



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT STRES  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIK STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**PENELITIAN NON EKSPERIMENTAL**

**OLEH:**

**CHATARINA S JEMALI (C1814201007)**

**COLETA ANTONIA P J KORYESIN (C1814201008)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**2022**



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT STRES  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIK STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris  
Makassar**

**OLEH :**

**CHATARINA SENTOSA JEMALI (C1814201007)  
COLETA ANTONIA P J KORYESIN (C1814201008)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Chatarina Sentosa Jemali (C1814201007)
2. Coleta Antonia P J Koryesin (C1814201008)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi atau plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain,

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 27 April 2022

Yang menyatakan,



Chatarina Sentosa Jemali



Coleta Antonia P J Koryesin

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi penelitian ini diajukan oleh :

Nama : 1. Chatarina Sentosa Jeamli (NIM: C1814201008)  
2. Coleta Antonia P J Koryesin (NIM: C1814201008)

Program studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

### DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Sr. Anita Sampe, SJMJ., Ns., MAN (  )  
Pembimbing 2 : Wirmando, Ns., M.Kep (  )  
Penguji 1 : Hasrat Jaya Ziliwu, Ns., M.Kep (  )  
Penguji 2 : Matilda M. Paseno, Ns. M.Kes (  )

Ditetapkan di : Makassar  
Tanggal : 27 April 2022

Mengetahui

Ketua STIK STELLA MARIS Makassar

  
Sipirianus Abdu, S.Si, S.Kep., Ns, M.Kes

NIDN: 0928027101

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Chatarina Sentosa Jemali (C1814201007)

Coleta Antonia P J Koryesin (C1814201008)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, menggali informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 27 April 2022

Yang menyatakan



Chatarina Sentosa Jemali



Coleta Antonia P J Koryesin

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang diberi judul “Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir” tepat pada waktunya. Penyusunan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada program studi sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini sebagai wujud ketidaksempurnaan manusia dalam keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.

Dalam penulisan ini penulis ingin menyampaikan ungkapan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan moral maupun material sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terimakasih ingin penulis tujukan secara khusus kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes selaku Ketua STIK Stella Makassar dan sekaligus sebagai dosen biostatistik yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta motivasi untuk menyusun skripsi ini.
2. Fransiska Anita, Ns., M.Kep.Sp.Kep.MB. selaku Wakil Ketua Bidang I Akademik STIK Stella Maris Makassar dan kepada Mery Sambo, Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar.

3. Sr. Anita Sampe, SJMJ.,Ns.,MAN selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya dalam memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini
4. Wirmando, Ns.,M.Kep. selaku pembimbing II yang juga telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi ini.
5. Hasrat Jaya Ziliwu, Ns., M.Kep dan Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes selaku penguji I dan II yang telah banyak memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf dosen pengajar dan pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan arahan dan masukan selama kami menempuh pendidikan di STIK Stella Maris Makassar
7. Teristimewa kepada kedua orang tua dari Chatarina Sentosa Jemali yaitu, Bapak Flavianus Jemali dan Ibu Marsiana Ta'bi P. dan kedua orang tua juga Oma dan Opa dari Coleta Antonia Putri J Koryesin yaitu, Bapak Jonas Corneles Koryesin dan Ibu Sofia Koni, serta seluruh keluarga, sahabat dan sanak saudara yang selalu mendoakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun material, semangat, nasehat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata kami menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh sebab itu kami peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar dapat melaksanakan penelitian.

Makassar, April 2022

Penulis

# HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR

(Dibimbing oleh Sr. Anita Sampe dan Wirmando)  
Chatarina S Jemali (C1814201007)  
Coleta Antonia P J Koryesin (C1814201008)

## ABSTRAK

Stres merupakan potensi dalam diri seseorang dalam memenuhi kebutuhannya, tingkat stres pun berbeda tergantung faktor yang mempengaruhinya, termasuk gaya hidup seseorang. Stres terbagi menjadi dua bagian yaitu stres yang berdampak positif dan stres yang berdampak negatif, adapun yang mengatur tingkat stres adalah hormon kortisol. Stres jika dibiarkan berlanjut maka akan menghambat konsentrasi dan juga memori serta fokus dalam proses pembelajaran. Pola tidur pun berdampak pada kesehatan dimana pola tidur yang buruk dapat mengakibatkan menurunnya stamina dan fokus sebaliknya pola tidur yang baik dapat membuat tubuh menjadi optimal dalam melakukan aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional, dengan rancangan *cross-sectional*, pola tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh's Sleep Quality Index* dan Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Scale Stress*. Pengambilan sampel menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *consecutive sampling* dan didapatkan 50 responden menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Dari hasil uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai  $p = 0,00$  yang menunjukkan nilai  $p < \alpha$ , maka hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pola tidur dengan tingkat stres. Kesimpulan, pola tidur yang baik dapat menurunkan tingkat stres.

Kata kunci : Pola tidur, Tingkat Stres, tidur yang berkualitas

Pustaka : 2010-2021



# **THE RELATIONSHIP OF SLEEP PATTERNS WITH STRESS LEVEL OF LAST YEAR STUDENT AT STELLA MARIS MAKASSAR COLLAGE**

**(Supervised by Sr Anita Sampe and Wirmando)  
Chatarina S Jemali (C1814201007)  
Coleta Antonia P J Koryesin (C1814201008)**

## **ABSTRACT**

Stress is a potential within a person to meet their needs, the level of stress is different depending on the factors that influence it, including a person's lifestyle. Stress is divided into two parts, namely stress that has a positive impact and stress that has a negative impact, while the one that regulates stress levels is the hormone cortisol. Stress, if allowed to continue, will hinder concentration and memory and focus in the learning process. Sleep patterns also have an impact on health where poor sleep patterns can lead to decreased stamina and focus, otherwise good sleep patterns can make the body optimal in carrying out activities. This study aims to determine the relationship between sleep patterns and stress levels in final year students at STIK Stella Maris Makassar. This study used a quantitative method with an analytical observational approach, with a cross-sectional design, sleep patterns were measured using a Pittsburgh's Sleep Quality Index questionnaire and stress levels were measured using a Depression Anxiety Scale Stress questionnaire. Sampling using non-probability sampling method with consecutive sampling technique and obtained 50 respondents using a questionnaire in the form of google form. From the results of the Chi Square statistical test with a significance level of  $= 0.05$ ,  $p$  value  $= 0.00$  is obtained which indicates the  $p < \alpha$ , then the hypothesis  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. The results showed that there was a relationship between sleep patterns and stress levels. In conclusion, good sleep patterns can reduce stress levels.

Keywords: Sleep pattern, Stress level, quality sleep

Library : 2010-2021

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMBUT DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>6</b>
A. Tinjauan Umum Tidur .....	6
B. Tinjauan Umum Stres .....	18
C. Tinjauan Umum Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir .....	24
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>26</b>
A. Kerangka Konseptual .....	26
B. Hipotesis Penelitian .....	27
C. Defenisi Operasional .....	28
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Instrumen Penelitian .....	31
E. Etika Penelitian .....	32
F. Pengumpulan Data .....	34
G. Pengolahan dan Penyajian Data .....	35
H. Analisa Data .....	35
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan .....	51
<b>BAB VI PENUTUP</b> .....	<b>55</b>
A. Simpulan .....	55
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	
<b>LAMPIRAN</b> .....	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan tidur normal berdasarkan usia .....	13
Tabel 2.2 Teori stres dan model stres.....	20
Tabel 3.1 Defenisi operasional variabel penelitian.....	36
Table 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur .....	47
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin .....	48
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi pola tidur .....	48
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi tingkat stress.....	49
Tabel 5.5 Analisis hubungan pola tidur dengan tingkat stress .....	49

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3 : Informed Consent
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 : Lembaran Konsul
- Lampiran 7 : Surat izin Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 9 : Master Tabel
- Lampiran 10 : Tabel Output SPSS

## DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

%	: Persen
<	: kurang dari
≥	: Lebih dari
-	: Sampai
HPA	: <i>Hipotalamo-pituietary adrenal</i>
PSS 10	: <i>Perceived stress scale</i>
DASS	: <i>Depression anxiety stress scale</i>
ZSAS	: <i>Zung self-rating anxiety scale</i>
DSM II	: <i>Diagnostic and statistical of mental disorder</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh sleep quality index</i>
p	: Nilai kemungkinan <i>Probability Continuity</i>
α	: Derajat kemaknaan
Anonimity	: Tanpa nama
Confidentiality	: Kerahasiaan
Autonomy	: Otonomi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Keadaan kesehatan mental yang baik adalah keadaan di mana pikiran kita damai dan santai, memungkinkan kita menikmati kehidupan biasa dan menghargai orang-orang di sekitar kita. Individu yang sehat mental dapat memaksimalkan kemampuan atau potensinya dalam menghadapi hambatan hidup dan membentuk hubungan yang kuat dengan orang lain. Di sisi lain orang dengan kesehatan mental yang buruk akan memiliki masalah dengan suasana hati, saat berpikir, dan control emosional mereka yang dapat menyebabkan terjadinya suatu perilaku negatif. Berdasarkan penjelasan diatas, stres juga adalah salah satu bentuk dampak kesehatan mental yang paling sering terjadi.

Menurut (Okano et al., 2019) tidur dianggap mempunyai peran penting dalam mengontrol konsolidasi memori. Meskipun mekanisme dibalik hubungan antara tidur, memori, dan neuroplastisitas belum diketahui, namun pemahaman umumnya adalah bahwa koneksi sinaptik spesifik yang aktif selama terjaga diperkuat selama intensitas tidur, memungkinkan kekuatan memori, dan koneksi sinaptik, yang aktif menjadi lemah. Dengan demikian, tidur dapat berperan penting untuk mengontrol kekuatan memori (memungkinkan untuk dapat mengingat apa saja yang telah dipelajari) yang pada saatnya sangat penting untuk kinerja akademik yang sukses.

Pada penelitian Rifky & Kris et al., (2020) mengatakan salah satu stresor yang dialami oleh mahasiswa yakni sedang dalam tahap pembuatan tugas akhir yaitu skripsi, dimana mahasiswa mengalami gangguan pada pola tidur. Adapun gangguan pola tidur

yang ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi ini antara lain sulit tidur, sulit memulai tidur, begadang pada malam hari dan bangun lebih awal. Hal tersebut disebabkan oleh karena mahasiswa tingkat akhir yang sudah aktif menemukan fenomena, referensi dan lain-lain, untuk keperluan penyusunan skripsi, sehingga keadaan ini dapat memicu terjadinya stresor pada mahasiswa.

Durasi tidur normal pada orang dewasa yaitu 7 hingga 8 jam per hari tetapi bervariasi pada setiap individu, durasi tidur yang cukup adalah prasyarat untuk berfungsinya pikiran dan tubuh manusia secara optimal. Mahasiswa sangat rentan mengalami gangguan tidur dikarenakan tuntutan akademis dan pelatihan klinis (Praktik Rumah Sakit) yang ketat. Durasi tidur yang buruk tidak hanya menyebabkan morbiditas fisik dan psikologis, tetapi mempengaruhi pembelajaran, memori dan juga kognisi. Sebagian besar mahasiswa diseluruh dunia menunjukkan durasi tidur yang buruk, sebuah studi yang diteliti pada salah satu Universitas di Nigeria menunjukkan presentase sebanyak 32,5% mengalami pengalaman kurang tidur. (Surani et al., 2015)

Pola dan waktu istirahat berbeda-beda setiap orang menurut fase pertumbuhan dan juga dari kegiatan yang dijalankan. Menurut Asmadi, pada dewasa muda dapat merasa kesusahan dalam pengalaman sulit memulai jam tidur. *National sleep foundation* ikut mengarahkan kepada setiap generasi yang akan beranjak dewasa yaitu 18-25 untuk membutuhkan waktu untuk istirahat 7-9 jam per hari. Adapun jumlah presentase dalam pemenuhan kebutuhan tidur pada usia dewasa muda masih sangat buruk dan di tinjau dari bagian *Center for disease control* menemukan beberapa data dari *Behavioral Risk Factor Surveillance (BRFS)* bahwa di tahun 2009 di temukan data pada 74,571 responden yang berusia dewasa muda dari 12 negara didapatkan sekitar 35,3% mendapatkan jam tidur

yang tidak terpenuhi dari 7 jam selama periode 24 jam, 37,9% dilaporkan bahwa pada siang hari tidak sengaja tertidur pada siang hari dan 4,7% melaporkan mengantuk pada siang hari. Hal ini pun dapat mengakibatkan pada terganggunya aktivitas pada siang hari dikarenakan rasa kantuk yang berlebih.

Dalam penelitian Kamel et al., (2015) mengatakan bahwa dampak psikologis pun dapat terjadi dari tidak terpenuhinya kebutuhan tidur mengakibatkan berpengaruh pada kurangnya fokus dan juga akan menurunkan konsentrasi sehingga akan berefek pada peringkat perguruan tinggi yang tidak memuaskan. Hasil ini mengambil data pada 200 mahasiswa keperawatan yaitu 27 dari 200 diantaranya memiliki jangka tidur <4 jam, kemudian 107 dari 200 mahasiswa mempunyai kapasitas beristirahat 4-6 jam dalam sehari, adapun 91 dari 200 mahasiswa mempunyai peringkat di perguruan tinggi <3,75, dan sebagiannya mendapatkan peringkat di atas rata-rata. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sangat berefeknya jumlah kapasitas tidur terhadap peringkat mahasiswa di perguruan tinggi, kemudian mahasiswa yang mempunyai kapasitas tidur yang cukup akan memiliki peringkat yang bagus sedangkan mahasiswa yang mempunyai kapasitas tidur buruk akan berefek pada peringkat yang di dapatkan yaitu kurang atau dibawah rata-rata.

Adapun penelitian yang dikemukakan oleh Diah Pitaloka et al., (2015) yang menyebutkan kualitas tidur dapat menyebabkan iritabilitas dan juga dapat berkurangnya tingkat kefokusian atau ketelitian yang akan berdampak pula pada tingkat konsentrasi mahasiswa menjadi berkurang. Pola tidur pun yang kurang terkontrol dapat mengakibatkan beberapa keluhan seperti rasa mengantuk dan juga fatigue yang akan menurunkan stamina yang mengakibatkan minim konsentrasi, sulit berpikir jernih atau jelas juga tidak optimal dalam melakukan aktivitas pada siang hari.



Masalah Kesehatan mental merupakan hambatan utama dalam mencapai keberhasilan akademis. Adapun penyakit mental sangat mempengaruhi motivasi, konsentrasi, dan juga interaksi sosial mahasiswa yang merupakan faktor paling penting untuk tolak ukur keberhasilan dalam perguruan tinggi (Son et al., 2020)

Stres merupakan ketidakseimbangan atau potensi seseorang dalam kebutuhan untuk memenuhinya, tingkat stres seseorang pun berbeda tergantung faktor yang mempengaruhinya, juga gaya hidupnya. Stres memiliki pengaruh negatif pada aspek kehidupan manusia; fisik, psikologis, dan sosial. Prevalensi stres lebih tinggi berada pada tingkat akhir masa perkuliahan. Stres adalah suatu perasaan emosional yang sering dirasakan oleh manusia, hal ini pun dapat dirasakan ketika seseorang menghadapi tuntutan dalam bertindak cepat dan tepat. Selama 4 tahun terakhir, pusat konseling Universitas Fransiskan, Ohio telah melaporkan tentang peningkatan kunjungan sebesar 231% serta adanya peningkatan total klien tahunan sebesar 173%. Trend ini telah diamati di beberapa universitas lain karena masalah Kesehatan mental yang dapat memicu masalah yang signifikan bagi banyak mahasiswa, secara demografis mahasiswa yang paling stres, cemas, adalah mahasiswa tingkat akhir (Beiter et al., 2015)

Stres jika dibiarkan berlanjut dapat menghambat konsentrasi dan juga memori ingatan pada masa perkuliahan *online* saat ini dimana mahasiswa sangat diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri dalam perkembangan teknologi sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran. Rerata stres pada usia dewasa muda di dunia didapatkan sekitar 38 - 71%, angka kejadian pada benua Asia sebesar 39,6 – 61,3%. Sementara itu dapat dilihat prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia didapatkan sebesar 36,7 – 71,6%, adapun faktor-faktor yang dapat meningkatkan stres

yaitu stresor individu, support lingkungan, dan support keluarga (Ambarwati et al., 2018)

Faktor stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir salah satunya adalah tanggung jawab akademik dimana terjadi perubahan sistem pembelajaran dari offline ke online, yang mengharuskan mahasiswa memperoleh tugas yang lebih banyak dan jadwal perkuliahan yang padat. Selain itu, mahasiswa pun tidak mampu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan yang akan mengakibatkan gangguan kemampuan dalam melakukan adaptasi terhadap stressor yang diterima oleh individu tersebut, dalam menjalankan proses akademik (Benham, 2021)

Secara fisiologis, banyak penelitian telah menemukan bahwa tidur dan stres berkaitan erat dengan sumbu *hipotalamo – pituitary adrenal* (HPA) yang dapat mengakibatkan terjadinya hubungan erat antara kedua faktor ini. Penelitian yang dilakukan oleh Almojali et al., (2017) menunjukkan adanya hubungan yang secara signifikan antara stres dan kualitas tidur dikalangan mahasiswa dan ini pun menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi adalah prediksi utama dan kontribusi kualitas tidur yang buruk. Hasil dari penelitian pun menunjukkan bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk diantara mahasiswa yang stress adalah 86%, sedangkan 64% mahasiswa yang tidak stress adalah yang kurang tidur.

Stres yang terjadi pun akan berdampak pada terganggunya kualitas tidur dikarenakan saat seseorang mengalami stres maka kelenjar adrenal akan terstimulasi yang berakibat terjadinya tekanan darah meningkat, denyut jantung cepat, dan penyempitan pembuluh darah perifer. Berdasarkan penjelasan di atas, tingkat stres dengan pola tidur sangat menentukan pada proses akademis mahasiswa. Pada pandemi yang terjadi masa ini, mahasiswa di tuntut untuk lebih giat dalam hal pembelajaran juga tugas – tugas yang diberikan belum lagi adanya tuntutan Praktik klinik *offline* dan

kuliah daring juga adanya tugas akhir yaitu skripsi untuk mahasiswa tingkat akhir yang mengakibatkan mahasiswa tingkat akhir sedikit kewalahan dalam membagi waktu sehingga menyebabkan stres dan terganggunya pola tidur. Maka berdasarkan latar belakang yang disusun, peneliti ingin meneliti “Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir di STIK Stella Maris Makassar”

## **B. Rumusan Masalah**

Tuntutan perkuliahan serta tugas akhir yaitu skripsi untuk mahasiswa tingkat akhir yang mengakibatkan kewalahan dalam membagi waktu sehingga menyebabkan stres dan terganggunya pola tidur. Adapun fenomena yang penulis dapatkan yaitu dilihat dari kondisi dan keadaan yang tengah terjadi yaitu dimana mahasiswa tingkat akhir yang mengalami pola tidur dari yang biasanya teratur hingga telat atau tidak teratur dikarenakan adanya tuntutan akademis yaitu mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan tuntutan kuliah online, praktik klinik offline dan juga mahasiswa tingkat akhir yang sudah sibuk dalam mencari fenomena-fenomena yang dipakai untuk diteliti. *Norepinephrine* sama dengan adrenalin hormon ini mempunyai fungsi untuk membuat seseorang tetap tersadar selama mengalami stres, akibatnya membuat seseorang lebih waspada, tak bisa tidur. Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Apakah terdapat Hubungan antara Pola Tidur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir di STIK Stella Maris”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola tidur mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar
- b. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar
- c. Menganalisa hubungan antara pola tidur dan tingkat stres mahasiswa tingkat Akhir di STIK Stella Maris Makassar

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur lebih lanjut bagi Mahasiswa STIK Stella Maris dalam meminimalisir pola tidur Mahasiswa tingkat akhir dan juga meminimalisir tingkat stres yang tidak efektif

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir pola tidur tidak efektif dan tingkat stres.

##### b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman untuk mahasiswa tingkat akhir untuk meminimalisir pola tidur tidak efektif dan tingkat stres.