatonin dan cahaya matahari, stres emosional, alkohol, lingkungan, latihan dan kelelahan, penyakit dan obat-obatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu stres. Stres adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual (Munthe et al., 2017).

Apabila kondisi tersebut tidak diatasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Dengan lebih sederhana, stres adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut bersifat individual dan subjektif. Artinya kondisi stres yang dialami oleh setiap orang tidak sama dan cara penanggulangannya pun tidak sama karena sifatnya subyektif dan pribadi. Setiap orang pasti mengalami stres, stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Istilah stres berasal dari bahasa Inggris *stress* (Muslim, 2020).

Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh adanya *academic stressor*. *Academic stressor* merupakan yaitu penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya (Harahap et al., 2020).

Hasil penelitian mendapatkan hasil bahwa 90% subjek penelitian mengalami stres akademik yang disebabkan oleh ujian, kurangnya prestasi,

penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim sekolah yang kurang mendukung, serta keyakinan dan kemauan belajar. Sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 12 mahasiswa secara daring terkait tingkat stres mahasiswa selama pandemik COVID-19 menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengalami stres berat, 5 mahasiswa mengalami stres sedang, 2 mahasiswa mengalami stres ringan, dan 3 mahasiswa mengalami stres normal (Liu, dalam Harahap et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan melalui wawancara pada 15 mahasiswa diperoleh bahwa permasalahan yang diperoleh saat studi pendahuluan yaitu terkait dengan hubungan tingkat kecemasan dalam penyusunan tugas akhir dan kualitas tidur yang terjadi pada mahasiswa kurang cukup terpenuhi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di STIKes Muhammadiyah Klaten dari data diperoleh jumlah mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir sebanyak 92 mahasiswa. Dari hasil wawancara tentang kecemasan dan gangguan tidur dengan 10 mahasiswa didapatkan 60% mahasiswa mengalami tanda-tanda kecemasan berupa pikiran kacau, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan tidak bersemangat. Sedangkan 40% mahasiswa mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, jam tidur berkurang rata-rata mahasiswa hanya bisa tidur kira-kira 4-5 jam, bangun terlalu pagi, sering mengalami pusing, lesu, sering menguap dan mengantuk, serta mimpi buruk (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020).

Sejalan dengan penelitian, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dengan kualitas tidur. Hal ini ditunjukkan dengan semakin tinggi tingkat stres maka 0,595 kali mengakibatkan kualitas tidur semakin buruk. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan



Pendidik Reguler di Universitas “Aisyiyah Yogyakarta” tahun 2016 didapatkan dari 10 orang tersebut semuanya mengatakan hal yang sama yaitu merasa stres saat menyusun skripsi dan merasa bermasalah dengan tidurnya. Akibat stres itu mahasiswa mengaku menjadi sering hilang nafsu makan sehingga berdampak pada berat badan yang menurun selama studi, sering sakit kepala, dan yang paling banyak dirasakan adalah sulit tidur (Ratnawati, 2019).

Berdasarkan hasil dari penelitian mengungkapkan beberapa faktor yang dapat menciptakan pengalaman belajar yang menarik bagi pembelajar *online*. Beberapa solusi seperti mengelola stres di masa pandemic Covid-19, mengoptimalkan potensi serta menciptakan dan memelihara lingkungan belajar yang positif, membangun komunitas belajar, memberikan umpan balik yang konsisten secara tepat waktu dan menggunakan teknologi yang benar untuk mengirimkan dan menjawab tugas yang diberikan (Kusnayat et al., 2020).

Dengan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2021?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

### **1.3.2. Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat stres selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat teoritis**

Sebagai salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa.

#### **1.4.2. Manfaat praktis**

1. Manfaat bagi instansi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan untuk mahasiswa agar mengerti mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa.

2. Manfaat bagi mahasiswa

Diharapkan dapat menambah informasi, referensi dan pengetahuan dalam praktek keperawatan bagi mahasiswa/i Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa.

**BAB 2**  
**TINJAUAN PUSTAKA**

## **2.1. Konsep Dasar Tidur**

### **2.1.1. Definisi Tidur**

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa kesadaran yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Widhiyanti et al., 2017).

### **2.1.2. Fisiologi Tidur**

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang menghubungkan mekanisme serebral secara bergantian agar mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis. Sistem pengaktivasi retikularis mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat, termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons (Damayanti et al., 2019).

*Reticular Activating System* (RAS) yang mengontrol siklus tidur-bangun. *Reticular Activating System* (RAS) terdiri dari sistem retikularis batang otak, hipotalamus posterior dan basal otak depan. Siklus tidur-bangun terintegrasi di basal otak depan. Aktivitas di medula sangat penting untuk stimulasi keadaan tidur, sedangkan aktivitas di pons, mid brain, dan hipotalamus posterior penting untuk keadaan bangun (Mardiana & Martini, 2014).

Dalam keadaan sadar, neuron dalam *Reticular Activating System* (RAS) akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Selain itu, *Reticular Activating System* (RAS) menerima stimulus sensori visual, pendengaran, nyeri dan perabaan. Aktivitas korteks serebral, misalnya emosi dan proses berpikir juga menstimulasi *Reticular Activating System* (RAS) (Potter & Pery, 2010).

Saat tidur terdapat pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR). Sedangkan pada saat bangun bergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dipusat otak dan sistem limbik. Dengan demikian, sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR). Seseorang tetap terjaga atau tertidur tergantung pada keseimbangan impuls yang diterima dari pusat yang lebih tinggi seperti pikiran, reseptor sensori perifer seperti stimulus bunyi atau cahaya, dan sistem limbik seperti emosi (Aziz et al., 2020).

Ketika orang mencoba tertidur, maka orang tersebut akan menutup mata dan berada dalam keadaan rileks. Stimulus ke aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) akan menurun. Aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) menurun jika ruangan gelap dan tenang dan *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) mengambil alih kemudian seseorang bisa tertidur (Potter & Pery, 2010).

### **2.1.3. Tahapan Tidur**

Tidur dibagi menjadi 2 tipe yaitu, tipe *rapid eye movement* (REM) dan tipe *non rapid eye movement* (NREM). Fase awal tidur didahului oleh fase *non rapid eye movement* (NREM) yang terdiri dari 3 stadium lalu diikuti oleh fase *rapid eye movement* (REM). Keadaan tidur normal antara fase *non rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM) terjadi secara bergantian antara 4-7 kali siklus semalam. Bayi baru lahir total tidur 16-20 jam/hari, anak-anak 10-12 jam/hari, kemudian menurun 9-10 jam/hari pada umur di atas 10 tahun dan kira-kira 7-7,5 jam/hari pada orang dewasa (Widiyono, 2020).

Menurut Siregar dalam Widiyono, (2020) tahapan tidur *non rapid eye movement* (NREM) dibagi dalam 4 stadium yaitu:

1. Tidur Stadium 1 (N1)

Stadium ini merupakan antara tahap terjaga dan tahap awal tidur. Saat seseorang mulai mengantuk, perlahan-lahan kesadaran mulai meninggalkan dirinya. Stadium ini disebut juga dengan *downiness*, yaitu tahap ketika pikiran seseorang melayang-layang tak menentu tetapi masih menyadari kondisi di sekeliling sehingga merasa belum tidur. Stadium ini hanya berlangsung 3-5 menit dan mudah sekali dibangunkan.

2. Tidur Stadium 2 (N2)

Tidak lama kemudian, seseorang akan semakin dalam tertidur dan masuk ke fase tidur stadium N2. Gelombang otak lambat masih menjadi latar, tetapi sesekali muncul gelombang khas berupa gelombang *sleep spindle*, gelombang verteks dan kompleks K. Pada stadium ini tidur semakin sulit dibangunkan. Seseorang baru akan bangun dengan sentuhan atau

panggilan yang berulang-ulang. Stadium tidur kedua adalah tahap tidur terbanyak, kira-kira 50% dari total tidur satu malam.

3. Tidur Stadium 3 (N3)

Setelah kira-kira 10 menit tahap N2, seseorang akan masuk ke stadium tidur yang lebih dalam yaitu, tahap stadium 3 (N3). Stadium ini sering disebut tidur dalam atau tidur *slow wave*. Pada stadium ini gelombang otak semakin melambat (*slow wave*) dengan frekuensi yang lebih rendah pula. Stadium tidur ini adalah tahap tidur terdalam. Oleh karena itu, untuk membangunkan orang membutuhkan rangsangan yang lebih kuat. Rangsangan tersebut dapat berupa suara keras atau tepukan dipundak berulang-ulang. Ketika bangun dari tahap ini kita bisa langsung sadar sempurna. Diperlukan beberapa saat untuk memulihkan diri dari rasa binggung dan disorientasi.

4. Tidur stadium 4

Tahap 4 ini merupakan tahap tidur dimana seseorang berada dalam keadaan rileks, jarang bergerak karena keadaan fisik yang sudah lemah lunglai, dan sulit dibangunkan. Denyut jantung dan pernafasan menurun sekitar 20-30 %. Pada tahap ini dapat terjadi mimpi, selain itu tahap 4 ini dapat memulihkan keadaan tubuh.

5. Tidur Stadium R (REM)

Pada tahap ini, tubuh benar-benar tidak bisa menerima rangsangan apapun. Hal ini dikarenakan tubuh tidak merespon aktivitas otak yang menimbulkan lumpuh sesaat. Kelumpuhan ini dianggap sebagai sebuah

pengaman dari semua aktivitas sehari-hari. Masa kelumpuhan tidak berlangsung lama. Setelah 10 menit melewati tahap R, maka tubuh akan masuk kembali ke tahap N2 dan seterusnya hingga siklus tidur terpenuhi.

Secara umum, tahapan dalam mekanisme tidur mengikuti pola berikut : 1, 2, 3, 4, 3, 2, REM, 2, 3, 4, 3, 2, REM, 2, 3, 4, 3, 2, REM, dan seterusnya. Dimana masing-masing siklus terjadi sekitar setiap 60 -100 menit. Hal ini berbeda pada setiap orang. Dua fakta penting yang diamati dari grafik adalah:

1. Durasi tidur lelap menurun terus seiring tidur.  
Pada saat pertama kali terjadi, durasi tidur lelap cukup panjang, namun semakin mendekati saat bangun durasi tidur menjadi semakin pendek bahkan hilang.
2. Durasi tidur *rapid eye movement* (REM) meningkat terus seiring tidur.  
Pada saat pertama tidur, tidak mengalami tidur *rapid eye movement* (REM). Semakin mendekati bangun, durasi tidur REM-pun semakin panjang.

#### **2.1.4. Mekanisme Tidur**

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Dengan tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi (Widiyono, 2020).

Kontrol dan pengaturan tidur diatur dalam sebuah mekanisme serebral yang mengaktivasi secara intermiten dan menekan pusat otak tertinggi untuk mengontrol tidur dan terjaga. Mekanisme ini sangat dipengaruhi oleh *Reticular*



*Activating System* (RAS). Pada keadaan sadar aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) ini meningkat. Aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) menurun, orang tersebut akan dalam keadaan tidur. Aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) ini sangat dipengaruhi oleh aktivitas neurotransmitter seperti sistem serotoninergik, noradrenergik, kolinergik dan histaminergik (Potter & Perry, 2010).

Pada fase *non rapid eye movement* (NREM), sistem kolinergik subkortikal di batang otak dan forebrain menjadi sangat tidak aktif. Saat terjadi potensial aksi, kadar serotonin di neuron-neuron raphe dan *nonadrenergik* di neuron lokus seroleus juga relatif berkurang sampai pada tahap terjaga. Selama tidur fase *rapid eye movement* (REM), kedua hormon golongan amina tersebut dihambat, sementara sistem kolinergik menjadi aktif atau lebih aktif daripada saat terjaga. Noradrenalin dan serotonin selama keadaan terjaga dan meningkatkan status kewaspadaan, sementara beberapa neuron menggunakan asetilkolin untuk mempertahankan fase *rapid eye movement* (REM) sehingga neuron-neuron kolinergik dalam keadaan aktif selama keadaan terjaga (Mumpuni, 2012).

#### **2.1.5. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur**

Ada beberapa variabel yang mempengaruhi tidur, yaitu (Widiyono, 2020):

##### **1. *Circadian Rhythm* (Irama Sirkadian)**

*Circadian Rhythm* atau yang lebih dikenal siklus 24 jam, siang-malam. Proses tidur yang diatur oleh sebuah mekanisme khusus disebut sebagai *circadian rhythm* (irama sirkadian). Dalam bahasa lain *circa* berarti sekitar dan *dian* berarti satu hari atau 24 jam. Secara harfiah irama sirkadian

diartikan sebagai sebuah siklus yang berlangsung sekitar 24 jam. Irama sirkadian terletak di *Supra Chiasmatic Nucleus* (SCN) yang berfungsi sebagai pengatur irama sirkadian dalam tubuh. Ia merupakan bagian kecil dari otak yang terletak tepat di atas persilangan saraf mata.

## 2. Melatonin dan Cahaya Matahari

Melatonin adalah hormon yang dibentuk kelenjar pineal dan retina. Melatonin bertugas untuk membuat tertidur dan mengembalikan energi fisik ketika tidur. Apabila melatonin tinggi, orang akan merasa mengantuk, lemah, dan lesu. Level melatonin dalam tubuh sangat tergantung pada jumlah cahaya matahari yang diterima mata pada satu hari. Terlalu banyak cahaya matahari yang diterima akan memperlambat proses pembentukan melatonin, sebaliknya kekurangan cahaya matahari akan membuat peningkatan secara cepat pada jumlah melatonin yang berakibat timbulnya rasa mengantuk dan lelah. Hal ini menjelaskan mengapa ketika seseorang berada di dalam kelas yang pencahayaan buruk lebih mudah mengantuk.

## 3. Stres Emosional

Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur. Stres menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Stres yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Seseorang yang mengalami kehilangan yang mengarah pada stres emosional, seperti cemas dan depresi sering juga mengalami perlambatan untuk jatuh tertidur, munculnya tidur *rapid eye movement* (REM) secara dini, seringkali

terjaga, peningkatan total waktu tidur, perasaan tidur yang terganggu dan terbangun cepat.

4. Alkohol

Kebiasaan mengonsumsi alkohol yang berlebihan terutama saat malam hari akan membuat tidur menjadi tidak sehat karena akan membuat durasi tidur menjadi lebih panjang. Mengonsumsi alkohol juga dapat membuat tidur menjadi tidak nyenyak dan menyebabkan beberapa kali terbangun pada malam atau dini hari.

5. Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Suara juga mempengaruhi tidur. Beberapa orang membutuhkan ketenangan untuk tidur, sementara yang lain lebih menyukai suara sebagai latar belakang seperti musik atau televisi.

6. Latihan dan Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Dengan demikian, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambat (NREM) diperpendek.

**7. Penyakit**

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik (misalnya, kesulitan bernafas) atau masalah suasana hati dapat menyebabkan masalah tidur. Seseorang dengan perubahan seperti itu mempunyai masalah kesulitan tertidur atau tetap tertidur. Penyakit juga dapat memaksa untuk tidur dalam posisi yang tidak biasa. Sebagai contohnya seseorang yang memiliki masalah dengan pernafasan seperti pilek menyebabkan berubahnya irama pernafasan, perubahan posisi tidur dan mengganggu kemampuan beristirahat.

**8. Obat-obatan**

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang memiliki efek menyebabkan tidur, namun ada pula obat-obatan yang mengganggu tidur. Beberapa obat-obatan yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain:

- a. Diuretik: dapat menyebabkan insomnia;
- b. Anti depresan: supresi *rapid eye movement* (REM);
- c. Kafein: meningkatkan saraf simpatik;
- d. Narkotika: mensupresi *rapid eye movement* (REM).

**2.1.6. Fungsi Tidur**

Menurut Potter & Perry (2010), ada beberapa fungsi tidur adalah sebagai berikut:

1. Memelihara Fungsi Jantung

Menurut teori, tidur adalah waktu perbaikan dan persiapan untuk periode terjaga berikutnya. Selama tidur *non rapid eye movement* (NREM), fungsi biologis menurun. Laju denyut jantung normal pada orang dewasa sehat sepanjang hari rata-rata 70 hingga 80 denyut permenit atau lebih rendah jika individu berada pada denyut jantung kondisi fisik yang sempurna, namun selama tidur laju denyut jantung turun sampai 60 denyut permenit atau lebih rendah. Hal ini berarti bahwa denyut jantung 10 hingga 20 kali lebih sedikit dalam setiap menit selama tidur atau 60 hingga 120 kali lebih sedikit dalam setiap jam. Oleh karena itu tidur yang nyenyak dapat bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung (Potter & Perry, 2010).

2. Pembaharuan Sel

Tidur bagi anak-anak dan orang dewasa dapat membantu meregenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi baru, memperlancar produksi hormon pertumbuhan tubuh, mengistirahatkan tubuh yang letih akibat aktivitas seharian, dan meningkatkan kekebalan tubuh dari serangan penyakit. Selain itu, hormon-hormon pun lebih aktif diproduksi selagi tidur. Khususnya pada tahapan ke-3 dan ke-4 dari tidur.

3. Penyimpanan Energi

Tidur memberikan kesempatan mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Otot skelet berelaksi secara progresif dan tidak adanya kontraksi otot menyimpan energi kimia untuk proses seluler. Tidur *rapid eye movement* (REM) penting untuk pemulihan kognitif. Tidur *rapid eye movement* (REM) dihubungkan dengan perubahan aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortisol, peningkatan konsumsi oksigen dan pelepasan epinefrin. Hubungan ini dapat membantu penyimpanan memori, menambah konsentrasi dan kemampuan fisik. Dengan demikian, performansi akan bagus dan bisa melaksanakan tugas dan aktivitas sehari-hari dengan sebaik-baiknya.

#### **2.1.7. Kualitas Tidur**

##### **1. Kualitas Tidur yang Baik**

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai (Azizah, 2018). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Ratnawati, 2019).

Menurut Oryza, (2016) kualitas tidur dapat dilihat melalui tujuh komponen, yaitu:

- a. Kualitas tidur subjektif yaitu penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur;

- b. Latensi tidur yaitu beberapa waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang;
- c. Efisiensi tidur yaitu didapatkan melalui persentase kebutuhan tidur manusia, dengan menilai jam tidur seseorang dan durasi tidur seseorang sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau tidak;
- d. Penggunaan obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami, karena penggunaan obat tidur diindikasikan apabila orang tersebut sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidur;
- e. Gangguan tidur yaitu seperti adanya mengorok, gangguan pergerakan, sering terbangun dan mimpi buruk dapat mempengaruhi proses tidur seseorang;
- f. Durasi tidur yaitu dinilai dari waktu mulai tidur sampai waktu terbangun, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk;
- g. *Daytime disfunction* atau adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari diakibatkan oleh perasaan mengantuk.

## 2. Kualitas Tidur yang Buruk

Kualitas tidur yang buruk telah dikaitkan dengan kesehatan yang buruk.

Kualitas tidur yang buruk berbeda dengan kuantitas tidur yang buruk.

Kuantitas tidur yang buruk mencakup durasi tidur pendek sedangkan kualitas tidur yang buruk mencakup kesulitan untuk tidur, gelombang tidur yang terganggu, mendengkur, sering kali terbangun di malam hari atau dini hari dan hal lain yang mengganggu tidur sehingga mengganggu sistem tidur-bangun yaitu terjadi ketidakseimbangan *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) (Azizah, 2018).

#### **2.1.8. Gangguan Tidur**

##### **1. Insomnia**

Insomnia atau susah tidur merupakan penyakit yang disebabkan perasaan gelisah akibat permasalahan yang tidak terselesaikan sehingga otak dipaksa terus bekerja untuk memikirkan jalan keluar. Gejala-gejala pada penderita insomnia selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan untuk tidur atau terbangun di tengah malam dan tidak dapat kembali tidur (Sudarno, 2009).

##### **2. Narkolepsi**

Narkolepsi adalah penyakit gangguan tidur yang perama kali ditemukan. Dalam bahasa awam, narkolepsi lebih dikenal dengan serangan tidur. Penderita narkolepsi sangat sulit mempertahankan keadaan sadarnya. Hampir sepanjang hari orang dengan gangguan narkolepsi akan mengalami rasa ngantuk. Rasa kantuk dapat dipuaskan setelah tidur selama 15 menit, tetapi dalam waktu singkat kantuk sudah menyerang



kembali. Sebaliknya di malam hari, banyak penderita narkolepsi yang mengeluh tidak dapat tidur (Prasadja, 2009).

3. **Dissomnia**

Dissomnia adalah gangguan tidur yang memiliki karakteristik terganggunya jumlah, kualitas, atau waktu tidur yang berhubungan dengan pernafasaan dan gangguan irama tidur sirkadian. Dissomnia terdiri dari insomnia primer, hipersomnia primer, narkolepsi, gangguan tidur yang berhubungan dengan pernapasan, gangguan ritmis sirkadian tidur, dan dissomnia yang tidak diklasifikasikan (Siregar, 2011).

4. ***Obstructive Sleep Apnea***

*Obstructive Sleep Apnea* terjadi akibat menyempitnya jalan nafas. dengan demikian, walaupun gerakan nafas tetap ada, pertukaran udara tidak terjadi. Penyempitan jalan nafas dapat disebabkan oleh faktor anatomis jalan nafas, struktur rahang kecil, dan neuromotor yang melemah (Prasadja, 2009).

Ciri utama dari *Obstructive Sleep Apnea* adalah kebiasaan tidur mendengkur dan adanya rasa kantuk berlebihan di siang hari. Gejala lainnya berupa sering terbangun untuk buang air kecil di malam hari, bangun dengan rasa kurang segar, sakit kepala di pagi hari, kemampuan konsentrasi dan daya ingat menurun, emosi yang sulit dikontrol, hingga libido yang menurun (Siregar, 2011).

5. **Hipersomnia**

Hipersomnia kebalikan dari insomnia, penderita malah terlalu banyak tidur. Penderita hipersomnia membutuhkan waktu tidur lebih lama dari waktu tidur optimum pada umumnya (6-8 jam) karena “gemar” tidur. Penderita hipersomnia kerap kali dicap pemalas atau bahkan dicurigai memiliki gangguan jiwa (Apriadi, 2007).

6. *Restless Legs Syndrome*

*Restless Legs Syndrome* (RLS) atau sindroma tungkai gelisah digambarkan sebagai sebuah dorongan untuk mengerak-gerakkan kaki, namun gangguan ini tidak hanya menyerang kaki tetapi juga tangan. (Siregar, 2011).

Rasa tidak nyaman digambarkan sebagai rasa kesemutan, pegal, sakitan atau rasa ada sesuatu yang merambat di dalam. Perasaan yang tidak nyaman terjadi selama beristirahat dan dilampiaskan dengan gerakan sehingga penderita *Restless Legs Syndrome* (RLS) mengalami kesulitan tidur. Akibat kesulitan tidur, penderita *Restless Legs Syndrome* (RLS) mendatangkan rasa kantuk di siang hari, emosi tidak stabil, kegelisahan, dan depresi (Comfort, 2007).

7. *Parasomnia*

Parasomnia adalah gangguan tidur dengan gejala abnormal yang terjadi secara tiba-tiba selama tidur atau muncul di ambang antara terjaga dan tertidur. Contohnya berjalan disaat sedang tidur (*sleepwalking*), mimpi yang menakutkan dan mengerikan (*sleep terror*), menggertakkan gigi (*bruksisme*), mengigau atau berbicara disaat tidur. Menggertakkan gigi

selama tidur dapat merusak lapisan email gigi, namun yang paling berisiko adalah berjalan ketika sedang tidur (Apriadji, 2007).

8. Gangguan Tidur Berjalan (*Sleepwalking*)

Gangguan tidur berjalan adalah gangguan saat penderitanya berjalan dalam keadaan tidur. Fenomena ini sering disebut dengan ngelindur di Indonesia. Yang khas dari gangguan ini adalah saat penderita terbangun, ia tidak ingat akan kejadian tersebut (berjalan sambil tidur), maupun mimpi yang berkaitan dengan gerakan yang ia lakukan pada malam sebelumnya. Hal ini disebabkan adanya gangguan pada tahap tidur *non rapid eye movement* (NREM) dan pada awal-awal tidur. Pemicunya adalah utang tidur yang masih banyak menumpuk (Prasadja, 2009).

9. *Sleeptalking* atau *Somniloquy*

Mengigau merupakan suatu gangguan tidur bila terjadi terlalu sering dan di luar kebiasaan menyebabkan kualitas dan kebutuhan tidur berkurang sehingga dapat mengganggu fungsi organ dalam tubuh (perbaikan sel) dan dapat menyebabkan masalah psikologis. Orang yang pernah mengigau terjadi sebelum tidur *rapid eye movement* (REM) (Uliyah & Hidayat, 2008).

10. *Pavor Nocturnus* atau Gangguan Teror Tidur

Ditandai dengan penderita mendadak berteriak, suara tangisan dan berdiri di tempat tidur yang tampak seperti ketakutan dan bergerak-gerak. *Pavor Nocturnus* sering terjadi pada usia antara 2-5 tahun dan biasanya hilang dengan sendirinya di usia 7 tahun (Siregar, 2011).

### **2.1.9. Pengukuran Kualitas Tidur**

*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) merupakan instrumen yang efektif digunakan untuk mengukur kualitas dan pola tidur pada orang dewasa. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ini digunakan untuk membedakan kualitas tidur baik dan kualitas tidur yang buruk dengan mengukur tujuh komponen, yaitu kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan tidur efisiensi, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, lamanya tidur serta *daytime dysfunction* selama satu bulan terakhir (MSN, APRN, BC, GNP, & Montefiore Medical Center, 2012).

## **2.2. Konsep Dasar Stres**

### **2.2.1. Definisi Stres**

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “*Stingere*” yang berarti “keras” (*stricus*), yaitu sebagai keadaan atau kondisi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang (Febriana & Wahyuningsih, 2011). Stres adalah tanggapan tubuh yang bersifat *non-spesifik* terhadap setiap tuntutan terhadapnya. Stres diartikan sebagai keadaan di dalam hidup seseorang yang menyebabkan ketegangan atau *dysforia* (kesedihan) (Pratiwi, 2020).

### **2.2.2. Penyebab Stres**

Kondisi yang cenderung menyebabkan stres disebut stressor (Umar, 2005). Stressor adalah suatu peristiwa, situasi individu, atau objek yang dapat menimbulkan stres dan reaksi terhadap stres. Ada beberapa bentuk stressor antara lain stressor psikologis (misalnya, krisis, frustrasi, konflik dan tekanan) dan

stressor bio ekologis (misalnya, suara/bising yang mengganggu, polusi udara, suhu terlalu panas/dingin, ketidakcukupan gizi) (Pratiwi, 2020).

Stres akademik merupakan salah satu penyebab terjadinya stres pada mahasiswa semester akhir. Penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi karena merupakan bagian perkembangan diri seperti menyesuaikan diri dengan tatanan sosial baru, mendapatkan peran dan tanggungjawab baru sebagai mahasiswa, mempunyai beban belajar dan konsep-konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya, kegiatan/beban akademik, masalah keuangan, kurangnya kemampuan mengelola waktu, harapan terhadap pencapaian akademik, perubahan gaya hidup dan perkembangan konsep diri. Beban akademik yang dimaksud adalah pekerjaan rumah (penugasan) yang sangat banyak, atau tidak jelas, hubungan dengan staf akademik dan tekanan waktu untuk menyelesaikan tugas atau pendidikan (Rakhmawati, Farida & Nurhalimah, 2014).

### **2.2.3. Tingkat Stres**

Tingkat stres dapat digolongkan menjadi stres normal, stres ringan, stres sedang dan stres berat:

#### **1. Stres Normal**

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras ketika melakukan bimbingan skripsi maupun ketika akan melakukan persentasi. Stres normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap mahasiswa pasti pernah mengalami stres bahkan, sejak dalam kandungan.

**2. Stres Ringan**

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap mahasiswa misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik atau revisi skripsi yang menumpuk. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan bahaya.

**3. Stres Sedang**

Stres sedang berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar (Potter & Perry, 2010). Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan tidak mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya.

**4. Stres Berat**

Situasi stres yang terjadi beberapa minggu sampai tahun. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres berat seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi resiko stres yang ditimbulkan (Iqbal, 2018).

**2.2.4. Jenis Stres****1. *Distress***

*Distress* (stres negatif) yaitu stres individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya sehingga akan mudah kearah *distress*. *Distress* memiliki arti rusak dan merugikan. Ciri-ciri individu yang mengalami *distress* adalah mudah marah, sulit berkonsentrasi, cepat tersinggung, bingung, pelupa, pemurung, penurunan akademik dan kesulitan mengambil keputusan (Rachmadi, 2014).

2. *Eustress*

*Eustress* (stres positif) yaitu stres baik atau stres yang tidak mengganggu individu dan memberikan perasaan senang dan bersemangat. *Eustress* adalah respon terhadap stres yang bersifat positif, sehat dan konstruktif (membangun) (Rachmadi, 2014).

**2.2.5. Sumber Stres**

Menurut Maramis (1999) dalam Hariandja (2007), sumber stres yaitu, frustrasi, konflik, dan tekanan. Pada fase frustrasi (*frustration*) terjadi ketika kebutuhan pribadi terhalangi dan seseorang gagal dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kehilangan, kurangnya sumber daya, atau diskriminasi. Konflik (*conflicts*), terjadi karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam keinginan, kebutuhan atau tujuan.

Tekanan (*pressure*), didefinisikan sebagai stimulus yang menempatkan individu dalam posisi untuk mempercepat, meningkatkan kinerjanya, atau mengubah perilakunya. Tipe yang keempat adalah perubahan (*changes*), tipe sumber stres yang keempat ini seperti halnya yang ada di seluruh tahap

kehidupan, tetapi tidak dianggap penuh tekanan sampai mengganggu kehidupan seseorang baik secara positif maupun negatif. *Self-Imposed* merupakan sumber stres yang berasal dalam sistem keyakinan pribadi pada seseorang, bukan dari lingkungan (Susane L, 2017).

#### **2.2.6. Patofisiologi Stres**

Secara fisiologi, stres dalam tubuh direspon dengan mengaktifkan hipotalamus, selanjutnya akan mengendalikan sistem neuroendokrin yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal serta berhubungan dengan aktivitas *aksis hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA). Saraf simpatis merespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifkan berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Saraf simpatis memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan *epinefrin* dan *norepinefrin* ke aliran darah (Cahyono, 2014).

Aktifnya *hipotalamus-pituitary-adrenal axis* (HPA), menimbulkan *conditioning* stimuli pada alur *limbic-hipotalamus-pituitary-adrenal Axis* (LHPA axis), kemudian merangsang hipotalamus dan menyebabkan disekresinya hormon *corticotrophin releasing hormone* (CRH) merangsang hipotalamus untuk mensekresikan hormon ACTH (*adrenocorticotropic hormone*), lalu dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Peningkatan sekresi ACTH (*adrenocorticotropic hormone*), menyebabkan meningkatnya sekresi kortisol (Usui dkk., 2012). Sekresi ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) terjadi karena sistem korteks adrenal mengaktifkan saat hipotalamus mensekresikan CRF (*corticotropin-releasing factor*) yaitu zat kimia yang bekerja pada kelenjar



hipofisis, terletak di bawah hipotalamus. kemudian, akan menstimulasi pelepasan kortisol berfungsi untuk meregulasi kadar gula darah (Sugiharto, 2012).

HPA memberikan sinyal kepada kelenjar adrenal untuk memproduksi hormone kortisol dan adrenaline lebih banyak. Aksis HPA meningkatkan produksi dan pelepasan *glucocorticoid* termasuk *hormone stress* utama kortisol. Selanjutnya hormon kortisol memobilisasi aktifitas hampir semua sistem homeostasis dalam persiapan reaksi melawan atau lari (fight or flight). Aksis HPA melepaskan hormon katekolamin yang juga berperan sebagai neurotransmitter, yaitu *dopamin* (DA), *adrenalin* (A), dan *nonadrenalin* (NA). Katekolamin mengaktifkan nucleus amigdala (menyebabkan rasa takut) yang mencetuskan respon emosional terhadap stressor, misalnya takut terhadap gempa, atau marah kepada musuh. Otak melepaskan neuropeptida S, suatu mikro protein yang memodulasi stres dengan menekan keinginan tidur, meningkatkan kewaspadaan dan perasaan khawatir. Akibatnya timbul keinginan urgen untuk perilaku melawan atau lari (fight or flight) (Nurdin, 2010).

#### **2.2.7. Dampak Stres**

Stres tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tetapi juga terhadap prestasi. Goff.A.M. (2011) menyatakan tingkat stres berpengaruh terhadap kemampuan akademik. Tingkat stres seseorang lebih dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan dilihat dari usia dan pengalaman hidup. Kegagalan mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tuntutan akademik, penundaan dalam penyelesaian tugas, prestasi akademik yang rendah dan masalah kesehatan

merupakan indikator bahwa stress akademik sering dialami mahasiswa semester akhir (Stuart & Laraia, 2005).

Seiring berjalannya waktu, jika stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir tersebut tidak diatasi dengan baik, terjadi akumulasi stressor yang dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan, dan akhirnya menyebabkan kematian. Mahasiswa mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry, 2010). Tidak sedikit kasus yang terjadi mahasiswa melakukan aksi nekat bunuh diri akibat stres akademik. Beban stres yang dirasa terlalu berat juga dapat memicu seorang remaja untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan obat-obatan (Widianti, 2007).

Dampak psikologis termasuk depresi, kecemasan yang terus menerus, pesimis, dan kebencian, selain itu adanya semangat kerja yang rendah, menurunnya produktivitas dan konflik interpersonal, sedangkan dari hasil penelitian Knudsen, Ducharme dan Roman (2007) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara stres yang berdampak negatif terhadap kualitas tidur yang buruk, jadi stres bukan hanya mempengaruhi kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan, namun secara jelas juga akan mempengaruhi kesehatan apabila dilihat dari sumber-sumber psikologi dari stres.

#### **2.2.8. Respon Stres**

Penelitian Selye (1976) dalam Potter & Perry (2010) mengidentifikasi dua respon stres, yaitu:

1. *Local Adaptation Syndrome* (LAS)

Tubuh banyak menghasilkan banyak respon terhadap stres. Respon setempat ini termasuk pembekuan darah dan penyembuhan luka, akomodasi mata terhadap cahaya. Respon ini berjangka pendek dan tidak terus menerus, terjadi hanya setempat tidak melibatkan semua sistem, memerlukan stresor untuk menstimulasikannya dan bersifat *restorative*. Contoh dari *Local Adaptation Syndrome* (LAS) adalah respon inflamasi dan respon refleks nyeri (Ardhiyanti, Pitriani & Darmayanti, 2014).

2. *General Adaptation Syndrome* (GAS)

Selye (1973) dalam Wulandari (2012) menyatakan bahwa dampak negatif yang terjadi akibat stres dapat dijelaskan menurut teori sindrom adaptasi umum general adaptation system (GAS) dari Selye. GAS adalah respons berpola tertentu terhadap tuntutan ekstra yang diterimanya. Menurut Selye ada tiga fase spesifik, yaitu fase alarm fisiologis, resistensi dan kelelahan.

- a. Fase alarm fisiologis atau reaksi *flight* (mengindar) *or fight* (melawan) sebagai reaksi siaga tubuh terhadap ancaman dari luar. Ancaman atau stressor akan mengaktifkan sirkuit stres atau *aksis hipotalamus-pituitari-kelenjar adrenal* (aksis HPA) untuk memproduksi hormon stres.
- b. Fase *resistence* atau bisa disebut tahap perlawanan. Individu mencoba berbagai macam mekanisme penanggulangan psikologis dan

pemecahan masalah serta mengatur strategi. Tubuh berusaha menyeimbangkan kondisi fisiologis sebelumnya kepada keadaan normal dan tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stres (Wulandari, 2012).

- c. Fase kelelahan merupakan fase perpanjangan stres yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya. Pada tahap ini cadangan energi telah menipis atau habis akibatnya tubuh tidak mampu lagi menghadapi stres (Ardhiyanti, Pitriani & Darmayanti, 2014).

#### **2.2.9. Pengukuran Tingkat Stres**

Tingkatan stres ini diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stress. *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) adalah suatu alat ukur yang digunakan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) untuk menilai serta mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang sudah diterima secara internasional. *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) bertujuan untuk mengenal status emosional individu yang biasanya digambarkan sebagai stres. Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dapat digunakan untuk segala budaya, umur, dan subyek yang sehat maupun subyek sakit (Rahmadi, 2014).

### **2.3. Konsep Dasar Mahasiswa**

#### **2.3.1. Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012:5 dalam Wenny & Moh. Rizki, 2018).

Menurut Siswoyo, 2017 (dalam Wenny & Moh. Rizki, 2018) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

### **2.3.2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa**

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih tinggi (Suryani, 2008).

Perguruan tinggi menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru, seperti mahasiswa yang berbeda dalam soal pandangan dan terhadap nilai kultur serta budaya (Finda, 2012).

Menurut Notoatmojo (2013) ada tiga peran yang bisa dikatakan penting bagi mahasiswa yang sejati, tiga peran ini adalah:

1. Peran Moral
2. Peran Sosial

### 3. Peran Intelektual

Ketiga peran ini wajib dimiliki mahasiswa karena sebagai acuan mahasiswa dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi sehingga dapat mempertanggung jawabkan setiap kegiatan yang dilakukannya (Notoatmojo, 2007).

## 2.4. Konsep Dasar Pembelajaran Daring

### 2.4.1. Definisi Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan *platform* yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas (Handarini & Wulandari, 2020).

Pembelajaran *online* diartikan sebagai suatu jaringan komputer yang saling terkoneksi dengan jaringan komputer lainnya ke seluruh penjuru dunia. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran “dalam jaringan” sebagai terjemahan dari istilah *online* yang bermakna tersambung ke dalam jaringan komputer pembelajaran daring (*online*) sebagai strategi pembelajaran yang menyenangkan bagi pembelajar (mahasiswa) karena dapat menyimaknya dengan melalui *smartphone*, laptop, maupun komputer bukan hanya sekedar menyimak buku (Handarini & Wulandari, 2020).

### 2.4.2. Aplikasi Pembelajaran Daring

Menurut Handarini & Wulandari, (2020) ada beberapa aplikasi yang dapat membantu proses belajar mengajar, misalnya *whatsapp*, *zoom*, *web blog*, *edmodo*, dan lain-lain. Pemerintah juga mengambil peran dalam menangani ketimpangan kegiatan belajar selama pandemi *covid 19* ini. Kemendikbud RI, ada 12 *platform* atau aplikasi yang bisa diakses pelajar untuk belajar di rumah yaitu:

1. Rumah belajar;
2. Meja kita;
3. *Icando*;
4. IndonesiAx;
5. *Google for education*;
6. Kelas pintar;
7. *Microsoft office 365*;
8. *Quipper school*;
9. Ruang guru;
10. Sekolahmu;
11. Zenius;
12. *Cisco webex*.

#### **2.4.3. Model Online Learning**

Menurut Handarini & Wulandari, (2020) ada beberapa model *online learning*, yaitu:

1. *Web Course*

Perkuliahan yang dilakukan melalui *web* merupakan pembelajaran *online* secara utuh bahwa terdapat pola komunikasi antara mahasiswa dengan

dosen yang didominasi sistem jarak jauh melalui *web*/internet dan tidak terjadi pertemuan tatap muka. Seluruh bahan ajar, penugasan, konsultasi, ujian, dan kegiatan pembelajaran lainnya disampaikan melalui internet.

2. *Web Centric Course*

Memadukan pembelajaran jarak jauh dan tatap muka secara *online* pada perkuliahan model ini materi sebagian disediakan di *web* dan sebagian melalui tatap muka, dan fungsinya saling melengkapi.

3. *Web Enhanced Course*

Perkuliahan yang ditingkatkan melalui pemanfaatan *web*/internet. Pembelajaran tersebut terjadi timbal balik antara dosen dan mahasiswa serta pembelajaran berpusat pada *web*/internet.

**2.4.4. Ciri-ciri Peserta Didik**

Tantangan dari adanya pembelajaran daring salah satunya adalah keahlian dalam penggunaan teknologi dari pihak pendidik maupun peserta didik, (Handarini & Wulandari, 2020), menyebutkan bahwa ciri-ciri peserta didik dalam aktivitas belajar daring atau secara *online* yaitu:

1. Semangat belajar

Semangat pelajar pada saat proses pembelajaran kuat atau tinggi guna pembelajaran mandiri. Ketika pembelajaran daring kriteria ketuntasan pemahaman materi dalam pembelajaran ditentukan oleh pelajar itu sendiri. Pengetahuan akan ditemukan sendiri serta mahasiswa harus mandiri. Sehingga kemandirian belajar tiap mahasiswa menjadikan perbedaan keberhasilan belajar yang berbeda-beda.



2. *Literacy* terhadap teknologi

Selain kemandirian terhadap kegiatan belajar, tingkat pemahaman pelajar terhadap pemakaian teknologi. Ketika pembelajaran *online/daring* merupakan salah satu keberhasilan dari dilakukannya pembelajaran daring. Sebelum pembelajaran daring/*online* siswa harus melakukan penguasaan terhadap teknologi yang akan digunakan. Alat yang biasa digunakan sebagai sarana pembelajaran *online/daring* ialah computer, *smartphone*, maupun laptop. Perkembangan teknologi di era 4.0 ini menciptakan banyak aplikasi atau fitur-fitur yang digunakan sebagai sarana pembelajaran daring/*online*.

3. Kemampuan berkomunikasi interpersonal

Dalam ciri-ciri ini pelajar harus menguasai kemampuan berkomunikasi dan kemampuan interpersonal sebagai salah satu syarat untuk keberhasilan dalam pembelajaran daring. Kemampuan interpersonal dibutuhkan guna menjalin hubungan serta interaksi antar pelajar lainnya. Sebagai makhluk sosial tetap membutuhkan interaksi dengan orang lain meskipun pembelajaran *online* dilaksanakan secara mandiri. Maka dari itu kemampuan interpersonal dan kemampuan dalam komunikasi harus tetap dilatih dalam kehidupan masyarakat.

4. Berkolaborasi

Memahami dan memakai pembelajaran interaksi dan kolaborasi. Pelajar harus mampu berinteraksi antar pelajar lainnya ataupun dengan dosen pada

sebuah forum yang telah disediakan, karena dalam pembelajaran daring yang melaksanakan adalah pelajar itu sendiri. Interaksi tersebut diperlukan terutama ketika pelajar mengalami kesulitan dalam memahami materi.

5. **Keterampilan untuk belajar mandiri**

Salah satu karakteristik pembelajaran daring adalah kemampuan dalam belajar mandiri. Belajar yang dilakukan secara mandiri sangat diperlukan dalam pembelajaran daring. Karena ketika proses pembelajaran, pelajar akan mencari, menemukan sampai dengan menyimpulkan sendiri yang telah ia pelajari.

**2.4.5. Manfaat Pembelajaran Daring**

Manfaat pembelajaran daring menurut Handarini & Wulandari, (2020), yakni:

1. Meningkatkan kadar interaksi pembelajaran antara mahasiswa dengan dosen;
2. Memungkinkan terjadinya interaksi pembelajaran dimana dan kapan saja;
3. Menjangkau mahasiswa dalam cakupan yang luas;
4. Mempermudah penyempurnaan dan penyimpanan materi pembelajaran;
5. Dapat membuat mahasiswa tidak merasa bosan, semakin tertarik, dan aktif dalam mengikuti pembelajaran;
6. Kebermaknaan belajar, kemudahan mengakses, dan peningkatan hasil belajar.

**2.4.6. Kelebihan Pembelajaran Daring**

Menurut Pratiwi, (2020) adapun kelebihan dalam melakukan pembelajaran *online* yakni:

1. Meningkatkan kadar interaksi antara mahasiswa dengan dosen/guru;
2. Pembelajaran dapat dilakukan dimana dan kapan saja (*time and place flexibility*);
3. Menjangkau peserta didik (mahasiswa) dalam cakupan yang luas (*potential to reach a global audience*);
4. Mempermudah penyempurnaan dan penyimpanan materi pembelajaran (*easy updating of content as well as archivable capabilities*).

#### **2.4.7. Kelemahan Pembelajaran Daring**

Menurut Pratiwi, (2020) pembelajaran *online* memiliki beberapa kelemahan yakni:

1. Penggunaan jaringan internet membutuhkan infrastruktur yang memadai;
2. Membutuhkan banyak biaya;
3. Komunikasi melalui internet terdapat berbagai kendala/lamban.

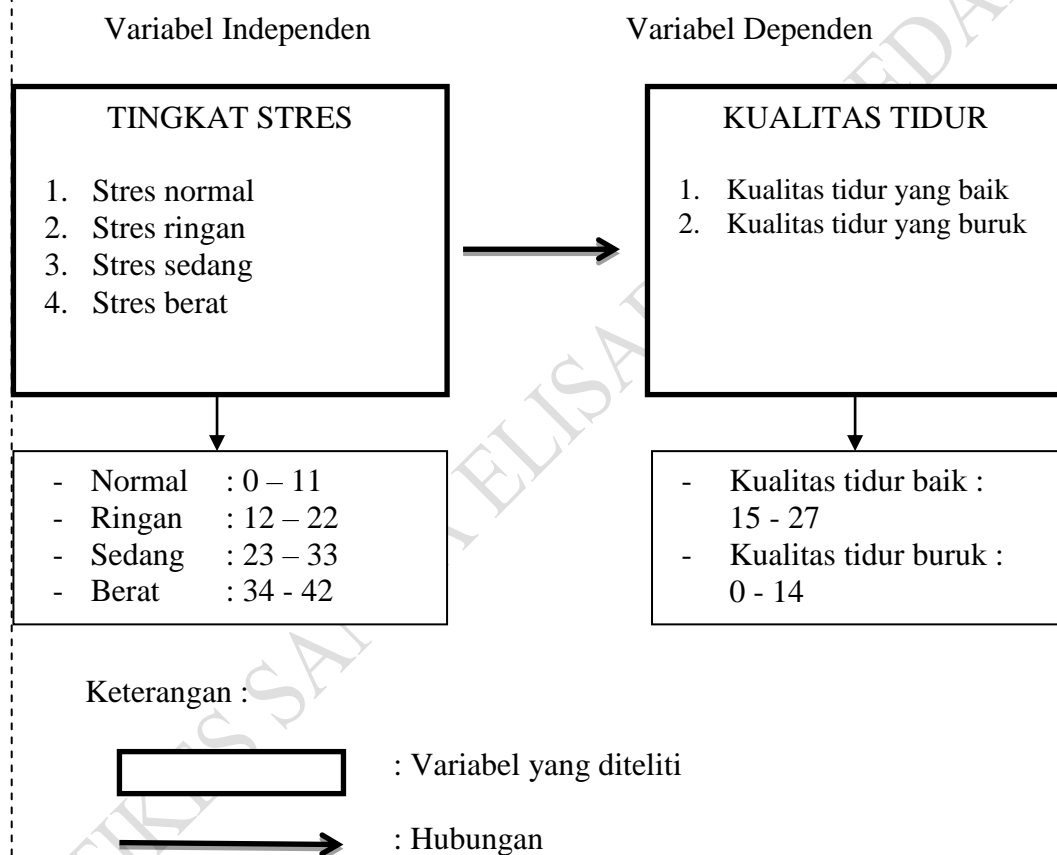
### **BAB 3**

### **KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **3.1. Kerangka Konsep Penelitian**

Kerangka konsep ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

**Bagan 3.1. : Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**



**3.2. Hipotesa**

Hipotesis merupakan sebuah prediksi tentang hubungan sebab akibat dua variabel atau lebih yang bertujuan untuk mengambil kesimpulan sementara (Polit & Beck, 2012). Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka hipotesa pada proposal ini adalah:

Ha : Ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2021.

## **BAB 4 METODE PENELITIAN**

### **4.1. Rancangan Penelitian**

Rancangan Penelitian adalah keseluruhan rencana atau struktur dan strategi penelitian yang disusun sedemikian rupa agar dapat memperoleh jawaban mengenai permasalahan penelitian. Metode penelitian adalah teknik yang digunakan peneliti untuk menyusun studi dan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang relevan dengan pertanyaan penelitian (Polit & Beck, 2012).

Rancangan penelitian yang digunakan peneliti adalah rancangan penelitian *non-eksperimen* dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian *Cross Sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2020).

### **4.2. Populasi dan Sampel**

#### **4.2.1. Populasi**

Populasi dalam penelitian adalah subjek (manusia) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Polit & Beck, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan pada bulan Maret 2021 berjumlah 100 orang yang sebelumnya berjumlah 110 orang dikarenakan 10 orang menjadi responden data awal peneliti (BAAK, STIKes Santa Elisabeth Medan).

#### 4.2.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari elemen populasi. Pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagai populasi untuk mewakili populasi (Polit & Beck, 2012).

Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang dikenal sebelumnya (Polit & Beck, 2012). Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti pada penelitian ini adalah :

1. Mahasiswa memiliki media sosial dengan aplikasi *whatsapp* dan memiliki alamat *g-mail*.
2. Mahasiswa berstatus aktif di Program Studi Ners Semester VIII Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
3. Bersedia menjadi responden dan mampu bekerja sama (kooperatif)

Adapun beberapa kriteria eksklusi, yaitu :

1. Mahasiswa tidak bersedia sebagai responden disebabkan alasan pribadi.

Penentuan besar sampel menggunakan rumus Vincent, besar sampel yang diperkirakan dalam penelitian adalah :

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P(1-P)}{N \cdot q^2 + Z^2 \cdot P(1-P)}$$

Keterangan :

n = Perkiraan besar sampel

$N$  = Perkiraan besar populasi

$Z$  = Nilai standard normal (0.05) atau 1.96

$P$  = Perkiraan proporsi, jika tidak diketahui 50%

$q = 1-p$  (100%- $p$ )

$d$  = Tingkat kesalahan yang dipilih (0.05)

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P(1-P)}{N \cdot q^2 + Z^2 \cdot P(1-P)}$$

$$n = \frac{100 (1,96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{100 (0.1)^2 + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = 48,99 \longrightarrow n = 49 \text{ orang}$$

Berdasarkan rumus di atas, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 49 orang dari 110 orang.

### **4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### **4.3.1. Variabel Penelitian**

##### **1. Variabel independen**

Menurut Grove, (2014) variabel independen merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat).

Variabel ini juga dikenal dengan nama variabel bebas, artinya bebas dalam mempengaruhi variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres.

##### **2. Variabel dependen**



Grove (2014), variabel dependen adalah hasil yang peneliti ingin prediksi atau jelaskan. Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain atau dengan kata lain variabel terikat. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

#### 4.3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cemat terhadap suatu objek atau fenomena (Polit & Beck, 2012).

**Tabel 4.1. : Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Porgram Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
<b>Independen Tingkat Stres</b>	Stres adalah keadaan dimana seseorang mengalami tekanan yang tidak menyenangkan dan mengganggu aktifitasnya.	Tingkat stress : 1. Stres normal 2. Stres ringan 3. Stres sedang 4. Stres berat	Kuesioner terdiri dari 14 pernyataan dengan pilihan jawaban Selalu = 3 Sering = 2 Kadang-kadang = 1 Tidak pernah = 0	Ordinal	Normal 0-11 Ringan 12-22 Sedang 23-33 Berat 34-42
<b>Dependen Kualitas Tidur</b>	Tidur adalah keadaan dimana tubuh dan pikiran beristirahat dan mengembalikan stamina kembali.	Kualitas tidur : 1. Kualitas tidur yang baik 2. Kualitas tidur yang buruk	Kuesioner ada 9 pertanyaan dengan skor 0 = Tidak pernah 1 = 1x seminggu 2 = 2x seminggu 3 = 3x seminggu	Ordinal	Baik = 15 - 27 Buruk = 0 - 14

#### 4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar penelitian dapat berjalan dengan baik (Polit & Beck, 2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner.

##### 1. Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42)

Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) yang diadopsi dari penelitian (Maulana & Iswari, 2020) terdiri atas 42 pernyataan. Namun yang digunakan untuk mengukur tingkat stres hanya terdiri atas 14 pernyataan. Sebelum mengisi kuesioner ini responden akan mengisi data demografi, berupa nomor responden, nama inisial, umur, dan jenis kelamin. Dimana indikatornya adalah Stres Normal: 0-11, Stres Ringan: 12-22, Stres Sedang: 22-33, Stres Berat: 34-42 dengan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban Selalu = 3, Sering = 2, Kadang-kadang = 1, dan Tidak Pernah = 0.

Skala ukur yang digunakan pada variabel ini adalah skala normal ordinal, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{42 - 0}{4}$$

$$P = 10,5 \longrightarrow P = 11$$

Keterangan :	Stres Normal	0 – 11
	Stres Ringan	12 – 22
	Stres Sedang	23 – 33
	Stres Berat	34 - 42

2. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diadopsi dari penelitian (Iqbal, 2018) terdiri atas 9 pernyataan. Sebelum mengisi kuesioner ini responden akan mengisi data demografi, berupa nomor responden, nama inisial, umur, dan jenis kelamin. Pada kuesioner ini yang terdiri dari 9 pertanyaan dimana mengidentifikasi 0 = tidak pernah, 1 = 1x seminggu, 2 = 2x seminggu, 3 = 3x seminggu. Skala ukur yang digunakan pada variabel ini adalah skala normal ordinal, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{27 - 0}{2}$$

$$P = 13,5 \longrightarrow P = 14$$

Keterangan :      15 - 27      = kualitas tidur baik  
                             0 – 14      = kualitas tidur buruk

#### **4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **4.5.1. Lokasi**

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang berada di Jl. Bunga Terompet, No. 118 Sumatera Utara. Peneliti memilih tempat ini karena Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan adalah salah satu tempat untuk mahasiswa menyelesaikan pendidikan lanjutan.

##### **4.5.2. Waktu**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 - 23 April tahun 2021.

#### **4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data**

##### **4.6.1. Pengambilan Data**

Pengambilan data adalah proses perolehan subjek dan pengumpulan untuk suatu penelitian. Langkah-langkah aktual untuk mengumpulkan data sangat spesifik untuk setiap studi dan bergantung pada teknik desain dan pengukuran peneliti (Polit & Beck, 2012). Pengambilan data pada penelitian ini diperoleh dari :

1. Data primer, yaitu data yang diperoleh oleh peneliti dari subyek penelitian melalui kuesioner.
2. Data sekunder, yaitu data yang diperoleh dari mahasiswa yaitu jumlah mahasiswa di semester VIII.

##### **4.6.2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data, sedangkan instrument pengumpulan data berkaitan dengan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner melalui *google form* dengan mengirimkan di grup mahasiswa semester VIII lewat aplikasi *whatsapp*. Pengumpulan data ini terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada setiap responden, setelah responden menyetujui, responden mengisi data demografi, kuesioner tingkat stres dan kuesioner kualitas tidur.

#### **4.6.3. Uji Validitas dan Reliabilitas**

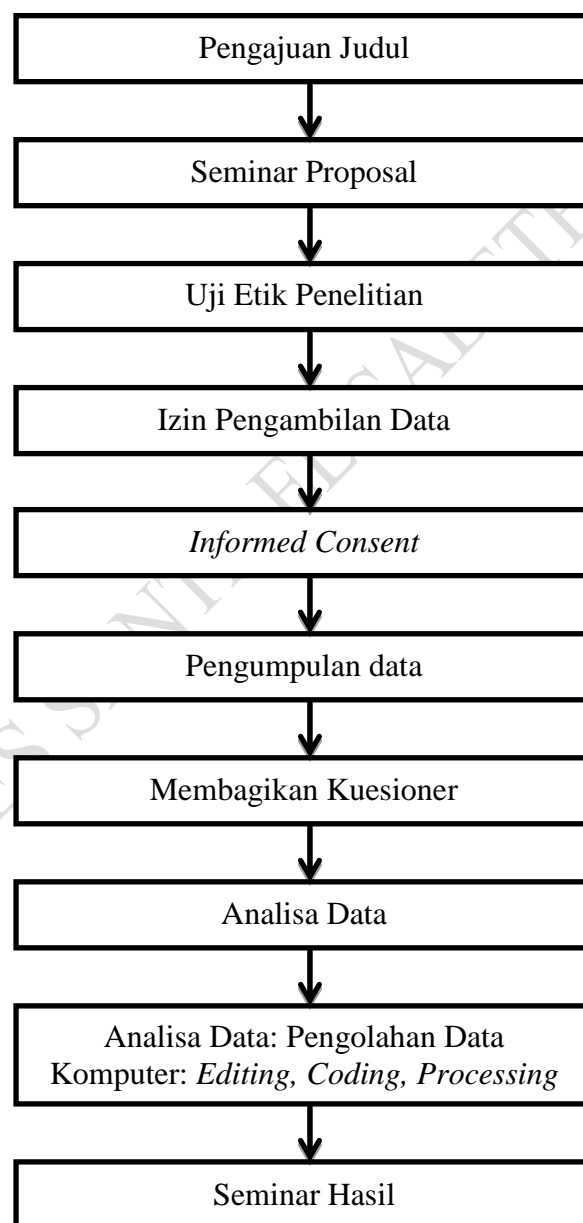
Uji validitas adalah mengukur sejauh mana instrumen dapat digunakan. Instrumen tidak dapat secara sah digunakan jika tidak konsisten dan tidak akurat. Instrumen yang mengandung terlalu banyak kesalahan ketika uji validitas, tidak dapat digunakan pada sebuah penelitian (Polit & Beck, 2012). Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat valid suatu instrumen. Sebuah instrumen dinyatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan (Nursalam, 2020). Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *person product moment* yaitu membandingkan  $r$  hitung dengan  $r$  table, dengan kriteria  $r$  hitung  $>$   $r$  table instrumen dinyatakan valid.

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Cronbach's alpha*. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena sudah menggunakan kuesioner tingkat stres peneliti (Maulana & Iswari, 2020) yang sudah baku yaitu instrumen pernyataan tingkat stres sebanyak 14 butir pernyataan dan kuesioner kualitas tidur.

(Iqbal, 2018) yang sudah baku yaitu instrumen pertanyaan kualitas tidur sebanyak 9 pertanyaan.

#### 4.7. Kerangka Operasional

**Bagan 4.2. : Kerangka Operasional Penelitian Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**



#### **4.8. Pengelolaan Data**

Setelah semua data terkumpul, peneliti akan memeriksa apakah semua daftar pertanyaan telah diisi. Kemudian penelliti melakukan :

##### *1. Editing*

Peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban responden dalam kuesinoner yang telah diperoleh dengan tujuan agar data yang dimaksud dapat diolah secara benar.

##### *2. Coding*

Merubah jawaban responden yang telah diperoleh menjadi bentuk angka yang berhubungan dengan variabel penelitian sebagai kode para peneliti.

##### *3. Scoring*

Menghitung skor yang telah diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan peneliti dan yang terakhir adalah *tabulating*.

##### *4. Tabulating*

Memasukkan hasil perhitungan kedalam bentuk tabel dan melihat persentasi dari jawaban pengolahan data dengan menggunakan komputerisasi.

#### **4.9. Analisa Data**

Analisa data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat.

##### **4.9.1. Analisa Univariat**

Analisa univariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat distribusi frekuensi data demografi yang meliputi: umur, jenis kelamin dan antara variabel

independen yaitu tingkat stres dan variabel dependen adalah kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

#### **4.9.2. Analisa bivariat**

Analisa brivariat dalam penelitian ini digunakan menguji kedua variabel untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur. Analisa brivariat pada penelitian ini menggunakan uji alternatif *Mann – Whitney* digunakan untuk menguji hipotesis bila dalam populasi terdiri atas dua atau lebih kelas dan kedua variabel yang diteliti tipe datanya kategorik atau berskala nominal dan ordinal. Digunakan uji *Mann – Whitney* dikarenakan variabel yang diteliti terdiri dari tabel 4 x 2 yaitu 4 kelas untuk variabel tingkat stres dan 2 kelas untuk variabel kualitas tidur.

Awalnya dilakukan uji *pearson chi square* ternyata nilai signifikansinya memenuhi lebih kecil dari 0,05 hanya saja terdapat *cell* lebih 20%. Apabila uji *pearson chi square* tidak memenuhi syarat maka akan digunakan uji alternatif yaitu uji *Mann – Whitney* dengan syarat data tidak berdistribusi normal dan untuk nilai signifikansi menjadi 0,001. Uji ini membantu hipotesis dalam mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

#### **4.10. Etika Penelitian**

Masalah etika pada penelitian yang mengajukan subjek manusia menjadi isu sentral yang berkembang saat ini. Pada penelitian ilmu keperawatan, karena hampir 90% subjek yang dipergunakan adalah manusia, maka peneliti harus



memahami prinsip-prinsip etika penelitian. Jika hal ini tidak dilaksanakan, maka peneliti akan melanggar hak-hak (*Autonomy*) manusia yang kebetulan sebagai klien. Adapun etika penelitian yang harus dipahami antara lain sebagai berikut:

1. *Informed consent*

*Informend consent* merupakan persetujuan antara peneliti dengan responden dengan memberikan lembar persetujuan. *Informend consent* tersebut akan diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar mengetahui maksud dan tujuan penelitian dan mengetahui dampaknya. Peneliti membagikan *informed consent* tersebut adalah dengan cara terlebih dahulu membuat *informed consent* dalam bentuk *google form* kemudian peneliti mengirimkannya di grup mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan lewat aplikasi whatsapp.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Memberikan jaminan dalam penggunaan subjek pengertian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar atau alat ukur hanya menuliskan nama inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. (Nursalam, 2020). Setelah mendapatkan persetujuan



penelitian, peneliti akan menjelaskan *informed consent* kepada responden dan mengisi *informed consent* secara online bahwa setuju menjadi responden.



### BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 5.1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dimulai tanggal 21 - 23 April 2021 di lingkungan STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar 8 Padang Bulan Medan. Institusi ini merupakan salah satu karya pelayanan dalam bidang pendidikan yang didirikan oleh Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth (FSE) Medan. Tanggal 3 Agustus 2007 pendidikan D3 Keperawatan dan Kebidanan Santa Elisabeth Medan beralih menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) dan membuka Program Studi S1 Keperawatan. Pada tanggal 24 September 2012 Santa Elisabeth Medan sudah menyelenggarakan Program Studi Ners Tahap Profesi. Dan pada tanggal 5 April 2021 dibukanya Program Studi baru yaitu Sarjana Gizi. Saat ini STIKes Santa Elisabeth Medan mempunyai 7 program studi yaitu D3 Keperawatan, D3 Kebidanan, Prodi Ners Tahap Akademik, Prodi Ners Tahap Profesi, Sarjana Terapan TLM, Sarjana Terapan MIK, dan Sarjana Gizi.

Visi STIKes Santa Elisabeth Medan yaitu menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat nasional tahun 2022 (STIKes, 2018).

Misi STIKes Santa Elisabeth Medan adalah (1) Menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan

kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan, (2) Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan evidence based practice, (3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat, (4) Mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen, (5) Mengembangkan kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan. Motto STIKes Santa Elisabeth Medan “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku” (Matius 25 : 36).

## **5.2. Hasil Penelitian**

Pada bab ini menguraikan tentang karakteristik responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 meliputi: umur, jenis kelamin, dan hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners.

### **5.2.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi Umur dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan sebanyak 49 responden. Peneliti melakukan pengelompokan data demografi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin.

**Tabel 5.2.: Distribusi Frekuensi Dan Persentase Responden Berdasarkan Data Demografi Umur dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
20 – 21 tahun	31	63,3
22 – 23 tahun	18	36,7
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	6	12,2
Perempuan	43	87,8
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2. distribusi frekuensi dan presentasi responden bahwa dari 49 responden, didapatkan data umur yaitu paling tinggi di usia 20 – 21 tahun sebanyak 31 responden (63,3%) dan paling rendah di usia 22 – 23 tahun sebanyak 18 responden (36,7%). Data jenis kelamin responden, mayoritas perempuan sebanyak 43 responden (87,8%) dan minoritas laki-laki sebanyak 6 responden (12,2%).

#### **5.2.2. Tingkat Stres Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 (n = 49)**

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan sebanyak 49 responden. Peneliti melakukan pengelompokan data tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran daring.

**Tabel 5.3.: Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

No.	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Normal	6	12,2
2.	Ringan	19	38,8
3.	Sedang	17	34,7
4.	Berat	7	14,3
<b>Total</b>		<b>49</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.3. distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres selama pembelajaran daring mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021, mayoritas mahasiswa mengalami stres ringan sebanyak 19 responden (38,8%), mahasiswa yang mengalami stres sedang sebanyak 17 responden (34,7%), mahasiswa yang mengalami stress berat sebanyak 7 responden (14,3%), dan minoritas mahasiswa mengalami stres normal sebanyak 6 responden (12,2%).

#### **5.2.3. Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 (n = 49)**

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan sebanyak 49 responden. Peneliti melakukan pengelompokan data kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring.

**Tabel 5.4.: Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	11	22,4
2.	Buruk	38	77,6
<b>Total</b>		<b>49</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.4. distribusi frekuensi dan persentase kualitas tidur selama pembelajaran daring mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021, mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 38 responden (77,6%) dan minoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 11 responden (22,4%).

#### **5.2.4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester VIII Program Studi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 sebanyak 49 responden. Peneliti melakukan pengelompokan data tabulasi silang antara hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring.

**Tabel 5.5.: Hasil Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 (n=49)**

Tingkat Stres	Kualitas Tidur Mahasiswa				Total		<i>p – value</i>
	Baik		Buruk				
	f	%	f	%	f	%	
Normal	4	8,2	2	4,1	6	12,2	0,001
Ringan	6	12,2	13	26,5	19	38,8	
Sedang	1	2	16	32,7	17	34,7	
Berat	0	0	7	14,3	7	14,3	

Berdasarkan tabel 5.5. hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2021 diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 16 responden (32,7%) dan minoritas mahasiswa mengalami stres sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 1 responden (2%).

Berdasarkan hasil uji statistik alternatif *Mann Whitney* diperoleh *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.



### **5.3. Pembahasan**

#### **5.3.1. Tingkat Stres Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui kuesioner *online* yang diperoleh dari 49 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori ringan sebanyak 19 responden (38,8%), mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 17 responden (34,7%), mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori berat sebanyak 7 responden (14,3%), dan minoritas mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori normal sebanyak 6 responden (12,2%),

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa semester VIII Program Studi Ners selama pembelajaran daring dikatakan mengalami tingkat stres rendah.

Peneliti berasumsi bahwa stres ringan yang sering dialami oleh mahasiswa dikarenakan berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan menyebabkan mereka mengalami stres. Tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas selama pembelajaran daring membuat mahasiswa menjadi cemas dan mudah gelisah. Sejalan dengan penelitian Liu, dalam Harahap (2020) yang dilakukan pada 12 mahasiswa secara daring terkait tingkat stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengalami stres berat, 5

mahasiswa mengalami stres sedang, 2 mahasiswa mengalami stres ringan, dan 3 mahasiswa mengalami stres normal.

Sedangkan stres dengan kategori sedang jika tidak diatasi dengan baik maka terjadi gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik dan keadaan tersebut akan mengganggu pikiran, emosional, tindakan, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Didukung dengan penelitian Ratnaningtyas & Fitriani (2020) yang dilakukan di STIKes Muhammadiyah Klaten mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir didapatkan 60% mahasiswa mengalami tanda-tanda kecemasan berupa pikiran kacau, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan tidak bersemangat.

Stres yang terlalu berat dapat menyebabkan sakit, penilaian yang buruk dan ketidakmampuan untuk bertahan. Menurut Muslim, (2020) stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Sejalan dengan penelitian Ratnawati (2019) mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler di Universitas Aisyiyah Yogyakarta terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dengan kualitas tidur. Hal ini ditunjukkan dengan semakin tinggi tingkat stres maka 0,595 kali mengakibatkan kualitas tidur semakin buruk.

Sedangkan stres normal dapat dijadikan sebagai stimulus untuk perubahan dan perkembangan sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif atau bahkan dianggap perlu dan merupakan bagian kegiatan sehari-hari. Didukung oleh Munthe, (2017) stres adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan

tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa selama pembelajaran daring, responden menilai pembelajaran daring sebagai sebuah hambatan yang masih wajar sehingga masih mampu mengatasi stressor yang dihadapi selama pembelajaran daring. Hal tersebut terlihat pada hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres ringan. Persepsi responden terhadap stres membuat penyelesaian pembelajaran daring tidak menjadi hambatan untuk melakukan aktivitas lain seperti olahraga, bekerja, ataupun berorganisasi. Selain itu, berdasarkan informasi yang didapat dari responden diketahui bahwa tugas-tugas selama pembelajaran daring adalah tugas-tugas yang cukup mudah dikerjakan dikarenakan menggunakan jaringan internet dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

### **5.3.2. Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui kuesioner *online* yang diperoleh dari 49 responden didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 38 responden (77,6%) dan minoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 11 responden (22,4%).

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa kualitas tidur mahasiswa semester VIII Program Studi Ners selama pembelajaran daring dikatakan mengalami kualitas tidur buruk.

Peneliti berasumsi bahwa banyak mahasiswa yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara maksimal. Penurunan kualitas tidur pada mahasiswa merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman individu, hal tersebut terutama dialami oleh mahasiswa dalam persiapan proposal dan menyelesaikan skripsi selama pembelajaran daring. Didukung oleh penelitian Binti & Nur dalam Aziz (2020) menunjukkan bahwa 46 mahasiswa (52,3%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 42 (47,7%).

Responden yang mengalami kualitas tidur buruk lebih cenderung berpendapat bahwa tidur dapat dilakukan setelah menyelesaikan tugas dan beraktifitas lainnya. Responden juga berpendapat bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan, hanya dikarenakan tuntutan tugas membuat mereka mengesampingkan waktu tidur dan istirahat untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen.

Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan tanda fisik dan psikologis, seperti ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing. Rendahnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri,

apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau pengambilan keputusan menurun (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020).

Hasil dari penelitian diatas menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kualitas tidur buruk lebih banyak daripada responden dengan kualitas tidur baik. Ada beberapa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, dikarenakan mereka dapat mengatur waktu, tidak menunda tugas yang diberikan sehingga tidak terburu-buru saat pengumpulan tugas, dan dapat mengatasi hambatan atau stres akademik yang dialami serta dapat memenuhi kebutuhan tidurnya masing-masing. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya.

### **5.3.3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

Berdasarkan hasil uji statistik alternatif dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 49 responden, diperoleh nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

Peneliti berasumsi bahwa hambatan dan dampak dari pembelajaran daring terhadap mahasiswa membuat mereka mengalami beberapa masalah. Alasannya dikarenakan waktu yang singkat dalam pengerjaan tugas, tugas yang banyak, jumlah kuota, kondisi sinyal yang tidak memadai, membuat mahasiswa berkewajiban mempersiapkan semuanya dengan baik. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan seperti stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda pengerjaan tugas yang mengakibatkan tugas menumpuk sehingga waktu tidur mereka berkurang. Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah stres.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya, serta melakukan segala kewajiban dan tanggung jawabnya dengan baik. Sejalan dengan penelitian Ratnaningtyas & Fitriani (2020) yang dilakukan di STIKes Muhammadiyah Klaten mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir didapatkan 60% mahasiswa mengalami tanda-tanda kecemasan berupa pikiran kacau, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan tidak bersemangat. Sedangkan 40% mahasiswa mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, jam tidur berkurang rata-rata mahasiswa hanya bisa tidur kira-kira 4-5 jam, bangun terlalu pagi, sering mengalami pusing, lesu, sering menguap dan mengantuk, serta mimpi buruk.

Menurut Harahap, (2020) penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres ringan masih ada yang mengalami kualitas tidur buruk. Stres yang ringan membuat individu tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi suatu atau beberapa ancaman secara teratur. Sebaliknya, individu dengan stres berat tidak mampu mengatasi ancaman kronis yang dihadapinya. Berdasarkan pertanyaan terbuka dalam kuesioner, gangguan tidur yang sering dialami oleh beberapa mahasiswa diantaranya disebabkan oleh hal tertentu, misalnya kepanasan, banyak pikiran karena tugas, insomnia, banyak nyamuk di daerah tempat tinggal individu, mimpi buruk, ataupun bangun tiba-tiba.

#### **5.4. Keterbatasan Penelitian**

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengakui adanya kelemahan dan kekurangan, sehingga memungkinkan hasil yang ada belum optimal antara lain:

1. Pengumpulan data tidak bisa dipantau secara langsung dikarenakan pengisian menggunakan *google form*.
2. Pengumpulan data menggunakan kuesioner bersifat subyektif sehingga kejujuran responden sangat menentukan data yang akan diberikan.

## BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 49 responden mengenai Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 maka dapat disimpulkan :

1. Mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mayoritas memiliki tingkat stres rendah sebanyak 19 responden (38,8%) selama pembelajaran daring.
2. Mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 38 responden (77,6%) selama pembelajaran daring.
3. Ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 dengan hasil analisis korelasi variable dengan uji statistik alternatif *Mann - Whitney* yang telah didapatkan *P-value* = 0,001(<0,05).



**6.2. Saran****1. Bagi instansi pendidikan**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan dalam memahami tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa.

**2. Bagi mahasiswa**

Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi referensi dan menambah wawasan mengenai tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa.

**3. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar yang dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik dan disarankan untuk melakukan penelitian mengenai gangguan-gangguan yang berkaitan dengan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Santoso, Wandria Robi Ardi1, Rikhan Luhur Prasetya, Meidiana Dwidianti1, Diyan Yuli Wijayanti1, Muhammad Mu'in1, Sarah Ulliyah1, Fitria Handayani1, Madya Sulisno1, Maftukhatun Ni'mah1, N. A. A., & 1. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan Di Tengah Wabah Covid-19. 3(1), 1–8.
- Aziz, A., Ekasari, S. R., Supriyadi, A., Latifah, N. A., Arif, M., & Asiyah, B. N. (2020). Kuliah Daring Dinamika Pembelajaran Ketika Wabah Corona.
- Azizah, L. (2018). Hubungan Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X. 23–30.
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur Dengan Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Tenaga Kependidikan Di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. 126, 89–93. <https://doi.org/10.2473/Amnt.V3i2.2019.89-93>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home ( Sfh ) Selama Pandemi Covid 19. 8(1), 496–503.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Haraghap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. 3(1), 10–14.
- Iqbal, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan.
- Isnaini, S. F. N. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto.
- Kusnayat, A., Sumarni, N., Mansyur, A. S., Zaqiah, Q. Y., & Bandung, U. T. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. 1(2), 153–165.
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi. 17–30.
- Mumpuni. (2012). Pengaruh Tidur Siang (*Brief Nap*) Terhadap Pemulihan Kemampuan Persepsi.

- Munthe, I. P., Utami, R. Y., & Isti Ilmiati Fujiati. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. 1(2).
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. 23(2), 192–201.
- Oryza, W. (2016). Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Penyusunan Skripsi Di Universitas.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research Principles And Methodes* (Vii).
- Pratiwi, E. W. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online Di Sebuah Perguruan Tinggi Kristen Di Indonesia. 34(1).
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 4(1), 21–31.
- Ratnawati, D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Kebidanan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Simanjuntak, I. A. T. A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
- Widhiyanti, K. A. T., N.W.Ariawati, & Rusitayanti, N. W. A. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Vi A Penjaskesrek Fpok Ikip Pgri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 3(1), 9–18.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) Pada Mahasiswa Pgsd Di Saat Pandemi Covid 19. 8(2), 169–177.



### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,  
Calon responden penelitian

di  
Tempat

Dengan hormat,

Dengan perantaraan surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Warni Wati Lahagu

NIM : 032017105

Alamat : Jln. Bunga Terompet Pasar VII No. 118, Kel. Sempakata, Kec.  
Medan Selayang

Mahasiswi Program Studi Ners Tahap Akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul “**Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**”. Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti tidak akan menimbulkan kerugian terhadap calon responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata. Peneliti sangat mengharapkan kesediaan individu untuk menjadi responden dalam penelitian ini tanpa adanya ancaman dan paksaan.

Apabila saudara/i yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya

(Warni Wati Lahagu)



### INFORMED CONSENT (SURAT PERSETUJUAN)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (inisial) :  
Umur :  
Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa/i Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, yang bernama Warni Wati Lahagu dengan judul **“Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021”**. Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat fatal dan merugikan, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian.

Medan, April 2021

Responden

( )



## KUESIONER PENELITIAN

### *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

#### PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

#### DATA UMUM

- Usia :
- Jenis kelamin :

Keterangan : 0 = tidak pernah

1 = 1x seminggu

2 = 2x seminggu

3 = 3x seminggu

**A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3  
Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? <b>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur</b>				



3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur)				
	<b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b>				

**B. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	<b>Tidak pernah</b>	<b>1x seminggu</b>	<b>2x seminggu</b>	<b>≥ 3x seminggu</b>
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? <input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> .				



## STIKes Santa Elisabeth Medan

6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				
		<b>Sangat baik</b>	<b>Cukup baik</b>	<b>Cukup buruk</b>	<b>Sangat buruk</b>
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		<b>Tidak Ada Masalah</b>	<b>Hanya Masalah Kecil</b>	<b>Masalah Sedang</b>	<b>Masalah Besar</b>
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

Sumber : Muhammad Iqbal, 2018





## STIKes Santa Elisabeth Medan

### Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*

Nomor Responden :

Nama Inisial :

Umur :

Jenis Kelamin : 1 = Laki-laki      2 = Perempuan

Keterangan : 0 = tidak pernah

1 = kadang-kadang

2 = sering

3 = selalu

NO.	PERNYATAAN	0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan.				
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi				



## STIKes Santa Elisabeth Medan

	gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12.	Saya sedang merasa gelisah.				
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

Sumber: Hutomo & Rosada, Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. XIV, No. 1, September 2020



### USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Warni Wati Lahagu
2. NIM : 032017105
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Vina Yolanda Sari Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep.	
Pembimbing II	Amnita Anda Yanti Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep.	

6. Rekomendasi :
  - a. Dapat diterima Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
  - b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
  - c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
  - d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 11 Mei 2021  
Ketua Program Studi Ners

Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN



## PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII  
Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Nama Mahasiswa : Warni Wati Lahagu

NIM : 032017105

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Medan, 11 Mei 2021

Menyetujui,

Ketua Program Studi Ners

Mahasiswa,

Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN

Warni Wati Lahagu



### PERMOHONAN IJIN MENGGUNAKAN KUESIONER

## Permintaan Izin Memakai Kuesioner

Inbox



**Warni Lahagu** Mar 2

to hutomomaulana ✓



Selamat malam pak, maaf mengganggu waktu bapak. Saya Warni Lahagu dari STIKes Santa Elisabeth Medan ingin meminta izin menggunakan kuesioner bapak yang ada pada artikel "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi" tahun 2020. Saya berencana memakai kuesioner tersebut dalam penelitian saya. Mohon izin menggunakan kuesioner bapak. Sebelumnya terimakasih pak. Selamat malam.



**Hutomo Atman Maulana** Mar 5

to me ✓



Salam,  
Silahkan digunakan dan jangan lupa mencantumkan di referensi atau daftar pustaka ya,  
Terima kasih,  
  
Salam



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 22 Februari 2021

Nomor: 175/STIKes/Ners-Penelitian/II/2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

Sr. M. Auxilia Sinurat FSE, S.Kep., Ns., MAN

Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat,

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama-nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut (terlampir).

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestian Br. Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran Surat Nomor: 175/STIKes/Ners-Penelitian/II/2021

### LAMPIRAN DAFTAR NAMA-NAMA MAHASISWA YANG AKAN MELAKUKAN PENGAMBILAN DATA AWAL PENELITIAN PRODI S1 ILMU KEPERAWATAN STIKes SANTA ELISABETH MEDAN DI PRODI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Mei Rahmatari Linia Lase	032017048	Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Academic Burnout</i> Pada Mahasiswa Tingkat IV Yang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2	Besty Aprilia Zega	032017115	Hubungan Spiritualitas Dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners Yang Melakukan Praktik Keperawatan di Masa Pandemi Covid 19 Tahun 2021.
3	Warni Wati Lahagu	032017105	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Selama Pembelajaran Daring Tahun 2021.
4	Nestariang Laia	032017049	Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan 2021.
5	Francine Angelica Van Bert Siregar	032017117	Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 1,2 dan 3 Dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.
6	Felsita Adine Febrilastari	032017095	Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Intelektual Mahasiswa Tingkat 3 Ners Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Medan, 22 Februari 2021  
Ditandatangani oleh,  
STIKes Santa Elisabeth Medan  
Mestian Br. Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 19 April 2021

Nomor: 504/STIKes/Ners-Penelitian/IV/2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Sr. M. Auxilia Sinurat FSE, S.Kep., Ns., MAN

Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Warni Wati Lahagu	032017105	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc

Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal





## STIKes Santa Elisabeth Medan



### STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 28 April 2021

No : 024/Ners/STIKes/TV/2021  
Lampiran : -  
Hal : Persetujuan dan Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth:  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan  
Di  
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat STIKes dengan No:

1. 279/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 13 Maret 2021
2. 280/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 13 Maret 2021
3. 295/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 16 Maret 2021
4. 299/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 16 Maret 2021
5. 319/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 18 Maret 2021
6. 327/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 Maret 2021
7. 330/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 Maret 2021
8. 368/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 22 Maret 2021
9. 376/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 23 Maret 2021
10. 388/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 23 Maret 2021
11. 400/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 26 Maret 2021
12. 402/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 26 Maret 2021
13. 412/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 27 Maret 2021
14. 418/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 31 Maret 2021
15. 449/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 06 April 2021
16. 453/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 06 April 2021
17. 461/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 07 April 2021
18. 486/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 14 April 2021
19. 492/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 15 April 2021
20. 504/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 April 2021



Perihal ijin penelitian, maka Prodi Ners memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian tersebut kepada mahasiswa:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Eka Darna Putra Bohalima	032017096	Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
2.	Henny Carolina Tampubolon	032017002	Hubungan dukungan sosial orang tua dengan motivasi belajar online mahasiswa program studi Ners tahap akademik STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
3.	Sumiati Petronella Br. Sitinjak	032017094	Gambaran tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring pada mahasiswa prodi Ners Tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
4.	Daniel Setiawan P	032017008	Hubungan caring behavior dosen dengan kepuasan mahasiswa dalam pelaksanaan kuliah daring Prodi Ners tingkat II di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
5.	Jenita Kamsya Bakara	032017013	Hubungan self efficacy dengan stres mahasiswa semester akhir S1 keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021





# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

6.	Hendrik Alvin Zebua	032017045	Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan
7.	Francine Angelica Van Bert Siregar	032017050	Pengaruh zumba dance terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 1, 2, dan 3 dengan obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
8.	Putrasyah Trisetia Perjuangan Halawa	032017055	Gambaran pengetahuan tentang Covid-19 dan motivasi belajar mahasiswa Prodi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
9.	Novelia Sitompul	032017019	Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
10.	Elvi Miranda Gultom	032017077	Hubungan self disclosure dengan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat II Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan
11.	Fryska Yohana Hutahaean	032017082	Hubungan Prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
12.	Susi Juniati Rajagukguk	032017021	Hubungan efikasi diri dengan kesiapan kerja mahasiswa Program Studi Profesi Ners di Sekolah Tinggi Santa Elisabeth Medan tahun 2021
13.	Nince Junita Waruwu	032017039	Faktor-faktor yang berhubungan dengan spiritualitas mahasiswa/i Ners Tingkat II pada masa pandemi covid-19 tahun 2021
14.	Jeka Ranita Br. Sembiring	032017027	Hubungan metode belajar daring dengan motivasi belajar mahasiswa tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan
15.	Innes Deviola saragih	032017092	Hubungan lama penggunaan labtop selama pembelajaran daring dengan computer vision syndrome pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
16.	Winda Feri Wiranata Haloho	032017087	Hubungan motivasi dengan penggunaan waktu belajar di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa Ners tahap akademik STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
17.	Gracia Fransiska Hasibuan	032017025	Hubungan self-disclosure dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
18.	Citra Tiur Rotua	032017035	Gambaran pengetahuan dan perilaku mahasiswi prodi Ners tingkat I dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
19.	Junita Lumbantobing	030217052	Hubungan intensitas penggunaan Smartphone dengan motivasi belajar pada mahasiswa Ners tahap akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
20.	Yuni Riniwati Manurung	032017003	Gambaran konsep diri mahasiswa profesi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan
21.	Novia Ayu HS	032017051	Hubungan body image dengan pola makan pada mahasiswa tingkat 4 selama masa pandemi covid-19 di STIKes Santa Elisabeth Medan
22.	Felisita Adine Febrilastari	032017095	Hubungan penggunaan gadget dengan kecerdasan pada mahasiswa tingkat 2 Ners tahap akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
23.	Fenny Angelina Purba	032017073	Tingkat kecemasan mahasiswa profesi Ners pada masa pandemi covid-19 dalam melakukan praktik keperawatan di RS Santa Elisabeth Medan tahun 2021
24.	Mei Rahmatsari Lase	032017048	Hubungan self efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa tingkat IV yang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021





## STIKes Santa Elisabeth Medan



### STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

25.	Besty Apriani Zega	032017115	Hubungan spiritualitas dengan stres mahasiswa profesi Ners yang melakukan praktik keperawatan di masa pandemi covid-19 tahun 2021
26.	Selvi Yanti Aissa Putri Gowasa	032017017	Efikasi diri dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Ners tingkat akhir program akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
27.	Nestariang Laia	032017049	Gambaran komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
28.	Cindy Meilani Tambunan	032017062	Hubungan konsep diri dengan perilaku konsumtif mahasiswa Ners tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
29.	Warni Wati Lahagu	032017105	Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2021

Prodi Ners juga menyampaikan bahwa penelitian tersebut telah selesai dilaksanakan pada bulan Maret-April 2021. Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih kami.

Hormat kami,  
Ketua Prodi Ners  
STIKes Santa Elisabeth Medan

Samfriati Sinurat, S.Kep. Ns., MAN



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.: 0176/KEPK-SE/PE-DT/IV/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Warni Wati Lahagu  
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan  
Name of the Institution

Dengan judul:  
Title

**"Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal iniseperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 19 April 2021 sampai dengan tanggal 19 April 2022.

*This declaration of ethics applies during the period April 19, 2021 until April 19, 2022.*

April 19, 2021  
Chairperson

Mestiana Br. Karo, M. Keo. DNSc.



**DATA DEMOGRAFI**

**Umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 - 21 tahun	31	63,3	63,3	63,3
	22 - 23 tahun	18	36,7	36,7	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - laki	6	12,2	12,2	12,2
	Perempuan	43	87,8	87,8	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

**HASIL PEMBAHASAN**

**Tingkat Stres**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal (0 - 11)	6	12,2	12,2	12,2
	Ringan (12 - 22)	19	38,8	38,8	51,0
	Sedang (23 - 33)	17	34,7	34,7	85,7
	Berat (34 - 42)	7	14,3	14,3	100,0
	Total	49	100,0	100,0	



## STIKes Santa Elisabeth Medan

**Kualitas Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik (14 - 27)	11	22,4	22,4	22,4
	Buruk (0 - 13)	38	77,6	77,6	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat Stres * Kualitas Tidur	49	100,0%	0	0,0%	49	100,0%

**Tingkat Stres \* Kualitas Tidur Crosstabulation**

			Kualitas Tidur		Total
			Baik (14 - 27)	Buruk (0 - 13)	
Tingkat Stres	Normal (0 - 11)	Count	4	2	6
		Expected Count	1,3	4,7	6,0
		% of Total	8,2%	4,1%	12,2%
	Ringan (12 - 22)	Count	6	13	19
		Expected Count	4,3	14,7	19,0
		% of Total	12,2%	26,5%	38,8%
	Sedang (23 - 33)	Count	1	16	17
		Expected Count	3,8	13,2	17,0
		% of Total	2,0%	32,7%	34,7%
	Berat (34 - 42)	Count	0	7	7
		Expected Count	1,6	5,4	7,0
		% of Total	0,0%	14,3%	14,3%
Total	Count	11	38	49	
	Expected Count	11,0	38,0	49,0	
	% of Total	22,4%	77,6%	100,0%	





## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	12,354 <sup>a</sup>	3	,006
Likelihood Ratio	13,245	3	,004
Linear-by-Linear Association	10,912	1	,001
N of Valid Cases	49		

a. 5 cells (62,5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,35.

## Mann-Whitney Test

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Tingkat Stres
Mann-Whitney U	78,000
Wilcoxon W	144,000
Z	-3,317
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Grouping Variable: Kualitas Tidur



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### MASTER DATA

No	Nama	Tingkat Stres Selama Pembelajaran Daring														Total
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	
1	P	1	2	2	1	3	0	2	2	2	2	2	2	1	1	23
2	A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
3	F	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	34
4	V	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	5
5	S	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	3	24
6	L	0	1	1	2	3	1	2	1	1	1	0	0	2	3	18
7	I	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
8	L	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	24
9	Y	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	24
10	E	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	34
11	D	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15
12	J	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
13	A	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	41
14	N	1	1	0	2	2	1	1	1	1	1	2	1	0	1	15
15	P	1	1	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	2	13
16	S	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	6
17	S	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	5
18	C	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14
19	N	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
20	W	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	7
21	A	1	2	3	1	3	2	1	2	1	2	2	3	2	3	28
22	D	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
23	E	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	34
24	B	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	30
25	H	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	5
26	L	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	1	1	0	14
27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	26
28	E	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	24
29	G	1	1	1	2	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	9
30	G	2	1	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	20
31	I	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
32	A	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	2	1	2	13
33	N	3	1	1	3	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	27
34	W	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	28
35	R	1	1	1	1	2	1	1	0	1	0	1	1	1	1	13



## STIKes Santa Elisabeth Medan

36	F	1	0	1	3	1	1	3	2	1	1	2	0	2	0	18
37	R	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	34
38	G	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
39	M	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	22
40	D	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	2	24
41	Y	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	25
42	J	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	16
43	M	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	19
44	D	0	0	0	3	0	2	3	0	3	3	2	0	3	0	19
45	J	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
46	D	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	3	23
47	F	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	36
48	M	2	0	1	2	0	3	2	0	2	2	2	0	0	0	16
49	C	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	2	1	3	34

No	Nama	Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring									Total
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	
1	P	2	2	2	0	1	0	1	2	1	11
2	A	0	3	2	1	1	0	0	2	1	10
3	F	3	1	0	2	2	3	3	1	2	17
4	V	3	2	2	2	1	0	3	1	1	15
5	S	1	2	1	1	1	0	1	1	1	9
6	L	2	2	1	3	1	0	3	2	1	15
7	I	2	1	1	1	1	0	3	1	2	12
8	L	2	2	0	1	1	0	0	1	1	8
9	Y	2	0	0	1	2	0	2	1	1	9
10	E	2	1	0	0	1	0	0	0	0	4
11	D	2	1	1	1	1	0	1	2	0	9
12	J	1	0	0	1	3	2	2	1	2	12
13	A	2	0	3	1	0	0	1	1	1	9
14	N	1	0	2	0	0	0	0	1	0	4
15	P	1	2	0	1	2	0	3	2	3	14
16	S	2	3	1	2	2	0	2	3	3	18
17	S	2	0	1	1	0	0	0	1	0	5
18	C	2	3	2	2	0	0	0	1	1	11
19	N	2	3	0	2	1	0	2	2	1	13
20	W	1	0	0	1	1	0	0	0	1	4

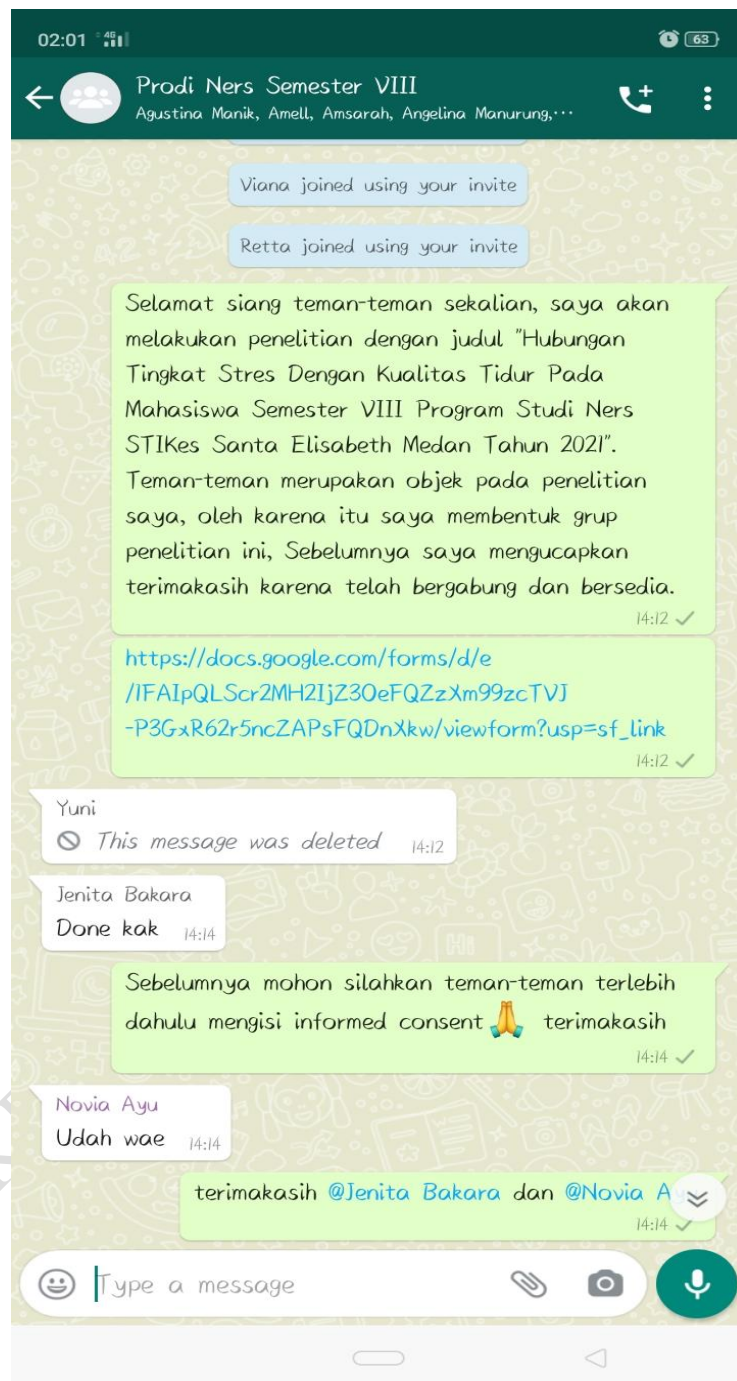




## STIKes Santa Elisabeth Medan

21	A	1	1	0	1	3	0	3	2	3	14
22	D	2	2	0	2	0	0	0	2	1	9
23	E	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3
24	B	3	1	1	2	2	2	0	1	1	13
25	H	2	1	2	2	2	0	2	2	1	14
26	L	2	2	2	1	2	0	1	2	2	14
27	M	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3
28	E	0	0	3	1	0	0	0	1	1	6
29	G	2	3	1	2	2	0	2	3	3	18
30	G	2	1	1	2	2	1	1	1	1	12
31	I	1	0	0	1	1	0	0	1	1	5
32	A	1	1	3	1	0	0	0	1	1	8
33	N	2	0	3	1	3	0	0	2	2	13
34	W	1	1	0	1	0	0	0	3	1	7
35	R	2	1	2	2	2	0	2	2	1	14
36	F	3	3	3	0	1	0	1	2	2	15
37	R	3	1	1	2	1	0	3	2	0	13
38	G	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
39	M	1	1	2	0	1	0	0	1	0	6
40	D	1	0	0	2	2	0	1	1	1	8
41	Y	1	0	1	2	1	0	0	1	1	7
42	J	2	0	1	1	1	0	2	1	1	9
43	M	2	0	1	3	0	0	0	2	1	9
44	D	2	1	2	2	1	0	2	3	2	15
45	J	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
46	D	1	1	0	1	1	0	0	1	2	7
47	F	1	1	0	0	1	0	1	0	0	4
48	M	2	0	0	1	1	0	0	2	1	7
49	C	1	1	2	1	2	0	1	1	1	10

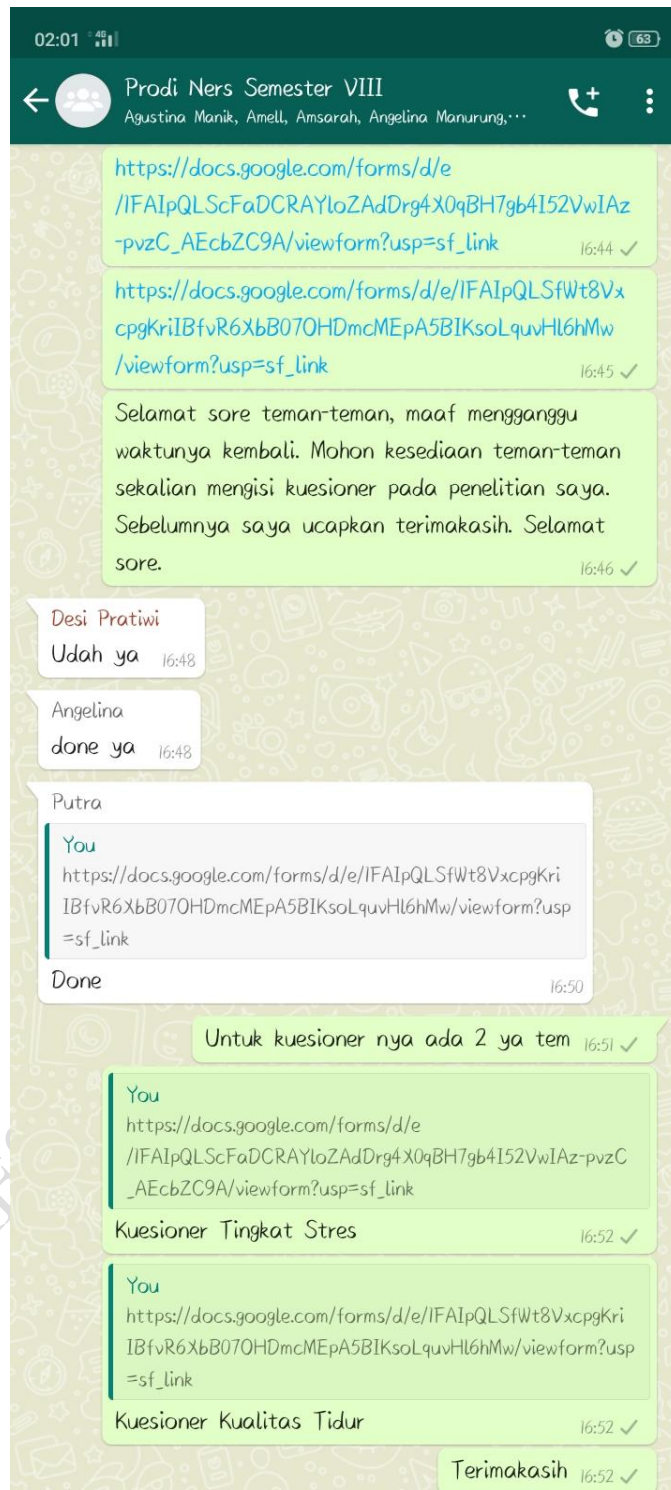
## DOKUMENTASI PENELITIAN



Pembagian *informed consent* pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan



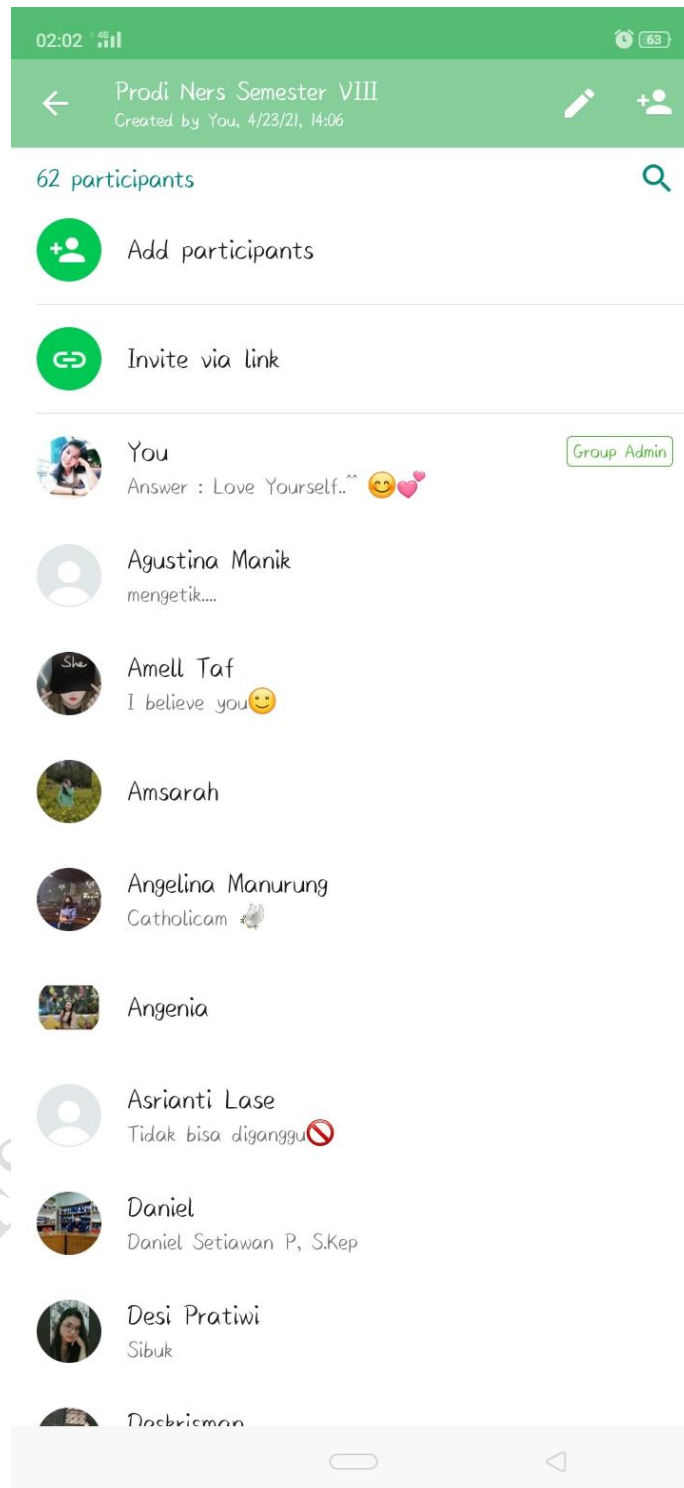
## STIKes Santa Elisabeth Medan



Pembagian Kuesioner melalui *google form* pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes Santa Elisabeth Medan



*Group WhatsApp Responden penelitian mahasiswa semester VIII Program Studi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan*



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LEMBAR KONSUL

Nama : Warni Wati Lahagu  
NIM : 032017105  
Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan  
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.  
Pembimbing 1 : Vina Yolanda Sari Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep.  
Pembimbing 2 : Amnita Anda Yanti Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep.

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB 1	PEMB 2
1					
2					
3					
4					
5					
6					



## STIKes Santa Elisabeth Medan

Nama : Warni Wati Lahagu  
NIM : 032017105  
Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan  
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.  
Penguji 1 : Vina Yolanda Sari Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep.  
Penguji 2 : Amnita Anda Yanti Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep.  
Penguji 3 : Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN

NO	HARI/ TANG GAL	PEMBIMB ING/ PENGUJI	PEMBAHAS AN	PARAF		
				PENG 1	PENG 2	PENG 3
1						
2						
3						
4						