



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN STRES DENGAN POLA TIDUR PADA  
MAHASISWA SKRIPSI DI SEKOLAH TINGGI  
ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

***PENELITIAN NON-EXPERIMENTAL***

**OLEH:**

**MILYANA JUAN BULO (C1414201097)**

**NOVIA SENDE SIOLA (C1414201098)**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**2018**



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN STRES DENGAN POLA TIDUR PADA  
MAHASISWA SKRIPSI DI SEKOLAH TINGGI  
ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan (STIK) Stella Maris Makassar**

**OLEH:**

**MILYANA JUAN BULO (C1414201097)**

**NOVIA SENDE SIOLA (C1414201098)**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**2018**





**SKRIPSI**

**HUBUNGAN STRES DENGAN POLA TIDUR PADA  
MAHASISWA SKRIPSI DI SEKOLAH TINGGI  
ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan (STIK) Stella Maris Makassar**

**OLEH:**

**MILYANA JUAN BULO (C1414201097)**

**NOVIA SENDE SIOLA (C1414201098)**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

**2018**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Milyana Juan Bulo  
NIM : (C1414201097)
2. Nama : Novia Sende Siola  
NIM : (C1414201098)

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya kami sendiri, dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dan hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, April 2018

Yang menyatakan,



(Milyana Juan Bulo)

C1414201097



(Novia Sende Siola)

C1414201098

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN STRES DENGAN POLA TIDUR PADA  
MAHASISWA SKRIPSI DI SEKOLAH TINGGI  
ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

Diajukan oleh :

MILYANA JUAN BULO (C1414201097)

NOVIA SENDE SIOLA (C1414201098)

Disetujui oleh :

**Pembimbing**



**(Rosdewi, S.Kp., MSN)**

**NIDN. 0906097002**

**Wakil Ketua I Bidang Akademik**



**(Henny Pongantung, S.Kep., Ns., MSN)**

**NIDN. 0912106501**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

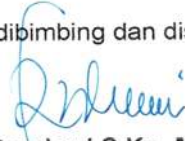
**HUBUNGAN STRES DENGAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA  
SKRIPSI DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

MILYANA JUAN BULO  
C1414201097

NOVIA SENDE SIOLA  
C1414201098

Telah dibimbing dan disetujui oleh:



Rosdewi, S.Kp., MSN  
NIDN. 0906097002

Telah Diuji dan Dipertahankan  
Di Hadapan Dewan Penguji Pada Tanggal 12 April 2018  
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

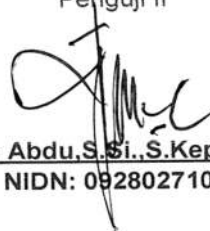
Susunan Dewan Penguji

Penguji I



Fransiska Anita, Ns., M.Kep., Sp.KMB  
NIDN: 0913098201

Penguji II



Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN: 0928027101

Makassar, 12 April 2018

Program S1 Keperawatan dan Ners  
Ketua STIK Stella Maris Makassar



Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN. 0928027101

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Milyana Juan Bulo  
NIM : (C1414201097)
2. Nama : Novia Sende Siola  
NIM : (C1414201098)

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

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, April 2018

Yang Menyatakan,



(Milyana Juan Bulo)

C1414201097



(Novia Sende Siola)

C1414201098



## Kata Pengantar

Puji dan Syukur penulis panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa oleh karena berkat, rahmat, kasih, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Stres dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Siprianus Abdu,S.Si.,Ns.,M.Kes, selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar dan Selaku penguji II yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar.
2. Henny Pongantung,S.Kep.Ns.,MSN , selaku Ketua Bidang Akademik dan Kemahasiswaan STIK Stella Maris Makassar.
3. Fransiska Anita.Ns.,M.Kep.,Sp,KMB selaku ketua program studi S1 Keperawatan STIK Stella Maris dan selaku penguji I yang telah memberikan banyak saran dan masukan.
4. Rosdewi,S.Kp.,MSN, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan kepada penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.
5. Para dosen dan staf yang telah membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan studi di STIK Stella Maris Makassar.
6. Teristimewah Kedua orang tua tercinta dari Milyana Juan Bulo (Bapak Alvias P. Bulo dan Ibu Nurliyah) dan orang tua dari Novia Sende' Siola

(Bapak Mathius Sende' dan Ibu Yohana Paembonan), serta saudara-saudara dan seluruh keluarga yang terus memberikan dukungan, semangat, doa, kasih sayang, motivasi maupun materi dan nasehat selama penulis mengikuti pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.

7. Teman-teman seperjuangan angkatan VIII Program S1 Keperawatan 2014-2018 STIK Stella Maris Makassar. Terima kasih atas canda tawa, bantuan, saran, kritik, kerja sama selama pendidikan dan, khususnya telah bersedia menjadi responden penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini karena keterbatasan pengetahuan dan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat dan menambah wawasan pembaca serta bermanfaat bagi pengembangan ilmu kesehatan.

Makassar, April 2018

Penulis

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN STRES DENGAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA SKRIPSI DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR 2018 (Dibimbing oleh Rosdewi)**

**MILYANA JUAN BULO DAN NOVIA SENDE SIOLA  
PROGRAM STUDYS1 KEPERAWATAN DAN NERS**

**(Xvii + 47 halaman + 28 daftar pustaka + 6 tabel +1 gambar +7 lampiran)**

Tidur merupakan bagian dari kondisi alami dari setiap individu, proses tersebut sangat penting karena terjadi proses pemulihan pada saat tidur. Proses ini sangat penting untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh. Pemicu umum terjadi gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yaitu stres. Pada mahasiswa tingkat akhir STIK Stella Maris, menyelesaikan skripsi merupakan salah satu penyebab stres yang dapat mengganggu pola tidur karena skripsi merupakan sebuah kewajiban yang harus dikerjakan untuk mendapatkan gelar sarjana. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar. Jenis penelitian yang digunakan observasional analitik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional Study*, dengan teknik *Probability sampling* dengan pendekatan *Simple Random Sampling* dan jumlah sampel sebanyak 78 responden. Data penelitian ini di uji dengan Program komputer SPSS versi 21 dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0.05$  dan nilainya dibaca pada *Pearson Chi-Square*, maka diperoleh nilai  $p=0.003$ . Hal ini menunjukkan nilai  $p < \alpha$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) di tolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan yang bermakna antara stres dengan pola tidur pada mahasiswa di STIK Stella Maris Makassar. Diharapkan mahasiswa untuk dapat memanajemen stres untuk meminimalkan dampak yang ditimbulkan dan lebih bisa mengatur waktu, menerapkan strategi koping, melepaskan penat dan melakukan teknik relaksasi sehingga stres dan gangguan pola tidur yang dialami mahasiswa dapat dikendalikan. dan diharapkan kepekaan dan empati dari dosen pembimbing skripsi dan sekaligus responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa untuk dapat mengurangi stres pada mahasiswa.

Kata Kunci : Pola Tidur, Stres, Mahasiswa skripsi

Pustaka : 13 buku + 15 Jurnal (2005-2016).

## **ABSTRACT**

### **THE RELATION BETWEEN STRESS AND SLEEPING PATTERN THESIS STUDENT AT STIK STELLA MARIS MAKASSAR 2018 (Advice By Rosdewi )**

**MILYANA JUAN BULO AND NOVIA SENDE SIOLA  
S1 NURSING PROGRAM AND NERS  
(Xvii +47 pages +28 library +6 tables+1 pictures+7 Appendixs)**

Sleep is part of the natural condition of each individual, the process is very important during sleep to cover and refresh the body. Then, the common causes disturbances sleep are stress. In STIK Stella Maris final students, completing thesis is one of the causes of stress that can interfere with sleep patterns because of the thesis is a liability that must be done to get a bachelor degree. The purpose of this study to determine the relationship between stress with sleep patterns in thesis students at High School Health Sciences Stella Maris Makassar. The type of research used is analytic observational. This research uses cross sectional study design, with Probability sampling technique with Simple Random Sampling approach and the samples are 78 respondents. The datas were tested SPSS Version 21 in computer program by using Chi-square test with significance level  $\alpha = 0.05$  and its value is read on Pearson Chi-Square, then obtained p value = 0.003. It shows the value of  $p < \alpha$ , next hypothesis nol ( $H_0$ ) is rejected and  $H_a$  accepted which means there is a meaningful relationship between stress with sleeping pattern on students at STIK Stella Maris Makassar. By this research, the writer expects the students will be able to manage stress and more manage time, apply coping strategies, exhausting, relaxing, so that stress and disturbance of sleeping pattern experienced by students can be controlled and expected the sensitivity and empathy from thesis advice and responsive the psychological condition of students to be able to reduce stress on the students.

Key words : Sleeping pattern, Stress, the final student

Literatures : 13 books + 15 journals (2006-2016)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PUBLIKASI</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>HALAMAN DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>HALAMAN DAFTAR LAMBANG,SINGKATAN, ISTILAH</b> .....	<b>xvi</b>
<b>HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Mahasiswa Tingkat Akhir .....	6
2. Bagi Institusi STIK Stella Maris .....	6
3. Bagi Peneliti .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
A. Tinjauan Umum Tentang Stres .....	7

1. Pengertian Stres .....	7
2. Sumber Stres .....	7
3. Gejala Stres .....	8
4. Tingkat dan Bentuk Stres.....	8
5. Dampak Stres .....	9
6. Strategi Coping Stres.....	11
7. Stres pada Mahasiswa.....	12
B. Tinjauan Umum Tentang Pola Tidur .....	13
1. Pengertian Pola tidur .....	13
2. Fisiologi Tidur .....	13
3. Pola dan Kebutuhan Tidur Normal.....	19
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	20
5. Gangguan Tidur.....	22
C. Tinjauan Umum Tentang Skripsi.....	24
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	<b>26</b>
A. Kerangka Konseptual .....	26
B. Hipotesis .....	27
C. Defenisi Operasional .....	28
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN</b>	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Instrumen Penelitian .....	32
E. Pengumpulan Data .....	34
F. Pengolahan dan penyajian Data .....	35
G. Analisa Data .....	35
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>37</b>
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Pengantar .....	37
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	37
3. Karakteristik Responden.....	39

4. Analisa Univariat.....	40
5. Analisa Bivariat.....	41
B. Pembahasan.....	42
<b>BAB VI PENUTUP.....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Stres

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pola Tidur

Tabel 5.5 Analisa Hubungan Stres Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa.



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual

## DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

WHO : World Health Organization

LAS : Local Adaptation Syndrom

GAS : General Adaptation Syndrome

RAS : Reticular Activating System

BSR : Bulbar Synchronizing Regional

EEG : Elektroensefalogram

EMG : Elektromiogram

EOG : Elektrookulogram

NREM: Non Rapid Eye Movement

REM : Rapid Eye Movement

KSPBJ-IRS : Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia rating scale

$\alpha=0,05$  : Tingkat Kesalahan yang Dipilih

SPSS : Statistical Program for Social Science

$\leq$  : Kurang dari

$>$  : Lebih dari

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	Lembar Konsul
Lampiran 3	Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Permohonan izin Penelitian Mahasiswa
Lampiran 6	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.
Lampiran 7	Master Tabel
Lampiran 8	Hasil Output

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Kebutuhan dasar pada manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan dalam menjaga keseimbangan agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan oleh semua orang adalah tidur (Karim dkk,2015). Tidur merupakan sebuah proses biologis yang umum pada semua orang. Tidur telah dianggap sebagai perubahan status kesadaran yang didalamnya persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungannya mengalami penurunan. Tidur dicirikan dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan pada proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal.

Setiap orang membutuhkan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh yang lain juga akan terganggu atau berubah. Kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis (Hidayat, 2013). Individu yang kualitas dan kuantitas tidurnya baik akan mendapatkan kembali tenaga menjadi lebih maksimal. (Riyadi & Widuri, 2015).

Anch dkk, (1988) dalam buku fundamental keperawatan tentang kegunaan tidur adalah menyimpan energi selama tidur. Otot skelet berelaksasi secara progresif, dan tidak adanya kontraksi otot menyimpan energi kimia untuk proses seluler.

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung dari usia setiap individu. Pola tidur yang buruk dapat berakibat pada gangguan keseimbangan fisiologis seperti rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidaksbilan tanda-tanda vital (Karim dkk,2015). Menurut Perry dan Potter (2005), perubahan pola tidur berupa: jumlah jam tidur, waktu memulai tidur, kondisi tidur, perasaan waktu bangun tidur, lingkungan tidur sehari-hari, posisi tidur, makanan/minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, frekuensi terbangun saat tidur

Siklus bangun tidur sangat penting bagi manusia karena memiliki gaya hidup aktif dan diperkirakan 7 sampai 8 jam tidur setiap malam. Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas yang mengisi hari-hari mereka. Secara normal, pada orang dewasa, pola tidur rutin dimulai dengan periode sebelum tidur, selama seseorang terjaga hanya pada rasa kantuk yang bertahap berkembang secara teratur. Periode ini secara normal berakhir 10 hingga 30 menit, tetapi untuk seseorang yang memiliki kesulitan untuk tertidur, akan berlangsung satu jam atau lebih.

Jumlah tidur yang cukup penting bagi kesehatan mental dan fisik, fungsi kognitif, memori dan belajar. Syarat tidur untuk orang dewasa bervariasi, tetapi 7-8 per hari dianggap normal untuk orang dewasa. Kurang tidur dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, kehilangan memori dan penurunan konsentrasi.

Salah satu gangguan tidur yang muncul terhadap pola tidur antara lain: insomnia, hipersomnia, & parasomnia. Hasil penelitian Japardi yang dikutip dari Umah & Yuliyanto,2014 menyatakan bahwa hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa hidupnya, diperkirakan setiap tahunnya 20-40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% di antaranya mengalami masalah serius.

Penyebab gangguan pola tidur dapat meliputi beberapa aspek yaitu dari segi fisik, psikologis, maupun lingkungan. Kondisi fisik seseorang yang mengalami kekurangan tidur akibat pola tidur yang buruk adalah perasaan tidak menyenangkan, sakit kepala, kulit dibawah mata tampak kehitaman. Penyebab gangguan pola tidur yaitu kecemasan, ketegangan otot, perubahan lingkungan, gangguan tidur, dan Stres.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan terganggunya pola tidur adalah stres. Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu terhadap tuntutan internal maupun eksternal yang dapat membahayakan penyesuaian diri terhadap situasi.

Menurut Dwight (2004), stres adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuannya untuk mengatasi sesuatu karena persediaan yang ada tidak dapat memenuhi tuntutan kepadanya. Dwight menekankan pengertian stres pada perasaan ragu atau cemas terhadap kemampuannya. Faktor yang menyebabkan stres disebut stresor. Stresor dapat berupa faktor internal atau eksternal atau stimuli yang mengakibatkan stres, seperti faktor fisik, biologis, lingkungan, situasi, kejadian, peristiwa, dan spiritual.

Terlepas dari apa pun penyebabnya, stres mengakibatkan beban dan tekanan yang semakin lama semakin membesar, mendesak, membesar serta mengganggu keseimbangan sistem tubuh baik fisik maupun psikis dan berakibat buruk bagi kesehatan (Gunawan,2012). Data WHO (2007) yang menunjukkan sebanyak 450 juta penduduk di dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres (Muldianto, 2015). Dampak negatif stres yang dirasakan oleh individu dalam lima gejala salah satunya gejala fisiologis. Gejala fisiologis yang di rasakan individu merupakan keluhan seperti tekanan darah tinggi, kelelahan, kurang selera makan, kehilangan semangat juga susah tidur (Perry & Potter,2005).

Stres merupakan realita sehari-hari yang dialami oleh semua orang mulai dari anak-anak sampai orang dewasa salah satunya adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas skripsi. Tekanan pada mahasiswa dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi sehingga hal itu membuat waktu tidur berkurang. Hal ini di perkuat oleh hasil penelitian Umah & Yuliyanto yang di lakukan pada 15 mahasiswa semester akhir di program studi S1 Keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas Muhammadiyah terdapat 8 (53%) mahasiswa mengalami gangguan pola tidur dan 7 (47%) tidak mengalami gangguan pola tidur.

Penelitian lain yang terkait, yang dilakukan oleh Marchiano dkk (2016) yang menyatakan gejala yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir adalah susah tidur, karena banyaknya tuntutan tugas akademik bagi mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi. Bukan hanya itu saja kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi sehingga dampak yang ditimbulkan adalah menurunnya daya pikir dan kemampuan memecahkan masalah.

Stres dan perubahan pola tidur yang terus berlangsung dapat mengganggu mahasiswa skripsi. Individu yang mengalami stres akan merasakan dampak negatif mudah lupa, depresi, dan sakit kepala. Perubahan pola tidur dalam waktu yang lama dapat menyebabkan penurunan kognitif, persepsi, perhatian, dan peningkatan risiko kecelakaan (Wulandari,2012)

Berdasarkan Observasi yang telah dilakukan kepada teman-teman tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar yang sedang menyusun proposal dan skripsi dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung mengalami masalah seperti sulit untuk mendapatkan referensi atau literatur, jantung berdebar-debar saat akan konsul dengan pembimbing, banyaknya coretan dari dosen pembimbing, keterbatasan ide, ketidakmampuan dalam merangkai kata, bab demi bab belum disetujui, kurang menguasai metodologi

penelitian, beda pendapat dengan Partner, terbatasnya sarana dan prasarana. Dari masalah-masalah tersebut banyak mahasiswa yang merasa tertekan.

Mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris mengatakan tidak dapat bersantai pada saat yang tepat karena memikirkan proposal dan skripsi yang belum selesai, kurang konsentrasi, ragu dengan kemampuan untuk dapat menyelesaikan proposal dan skripsi dengan tepat waktu. Dan jam tidur mahasiswa terganggu karena harus begadang agar skripsi yang sedang dikerjakan segera selesai.

Oleh karena itu berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Stres dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

## **B. Rumusan Masalah**

Skripsi merupakan suatu penelitian atau karya ilmiah yang harus dilakukan oleh seorang mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana. Kendala atau kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi dapat menyebabkan tekanan pada mahasiswa, hal ini akan berdampak pada peningkatan stres yang dapat mengganggu pola tidur dari mahasiswa sehingga peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “ Apakah ada hubungan stres dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan stres dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi di STIK Stella Maris.

### **2. Tujuan Khusus**

Secara spesifik tujuan penelitian ini adalah untuk:



- a. Mengidentifikasi stres pada mahasiswa skripsi
- b. Mengidentifikasi pola tidur pada mahasiswa skripsi
- c. Menganalisis hubungan stres dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir  
Sebagai ilmu pengetahuan agar stres yang dialami oleh Mahasiswa skripsi tidak berdampak pada gangguan pola tidur.
2. Bagi Institusi STIK Stella Maris.  
Sebagai sumber informasi dan bahan bacaan tentang stres dan hubungannya dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi di STIK Stella Maris.
3. Bagi Peneliti  
Merupakan pengalaman berharga yang dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta sebagai syarat kelulusan untuk menyelesaikan pendidikan S1 keperawatan di STIK Stella Maris Makassar.

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Umum tentang Stres.**

##### **1. Pengertian Stres**

Menurut Merriam-Webster *medical dictionary*, stres adalah faktor fisik, kimiawi, atau emosi yang menyebabkan ketegangan tubuh atau mental, dan dapat menjadi salah satu faktor munculnya penyakit. Sedangkan menurut Hans Selye, peneliti dan pakar ternama mendefinisikan stres sebagai respon tubuh non spesifik terhadap tuntutan apa saja (Gunawan,2012).

Menurut WHO (2003), stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014)

##### **2. Sumber Stres**

- a. Internal. Faktor internal stres bersumber dari diri sendiri. Stresor individual dapat timbul dari tuntutan pekerjaan atau beban yang terlalu berat, kondisi keuangan, ketidakpuasan dengan fisik tubuh, penyakit yang dialami, masalah pubertas, karakteristik atau sifat yang dimiliki, dan sebagainya.
- b. Eksternal. Faktor eksternal stres dapat bersumber dari keluarga, masyarakat dan lingkungan. Stresor yang berasal dari keluarga disebabkan oleh adanya perselisihan dalam keluarga, perpisahan orang tua, adanya anggota yang mengalami kecanduan narkoba. Sumber stresor masyarakat dan lingkungan dapat berasal dari lingkungan pekerjaan, lingkungan sosial, atau lingkungan fisik (Hidayat, 2013).

### 3. Gejala Stres

Gejala terjadinya stres secara umum terdiri dari 2 (dua) gejala:

a. Gejala fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stres adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lain-lain.

b. Gejala psikis

Bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsive, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali (Priyoto,2014)

### 4. Tingkat dan Bentuk Stres

Stres kini sudah menjadi manusiawi selama tidak berlarut-larut berkepanjangan. Berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

a. Stres ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan. Situasi ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam.

b. Stres sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indra penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi individu. Contoh stres sedang yang

sering dihaadapi mahasiswa yaitu perselisihan antar teman, tugas yang berlebihan, mengharapkan liburan, permasalahan keluarga.

c. Stres berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan. Makin sering dan makin lama situasi stres, maka tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan.

Istilah stres yang digunakan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari umumnya mengacu pada perasaan atau reaksi negatif terhadap suatu peristiwa. Sebenarnya stres bukan hanya sesuatu hal yang “buruk” karena hal yang “baik” pun, istilah yang dapat membedakan tipe stres, yaitu:

- a. Distress merupakan stres yang berbahaya dan merusak keseimbangan fisik, psikis atau sosial individu.
- b. Eustress merupakan stres yang menguntungkan dan konstruktif bagi kesejahteraan individu. Stres juga dapat bersifat netral yaitu tidak memberikan efek buruk maupun baik. Ini terjadi bila intensitas atau durasi stresor sangat kecil atau kemampuan adaptasi individu sangat baik sehingga stresor dapat dikendalikan (Priyoto,2014).

## 5. Dampak Stres

Ada tiga dampak stres yang dibedakan dalam tiga kategori yaitu, dampak fisiologi, dampak psikologi dan dampak perilaku behavioral.

a. Dampak fisiologi

Secara umum orang yang mengalami stres dan mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin,

mudah pening-pening, kejang otot(kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskuler dan hipertensi.

1) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu

- a) Musclemypathy:otot mengencang/melemah
- b) Tekanan darah naik : kerusakan jantung dan arteri
- c) System pencernaan : maag,diare

2) Gangguan pada system reproduksi

- a) Amenorhea : tertahannya menstruasi
- b) Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria
- c) Kehilangan gairah sex

3) Gangguan lainnya, seperti pening (migran), tegang otot, dan rasa bosan.

b. Dampak psikologik

1) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*.

2) Kewalahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan.

3) Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses.

c. Dampak perilaku

1) Ketika stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat.

- 2) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- 3) Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto,2014)

## 6. Strategi Coping Stres

Strategi coping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Ada dua strategi coping yaitu coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Coping yang berfokus pada masalah mengacu pada upaya memperbaiki situasi dengan membuat perubahan atau mengambil beberapa tindakan. Coping yang berfokus pada masalah mengacu pada emosi mencakup pikiran dan tindakan yang meredakan distress emosi.

Strategi coping bervariasi diantara individu dan berhubungan dengan persepsi individu terhadap kejadian yang menimbulkan stres. Tiga pendekatan untuk coping terhadap stres adalah mengubah stresor, beradaptasi dengan stresor, atau menghindari stresor.(Koezier dkk, 2010).

Coping melibatkan usaha aktif untuk mengatasi tuntutan yang membuat stres. Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah melalui relaksasi bertahap, meditasi, pemijatan dan olahraga. Cara lain adalah dengan memfokuskan menyelesaikan masalah dan tidak memfokuskan diri hanya melampiaskan emosi-emosi yang disebabkan oleh masalah. Cara ketiga adalah memikirkan kembali masalah, melalui penilaian kembali, belajar dari dan menemukan arti dari pengalaman, dan perbandingan sosial dengan orang lain yang lebih buruk keadaannya atau yang

dapat menyediakan contoh-contoh yang memberikan inspirasi bagaimana mengatasi masalah (Wade & Tavis,2007).

Mahasiswa yang memiliki koping lemah dalam menghadapi kesulitan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga hal tersebut belum dapat terselesaikan. Begitu pun sebaliknya mahasiswa yang memiliki koping stres tinggi, jika menghadapi kendala atau kesulitan akan mengerahkan seluruh usaha dan kemampuannya untuk dapat menyelesaikan masalah atau kesulitan yang dihadapi. Mahasiswa pada koping stres yang tinggi memilih untuk mengendalikan respon emosional dengan cara mencari makna positif dari masalah atau kesulitan sehingga dapat mengatur kondisi emosional maka kondisi tertekan yang dirasakan oleh mahasiswa akan berkurang (Ningrum,2011)

## **7. Stres Pada Mahasiswa**

Stres adalah bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat ditimbulkan oleh berbagai sebab seperti:

- a. Tingginya tuntutan akademik. Mahasiswa dianggap sudah dewasa dan perlu belajar mandiri. Tugas-tugas kuliah mengandung instruksi yang kompleks, waktu yang sempit dan kesulitan yang cukup tinggi sehingga dapat mengancam integritas individu.
- b. Perubahan tempat tinggal, dari yang dulunya tinggal sama orang tua menjadi bersama orang lain atau hidup sendiri seperti kos atau kontrak rumah. Mahasiswa belajar untuk mengurus kebutuhannya sendiri, mengatur keuangan, dan menentukan prioritas kebutuhan secara tepat.

- c. Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru. Menyesuaikan dengan masyarakat sekitar dan norma-norma yang berlaku.
- d. Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih. Bagi mahasiswa yang salah jurusan, kurang cocok, merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan akan menimbulkan masalah yang besar (Kholidah & Alsa, 2012).

## **B. Tinjauan Umum tentang Pola Tidur**

### **1. Pengertian Pola tidur**

Pola tidur adalah model, bentuk, atau corak tidur atau jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, serta kepuasan tidur (Depkes,2007)

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak, badaniah, yang berbeda (Widuri,2010).

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar pada setiap individu yang melakukannya dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan atau bahkan tidak ada sama sekali, dan individu tersebut dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang memadai (Riyadi & Widuri, 2015).

### **2. Fisiologi Tidur**

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur



seluruh tingkatan kegiatan susunan pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesencefalon dan bagian atas pons. Selain itu *reticular activating system* (RAS) dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dan korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Demikian juga pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dipusat otak dan sistem limbik. Dengan demikian, sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BAR (Hidayat, 2013). Berikut ini beberapa hal yang berhubungan dengan fisiologi tidur:

a. Irama Sirkadian

Irama sirkadian termasuk siklus tidur-bangun harian, dipengaruhi oleh cahaya dan suhu serta juga faktor-faktor eksternal seperti aktivitas sosial dan rutinitas pekerjaan. Semua orang mempunyai jam yang sinkron dengan siklus tidur mereka. Irama biologis tidur seringkali menjadi sinkron dengan fungsi tubuh lain. Perubahan dalam suhu tubuh, sebagai contoh: berkorelasi dengan pola tidur. Secara normal, suhu tubuh meningkat memuncak pada siang hari. Jika siklus tidur-bangun menjadi terganggu, fungsi fisiologis lain juga dapat berubah. Kegagalan untuk mempertahankan siklus tidur-bangun individual yang biasanya dapat secara berlawanan mempengaruhi kesehatan keseluruhan seseorang (Perry & Potter, 2005).

b. Pengaturan tidur

Tidur melibatkan suatu urutan keadaan fisiologis yang dipertahankan oleh integrasi tinggi aktivitas sistem saraf pusat yang berhubungan dengan perubahan dalam sistem saraf periferal, endokrin, kardiovaskuler, pernapasan dan muscular. Peralatan seperti elektroensefalogram (EEG), yang mengukur aktivitas listrik dalam korteks serebral, elektromiogram (EMG) yang mengukur tonus otot dan elektrookulogram (EOG) yang mengukur gerakan mata, memberikan informasi struktur aspek fisiologis tidur.

Kontrol dan pengaturan tidur tergantung pada hubungan antara dua mekanisme serebral yang mengaktifasi secara intermitten dan menekan pusat otak tertinggi untuk mengontrol tidur dan terjaga. Sebuah mekanisme menyebabkan terjaga dan yang lain menyebabkan tertidur.

Sistem aktivasi retikular (RAS) berlokasi pada batang otak teratas. RAS di percayai terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. RAS menerima stimulus sensori, visual, auditori, nyeri, dan taktil. Aktivitas korteks serebral (mis. Proses emosi atau pikiran) juga menstimulasi RAS. Saat terbangun merupakan hasil dari neuron dalam RAS yang mengeluarkan katekolamin seperti norepinefrin. Tidur dapat dihasilkan dari pengeluaran serotonin dari sel tertentu dalam sistem tidur *raphe* pada pons dan otak depan bagian tengah. Daerah otak juga disebut daerah Sinkronisasi Bulbar (Bulbar synchronizing region, BSR).

Ketika orang mencoba tertidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam posisi relaks. Stimulus ke RAS menurun. Jika ruangan gelap dan tenang, maka aktivasi RAS selanjutnya menurun. Pada beberapa bagian, BSR mengambil alih, yang menyebabkan tidur (Perry & Potter, 2005).

### c. Tahapan Tidur

#### 1) Tahap 1

Pada tahap ini adalah tahap transisi dari kondisi sadar menjadi tidur, dengan ditandai individu merasa kabur dan rileks, seluruh otot menjadi lemas, kelopak mata menutup, kedua bola mata bergerak ke kanan-kiri, kecepatan jantung dan pernapasan menurun secara jelas, pada EEG terjadi penurunan voltasi gelombang-gelombang alfa. Individu yang sedang dalam tahap I ini, dapat di bangunkan dengan mudah.

#### 2) Tahap II

Tahap II adalah tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun, ditandai dengan kedua bola mata berhenti bergerak, suhu tubuh menurun, kecepatan jantung dan pernapasan turun dengan jelas, dan tonus otot perlahan-lahan menurun. Pada EEG timbul gelombang beta yang berfrekuensi 14-18 siklus/detik yang di sebut gelombang tidur. Pada tahap ini berlangsung sekitar 10-15 menit.

#### 3) Tahap III

Pada tahap ini keadaan fisik makin lemah karena tonus otot lenyap secara menyeluruh. Kecepatan jantung dan pernapasan berlanjut mengalami penurunan akibat dominasi sistem saraf parasimpatis, demikian pula pada proses tubuh. Pada EEG memperlihatkan perubahan gelombang beta menjadi 11-2 siklus/detik, dan individu dalam tahap ini sulit untuk dibangunkan.

#### 4) Tahap IV

Tahap IV adalah tidur yang individu sulit dibangunkan karena individu berada dalam keadaan rileks, jarang bergerak karena keadaan fisiknya sudah menjadi lemah.

Gambaran EEG tampak hanya terlihat gelombang delta yang lambat dengan frekuensi 1-2 siklus/detik. Denyut jantung dan pernapasan menurun sekitar 20-30%, dan pada tahap ini dapat terjadi mimpi. Individu yang telah tidur pada tahap ini dapat memulihkan keadaan tubuhnya (Riyadi & Widuri, 2015).

#### d. Siklus Tidur

Secara normal, pada orang dewasa, pola tidur rutin dimulai dengan periode sebelum tidur, selama seseorang terjaga hanya pada rasa kantuk yang bertahap berkembang secara teratur. Periode ini secara normal berakhir 10 hingga 30 menit, tetapi untuk seseorang yang memiliki kesulitan untuk tertidur, akan berlangsung satu jam atau lebih.

Ketika seseorang tertidur, biasanya melewati 4 sampai 6 siklus tidur penuh, tiap siklus tidur terdiri 4 tahap dari tidur NREM dan satu periode dari tidur REM. Pola siklus biasanya berkembang dari tahap 1 menuju ke tahap 4 NREM, diikuti kebalikan dari tahap 4 ke-3, lalu ke-2 diakhiri dengan periode dari tidur REM. Seseorang biasanya mencapai tidur REM sekitar 90 menit ke siklus tidur.

Dengan tiap-tiap siklus yang berhasil, tahap 3 dan 4 memendek, dan memperpanjang periode REM. Tidur REM dapat berakhir sampai 60 menit selama akhir siklus tidur. Tidak semua orang mengalami kemajuan yang konsisten menuju ke tahap tidur yang biasa. Sebagai contoh, orang yang tidur dapat berfluktuasi untuk interval pendek antara NREM tingkat 2, 3, dan 4 sebelum masuk tahap REM. Jumlah waktu yang digunakan tiap tahap bervariasi.

Perubahan tahap ke tahap cenderung menemani pergerakan tubuh dan perpindahan untuk tidur yang

dangkal cenderung terjadi tiba-tiba. Dengan perpindahan untuk tidur nyenyak cenderung bertahap. Jumlah siklus tidur tergantung pada jumlah total waktu untuk klien gunakan untuk tidur (Potter & Perry,2005).

e. Fungsi Tidur

- 1) Tidur adalah waktu perbaikan dan persiapan untuk periode terjaga berikutnya. Selama tidur NREM, fungsi biologis menurun. Laju denyut jantung normal pada pada orang dewasa sehat sepanjang hari rata-rata 70 hingga 80 denyut per menit atau lebih rendah jika individu berada pada kondisi fisikyang sempurna. Akan tetapi selama tidur, laju denyut jantung turun sampai 60 denyut per menit 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, secara jelas , tidur yang nyenyak bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung. Tidur nampaknya diperlukan untuk memperbaiki proses biologis secara rutin.

Selama tidur gelombang rendah yang dalam (NREM tahap 4), tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak .

- 2) Tidur REM terlihat penting untuk pemulihan kognitif. Tidur REM di hubungkan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen dan pelepasan epinefrin. Hubungan ini dapat membantu penyimpanan memori dan pembelajaran. Selama tidur, otak menyaring informasi yang disimpan tentang aktivitas hari tersebut.

- 3) Kurangnya tidur REM dapat mengarah pada perasaan bingung dan curiga. Tidak ada hubungan sebab dan akibat yang jelas keberadaannya antara kehilangan tidur dan disfungsi tubuh yang spesifik. Akan tetapi, berbagai fungsi tubuh (mis: penampilan motorik, memori dan keseimbangan) dapat berubah ketika terjadi kehilangan tidur yang memanjang. (Potter & Perry,2005).

### **3. Pola dan Kebutuhan Tidur normal pada Dewasa**

Siklus bangun tidur sangat penting bagi orang dewasa muda. Mereka biasanya memiliki gaya hidup aktif dan diperkirakan memerlukan 7 sampai 8 jam tidur setiap malam tetapi bisa kurang dari waktu tersebut (Kozier dkk,2010). Pada usia dewasa muda, irama sirkadian tubuh akan berubah-ubah, dan tubuh akan menyesuaikan jam tidur dengan aktifitas yang dilakukan setiap hari. Pola tidur yang berubah-ubah disebabkan oleh kesibukan dan tuntutan pekerjaan.

Bentuk atau gangguan pola tidur dapat dilihat dari segi kualitas dan kuantitas. Kurangnya kualitas tidur berupa rasa mengantuk, atau tidak segar, seringnya terbangun, dan sulit dalam memulai tidur. Sedangkan kuantitas tidur yang kurang dapat dilihat dari waktu tidur yang pendek. (Gunanthi & Diniari,2016).

Sedangkan untuk orang dewasa usia pertengahan biasanya mempertahankan pola tidur yang dibentuk pada usia lebih muda. Mereka biasanya tidur 6 sampai 8 jam per malam. Sekitar 20% tidur berupa tidur NREM. Jumlah terbangun dari tidur meningkat dan jumlah tidur tahap IV mulai menurun (Kozier dkk,2010).

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur

##### a. Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang dapat memperbesar kebutuhan tidur, seperti penyakit yang disebabkan oleh infeksi, terutama infeksi limpa. Infeksi limpa berkaitan dengan keletihan, sehingga penderitanya membutuhkan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasinya. Banyak juga keadaan sakit yang menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

##### b. Keletihan dan kelelahan

Keletihan 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 lambatnya (NREM) dipendek (Hidayat, 2013).

##### c. Stres

Menurut Guyton (2007) dalam jurnal Umah & Yuliyanto (2014) Stress mempengaruhi kedua sistem batang otak (RAS dan BSR) yang mengatur siklus tidur. *Reticular activating system* dan *Bulbar synchronizing region* di produksi oleh hipotalamus yang dihasilkan dari dua mekanisme cerebral dan batang otak ini menghasilkan serotonin, serotonin ini merupakan neurotransmitter yang bertanggung jawab atas impuls saraf keotak yang merangsang rasa kantuk. Serotonin dalam tubuh diubah menjadi melatonin yang merupakan hormon katekolamin yang diproduksi secara alami tanpa cahaya. Pada orang dalam keadaan cemas atau stres hormon ini akan meningkat

dalam darah dan akan merangsang sistem saraf simpatik sehingga seseorang mengalami sulit tidur.

d. Obat

Obat juga dapat mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang mempengaruhi proses tidur seperti, jenis golongan obat diuretik yang dapat menyebabkan Insomnia, antidepresan yang dapat menekan REM, kafein yang dapat meningkatkan saraf simpatis sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta blocker dapat berefek pada timbulnya insomnia dan golongan beta blocker dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

e. Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi dapat mempercepat tidur. Konsumsi protein yang tinggi dapat menyebabkan individu tersebut akan mempercepat proses terjadinya tidur karena dihasilkan triptofan. Triptofan merupakan asam amino hasil pencernaan protein yang dapat membantu kemudahan dalam tidur. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur.

f. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya, lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur.

g. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, sehingga dapat mempengaruhi



proses tidur. Selain itu adanya keinginan untuk tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur(Hidayat,2013)

h. Merokok

Nikotin memiliki efek stimulan pada tubuh, dan perokok sering kali lebih sulit tertidur dibandingkan bukan perokok. Perokok biasanya mudah terbangun dan sering kali menggambarkan diri mereka sebagai orang yang tidur di waktu fajar. Dengan tidak merokok setelah makan malam, seseorang biasanya dapat tidur dengan lebih baik. Terlebih lagi, banyak orang yang dahulunya perokok melaporkan bahwa pola tidur mereka membaik setelah mereka berhenti merokok.

i. Stimulan dan Alkohol.

Minuman yang mengandung kafein bekerja sebagai stimulan sistem saraf, sehingga mempengaruhi tidur. Orang yang minum alkohol dalam jumlah berlebihan seringkali mengalami gangguan waktu tidur. Alkohol dapat mengganggu tidur REM, walaupun dapat mempercepat awitan tidur. Sementara mengganti kehilangan waktu tidur REM setelah beberapa efek yang disebabkan oleh alkohol menghilang, individu seringkali mengalami mimpi buruk. Orang yang toleran terhadap alkohol mungkin tidak mampu tidur dengan baik dan akibatnya menjadi mudah marah(Kozier,2010).

## 5. Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah kondisi yang jika tidak diobati, secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam yang mengakibatkan munculnya masalah seperti:

a. Insomnia

Gangguan tidur yang paling sering dialami oleh orang dewasa adalah sulit tidur atau insomnia. Ada dua jenis insomnia,

pertama penderita mengalami kesulitan untuk bisa tidur, walau telah berbaring lama diranjang atau telah berusaha tidur. Hingga suatu saat setelah beberapa jam mereka tertidur dan terus tidur hingga pagi hari. Kedua, penderita sama sekali tidak mengalami kesulitan untuk tidur. Mereka dapat tidur dengan cepat. Namun setelah beberapa saat mereka terbangun dan tidak bisa tidur lagi hingga pagi hari. Ada juga yang sekaligus mengalami dua jenis insomnia ini.

Insomnia adalah hal yang serius dan sangat mengganggu ritme hidup seseorang. Insomnia berlangsung dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan seseorang mengalami hal negatif berikut:

- 1) Mudah marah atau tersinggung
- 2) Kemunduran kecakapan berpikir
- 3) Lemah daya ingat atau mudah lupa
- 4) Halusinasi
- 5) Gangguan pada sistem imun
- 6) Kondisi emosi yang labil
- 7) Tremor
- 8) Terhambatnya pertumbuhan.

Insomnia umumnya disebabkan oleh faktor stres karena perasaan khawatir, cemas dan atau rasa takut.

b. Narkolepsi

Narkolepsi adalah tidur yang tidak dapat di tahan. Artinya orang mengalami narkolepsi dapat tertidur di mana saja dan kapan saja tanpa bisa menahan untuk tidak tertidur. Narkolepsi dapat disebabkan oleh sakit serius dan membutuhkan penanganan medis seperti diabetes, tumor otak, atau masalah pada hati atau ginjal.

### c. Hypersomnia

Penderita hypersomnia membutuhkan tidur jauh lebih lama dari pada waktu tidur normal. Ada yang tidur hingga 20 jam sehari. Kondisi ini besar kemungkinan adalah indikasi adanya penyakit serius dan membutuhkan penanganan medis (Gunawan,2012).

Gangguan pola tidur secara umum merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami atau mempunyai risiko perubahan dalam jumlah dan kualitas tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan ini terlihat dengan kondisi yang memperlihatkan perasaan lelah, mudah tersinggung, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman didaerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata terperih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Penyebab dari gangguan pola tidur ini antara lain kerusakan transport oksigen, gangguan metabolisme, kerusakan eliminasi, pengaruh obat, immobilitas. Nyeri pada kaki, takut operasi, faktor lingkungan yang mengganggu, dan lain-lain (Hidayat,2013).

## C. Tinjauan Umum tentang Mahasiswa Skripsi

Pada akhir masa study setiap mahasiswa diharapkan menulis tugas akhir berupa karya ilmiah berbasis penelitian. Tugas akhir ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mendapatkan gelar sesuai dengan jenjang yang ditempuh. Skripsi adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar pada jenjang strata satu (S-1) atau sarjana. Melalui skripsi mahasiswa diberi kesempatan untuk menunjukkan bahwa mahasiswa diberi kesempatan untuk menunjukkan langkah-

langkah pendekatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan kemudian melaporkannya secara tertulis (Sugiarto,2015).

Mahasiswa menyusun skripsi diuntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar yang ada dalam menyusun skripsi, dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan di harapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum. Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dibimbing oleh dosen pembimbing. Peran dosen pembimbing skripsi adalah membantu mahasiswa untuk mengembangkan diri dan mengatasi kesulitan yang dialami saat penyusunan skripsi.

Masalah-masalah umum yang di hadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah Begitu panjang dan rumitnya proses mengerjakan skripsi membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kurang kemampuan akademis, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. (Gunawati dkk,2016). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi biasanya rentan untuk mengalami stres. Mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi dapat berdampak pada gangguan fisik, emosional, intelektual dan interpersonal (Marchiano dkk,2016).

## **BAB III**

### **KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

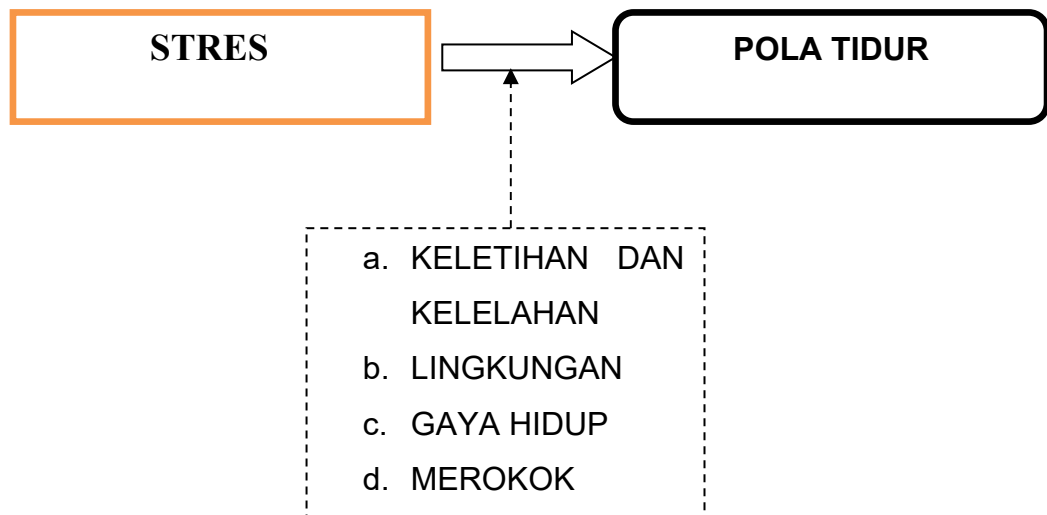
#### **A. Kerangka Konseptual**

Stres merupakan realita sehari-hari yang dialami oleh semua orang mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Stres adalah reaksi tubuh terhadap tekanan yang dapat mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang yang biasanya ditandai dengan cepat marah, kurang konsentrasi, emosi tidak terkendali, perilaku impulsive, tidak mampu santai pada saat yang tepat, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, dan sukar tidur. Stres sering dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi karena banyaknya stresor yang mereka alami, sehingga menyebabkan gangguan pola tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi oleh semua orang agar tubuh dapat berfungsi secara optimal. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar pada setiap individu yang melakukannya dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan atau bahkan tidak ada sama sekali, dan individu tersebut dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang memadai. Setiap manusia membutuhkan waktu tidur kurang lebih sekitar sepertiga waktu hidupnya atau sekitar 6-8 jam. Pola tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah stres.

Hal ini dapat digambarkan melalui kerangka konsep penelitian dari variabel independen ke variabel dependen yang diteliti sebagai berikut:

Gambar 3.1: Kerangka Konsep



Keterangan:



: Variabel independen



: Variabel dependen



: Variabel Perancu



: Penghubung variabel independen dan dependen

## B. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka yang telah dikemukakan, maka hipotesis penelitian: “Ada hubungan antara stres dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar”.

### C. Defenisi Operasional

Tabel 3.1 Defenisi Operasional Variabel penelitian

No	Variabel Independen dan Dependen	Definisi Operasional	Parameter	Cara ukur	Skala ukur	Skor
	Stres	Stres adalah reaksi tubuh terhadap tekanan yang dapat mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang.	Gejala-gejala stres: sakit kepala, jantung berdebar, lelah dan sukar tidur. Cepat marah, kurang konsentrasi, emosi tidak terkendali, perilaku impulsive, tidak mampu santai pada saat yang tepat.	Kuesioner	Ordinal	Stres ringan= 0-18  Stres sedang = 19-36  Stres berat= 37-52
	Pola tidur	Jangka waktu tidur yang menetap atau normal yang meliputi kualitas,	a. Lama tidur b. Mimpi c. Kualitas tidur d. Terbangun di malam hari	Kuesioner (KSP BJ-IRS)	Ordinal	tidak ada gangguan pola tidur <10=

		frekuensi dan kuantitas tidur.	e. Waktu untuk tidur f. Terbangun dini hari g. Perasaan waktu bangun			ada gangguan pola tidur $\geq 10=$
--	--	--------------------------------	--	--	--	------------------------------------



## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimental yang menggunakan desain penelitian *observasional analitik*, yaitu penelitian yang melihat hubungan antara variabel independen dan dependen tanpa adanya intervensi pada subjek atau objek penelitian. Penelitian dilakukan dengan pendekatan *cross sectional study* yang merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada subjek atau objek penelitian pada saat bersamaan (sekali waktu) dengan maksud untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen.

#### **B. Tempat dan waktu Penelitian**

##### 1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar. Alasan pemilihan lokasi tersebut karena adanya mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi) Selain itu peneliti juga menuntut ilmu di lokasi tersebut sehingga memudahkan peneliti dalam urusan administrasi.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2018.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi S1 Keperawatan reguler tingkat IV di STIK Stella Maris yang sedang menyusun skripsi. Dengan jumlah populasi sebanyak 97 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut dan harus betul-betul representative atau mewakili populasi tersebut. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan pendekatan *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir reguler yang sedang mengerjakan skripsi.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah:

a. Kriteria inklusi:

1) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

1) Mahasiswa yang belum menyelesaikan proposal.

2) Mahasiswa yang cuti, sakit pada saat penelitian.

3) Mahasiswa yang menjadi peneliti judul ini.

Besar Sampel dalam menentukan besar sampel maka peneliti menggunakan rumus:

$$n = \frac{N.z^2.p.q}{d^2(N-1)+z^2.p.q}$$

Keterangan:

n = perkiraan jumlah sampel

N = perkiraan besar populasi

z = Nilai standar normal untuk  $\alpha$  (1,96)

p = perkiraan porporasi (0,5)

q = 1-P (0,5)

d = tahap signifikasi yang dipilih (5% =0,05)

$$\begin{aligned}
 &= \frac{97 \cdot 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2 (97-1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5} \\
 &= \frac{97 \cdot 3,841 \cdot 0,25}{0,0025 (96) + 0,9604} \\
 &= \frac{93,14425}{0,24 + 0,9604} \\
 &= \frac{93,14425}{1,2004} \\
 &= 77,5943436 \\
 n &= 78
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, maka besar sampel adalah 78 orang.

#### D. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur variabel independen dan dependen. Untuk mengukur variabel independen yaitu stres digunakan kuesioner dengan jumlah 20 pertanyaan menggunakan skala *Likert*. Dengan pilihan jawaban selalu diberi nilai 3, sering diberi nilai 2, kadang-kadang diberi nilai 1, dan tidak pernah diberi nilai 0.

Untuk variabel dependen yaitu pola tidur digunakan kuesioner baku yang dikutip dari KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia rating scale) yang terdiri dari 8 pertanyaan. Dengan nilai dan pilihan jawaban adalah:

1. Lamanya tidur: nilai 0 untuk jawaban tidur lebih awal dari 6,5 jam.  
Nilai 1 untuk jawaban tidur antara 5,5-6,5 jam. Nilai 2 untuk

jawaban tidur 4,5-5,5 jam. Nilai 3 untuk jawaban tidur kurang dari 4,5 jam.

2. Mimpi: Nilai 0 untuk jawaban tidak ada mimpi. Nilai 1 untuk jawaban terkadang mimpi yang menyenangkan atau mimpi biasa saja. Nilai 2 untuk jawaban selalu bermimpi. Nilai 3 untuk jawaban mimpi buruk atau mimpi yang tidak menyenangkan.
3. Kualitas tidur: Nilai 0 untuk jawaban dalam, sulit untuk terbangun. Nilai 1 untuk jawaban terhitung tidur yang baik, tetapi sulit untuk terbangun. Nilai 2 untuk jawaban tidur yang dangkal, mudah untuk dibangunkan.
4. Masuk tidur: nilai 0 untuk jawaban kurang dari 5 menit. Nilai 1 untuk jawaban antara 6-15 menit. Nilai 2 untuk jawaban antara 16-29 menit. Nilai 3 untuk jawaban antara 30-44 menit. Nilai 4 untuk jawaban antara 45-60 menit. Nilai 5 untuk jawaban lebih dari jam.
5. Terbangun malam hari: Nilai 0 untuk jawaban tidak terbangun sama sekali. Nilai 1 untuk jawaban sekali atau dua kali terbangun. Nilai 2 untuk jawaban tiga sampai empat kali terbangun. Nilai 3 untuk jawaban lebih dari empat kali terbangun.
6. Waktu untuk tidur kembali: nilai 0 untuk jawaban dari 5 menit. 1 untuk jawaban antara 6-15 menit. Nilai 2 untuk jawaban antara 16-60 menit. Nilai 3 untuk jawaban lebih dari 60 menit.
7. Terbangun dini hari: Nilai 0 untuk jawaban sekitar waktu bangun tidur anda. Nilai 1 untuk jawaban bangun 30 menit lebih awal dari waktu bangun tidur anda dan tidak dapat tertidur lagi. Nilai 2 untuk jawaban bangun 1 jam lebih awal dari waktu bangun tidur anda dan tidak dapat tidur lagi. Nilai 3 untuk jawaban lebih dari 1 jam lebih awal dari waktu bangun tidur anda dan tidak dapat tertidur lagi.

8. Perasaan waktu bangun: Nilai 0 untuk jawaban merasa segar. Nilai 1 untuk jawaban mengantuk. Nilai 2 untuk jawaban sangat mengantuk.

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah ditetapkan oleh KSPBJ-IRS, ditetapkan nilai  $> 10$  maka dapat digolongkan kedalam orang yang mengalami gangguan pola tidur, dan untuk nilai  $<10$  digolongkan tidak ada gangguan pola tidur. Perhitungan tersebut berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan KSPBJ-IRS pada 175 pasien non psikiatrik pada poliklinik umum untuk gangguan tidur (Aspuah,2013)

#### **E. Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, dipandang perlu mengajukan permohonan izin kepada instansi tempat penelitian dalam hal ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar. Setelah mendapat persetujuan, barulah dilakukan penelitian dengan etika penelitian sebagai berikut:

##### *1. Informed consent*

*Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi kriteria inklusi dan disertai jadwal penelitian dan manfaat penelitian. Bila subjek menolak, maka peneliti tidak akan memaksakan dan tetap menghormati hak-hak klien.

##### *2. Anonimity (tanpa nama)*

Untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden tetapi lembaran tersebut diberi kode atau inisial.

##### *3. Confidentiality*

Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah

dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat,2014).

## **F. Pengolahan dan penyajian data**

Setelah data dikumpulkan, data tersebut kemudian diolah dengan prosedur pengolahan data yaitu :

### *1. Editing*

*Editing* adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

### *2. Coding*

*Coding* merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer

### *3. Tabulating*

*Tabulating* atau tabulasi merupakan kegiatan menggambarkan jawaban responden dengan cara tertentu. Tabulasi juga dapat digunakan untuk menciptakan statistik deskriptif variabel-variabel yang diteliti atau yang variabel yang akan ditabulasi silang (Hidayat,2014)

## **G. Analisis Data**

### **1. Analisis Univariat**

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui dan memperlihatkan distribusi frekuensi dan persentasi dari tiap variabel yang diteliti.

### **2. Analisis Bivariat**

Analisis ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel yaitu variabel independen (Stres) dengan variabel dependen (pola tidur). Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah 5% ( $\alpha=0,05$ ).

Analisis bivariat dengan menggunakan computer program SPSS versi 21, dengan menggunakan uji *chi square* dengan Interpretasi:

- a. Apabila nilai  $P < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.
- b. Apabila nilai  $P \geq \alpha$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Pengantar**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, pada tanggal 12 sampai 23 Februari 2018. Pengambilan Sampel dilakukan dengan menggunakan metode Probability Sampling dengan pendekatan *Simple Random Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden.

Pengumpulan data primer menggunakan kuesioner sebagai alat ukur dan pengumpulan data sekunder dengan mengambil data daftar nama mahasiswa reguler tingkat IV dari bagian administrasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar. Sedangkan proses pengolahan data dengan menggunakan program komputer yaitu *SPSS For Windows* versi 21. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan terhadap masing-masing variabel baik variabel independen maupun dependen. Analisis bivariat adalah analisa untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan dependen, dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0.05$ .

##### **2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar merupakan salah satu kampus swasta di Kota Makassar, yang berada dibawah naungan Yayasan Ratna Miriam, memiliki 3 program studi, yaitu S1 Keperawatan, DIII Keperawatan dan program Profesi Ners. STIK Stella Maris juga terafiliasi dengan Rumah Sakit Stella Maris Makassar. Sekolah Tinggi Ilmu



Kesehatan Stella Maris Makassar terletak di Jl. Maipa No.19, Kelurahan Losari, Kecamatan Ujung Pandang, kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan.

Pendidikan Keperawatan Stella Maris telah ada sejak tahun 1946, dan mengalami beberapa perubahan nama yaitu sekolah Juru Rawat pada tahun (1946-1947), Sekolah Perakit Rawat pada tahun (1947-1958), Sekolah Pengatur Rawat tahun (1954-1977), Sekolah Perawat Lanjutan Jurusan Kebidanan (1970-1977), Sekolah Perawat Kesehatan (1978-2000), Program Pendidikan Bidan (1989-1997), Akademi Keperawatan (1998-2006), dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris (2007-sekarang).

Pemanfaatan lulusan Sekolah Tinggi Stella Maris dengan kualifikasi nilai baik, akan ditempatkan ditempatkan di rumah sakit milik tarekat JMJ yaitu: RS.Stella Maris, RS.Fatima Makale, RS. Bintang Laut palopo, RS. Santa Anna Kendari, BP/BKIA/RB yayasan Ratna Miriam di NTT, NTB Sulawesi Tenggara dan Kepulauan Riau.

Adapun visi dan misi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar adalah sebagai berikut:

a. Visi

Menjadi sekolah tinggi kesehatan yang unggul dalam keperawatan neurorehabilitasi dengan berlandaskan pelayanan cinta kasih.

b. Misi

- 1) Mengembangkan nilai-nilai etika, spritual, kepekaan dan kepedulian.
- 2) Mengembangkan sumber daya manusia yang mampu melaksanakan Tridharma perguruan tinggi dan berkualitas dalam Keperawatan Neurorehabilitasi.

### 3. Karakteristik Responden

#### a. Jenis Kelamin

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa reguler yang sementara menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

Jenis Kelamin	frekuensi	Persentase %
Laki-laki	18	23.1
Perempuan	60	76.9
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100</b>

S

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris yang sedang menyusun skripsi diperoleh distribusi responden terbanyak berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 60(76.9%) dan responden, Laki-laki sebanyak 18 (23.1%) responden.

#### b. Kelompok Umur

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Pada Mahasiswa reguler yang sementara menyusun skrikpsi di STIK Stella Maris Makassar.

Usia Responden	frekuensi	Persentase (%)
20	9	11.5
21	41	52.6
22	20	25.6
23	8	10.3
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap 78 mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang sedang menyusun skripsi diperoleh distribusi responden terbanyak berdasarkan umur yaitu 21 tahun sebanyak 41 (52.6%) responden, dan terkecil pada umur 23 tahun sebanyak 8 (10.3%) responden.

#### 4. Analisa Univariat

##### a. Stres dalam Menyusun

Tabel 5.3  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Mahasiswa reguler yang sementara menyusun skrikpsi di STIK Stella Maris Makassar.

<b>Stres</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	22	28.2
Sedang	46	59
Berat	10	12.8
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

Dari Tabel diatas menunjukkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar menunjukkan bahwa dari 78 responden diperoleh data dengan jumlah responden terbanyak berada pada stres Sedang sebanyak 46 orang (59.0%) responden, stres ringan sebanyak 22 (28.2%) responden, dan jumlah responden terkecil berada pada stres berat yaitu 10(12.8%) responden.

## b. Pola Tidur Mahasiswa

Tabel 5.4  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur pada Mahasiswa reguler yang sementara menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

<b>Pola Tidur</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Terganggu	54	69.2
Tidak Terganggu	24	30.8
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

Dari tabel diatas menunjukkan hasil penelitian pola tidur pada mahasiswa skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar dengan jumlah 78 responden. Dari penelitian tersebut diperoleh data jumlah responden yang tidak mengalami gangguan pola tidur sebanyak 24 (30.8%) responden dan jumlah responden yang mengalami gangguan pola tidur yaitu sebanyak 54 (69.2%) responden.

## 5. Analisa Bivariat

Tabel 5.5  
Analisa Hubungan Stres dengan Pola Tidur pada Mahasiswa reguler yang sementara menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar

<b>Stres</b>	<b>Pola Tidur</b>						<b>P</b>
	<b>Terganggu</b>		<b>Tdk Terganggu</b>		<b>Total</b>		
	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
<b>Berat</b>	8	10.3	2	2.6	10	12.9	<b>0.003</b>
<b>Sedang</b>	37	47.4	9	11.5	46	58.9	
<b>Ringan</b>	9	11.5	13	16.7	22	28.2	
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>69.2</b>	<b>24</b>	<b>30.8</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer 2018

Untuk menganalisa hubungan stres dengan dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, peneliti menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0.05$  dan nilainya dibaca pada *Pearson Chi-Square*, maka diperoleh nilai  $p=0.003$ . Hal ini menunjukkan nilai  $p < \alpha$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) di tolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan yang antara stres dengan pola tidur pada mahasiswa di STIK Stella Maris Makassar.

Tabel diatas menunjukkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, ditemukan responden dengan dari penelitian yang telah dilakukan di temukan responden dengan stres berat yang mengalami gangguan pola tidur sebanyak 8( 10.3%) responden, dan responden dengan stres berat yang tidak mengalami gangguan pola tidur sebanyak 2 (2.6%) responden. Kemudian ditemukan juga responden dengan stres sedang yang mengalami gangguan pola tidur sebanyak 37 (47.4%) responden, dan responden dengan stres sedang yang tidak mengalami gangguan pola tidur yaitu 9 (11.5%) responden. Selanjutnya dari hasil penelitian ditemukan juga responden dengan stres ringan yang mengalami gangguan pola tidur sebanyak 9 (11.5%) responden dan responden dengan stres ringan yang tidak mengalami gangguan pola tidur sebanyak 13 (16.7%) responden.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan tabel analisa bivariat, dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* yang hasilnya dibaca pada *pearson Chi Square* karena tabelnya 2 x 3 dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0.05$  dan diperoleh hasil nilai  $p=0.003$ . maka nilai  $p < \alpha$  sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) di tolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut didukung oleh sel pada tabel yang menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres berat 8 (10.3%) mengalami gangguan pola tidur, dari 22

mahasiswa yang mengalami stres ringan 13 (16.7%) tidak mengalami gangguan pola tidur.

Berdasarkan Tabel 5.3 hasil penelitian yang telah pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar dengan sampel 78 responden. Jumlah responden terbanyak berada pada Stres Sedang sebanyak 46 orang (59.0%) responden, Stres ringan sebanyak 22 (28.2%) responden, dan jumlah responden terkecil berada pada stres berat yaitu 10 (12.8%) responden. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang pada saat menyusun skripsi dengan jumlah 46 Responden.

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Siapa pun dapat mengalami stres baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Mahasiswa termasuk remaja golongan akhir yang tidak luput dari stres. Mahasiswa oleh orangtua dan masyarakat umum dianggap sudah mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi.

Menurut Umah dan Yulyanto (2014) stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu terhadap tuntutan internal maupun eksternal (stimulus) yang dapat membahayakan penyesuaian diri terhadap situasi. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya masalah yang dihadapi oleh mahasiswa seperti tugas akhir yaitu skripsi, banyak mahasiswa yang terbebani oleh skripsi. Tidak sedikit mahasiswa yang gagal atau lama lulusnya karena bermasalah dengan skripsi. Menurut David dalam Kumar & Bhukar (2013), tingkat stres dikalangan mahasiswa lebih tinggi dari orang-orang pada setiap tahap kehidupan, mahasiswa memiliki kecenderungan yang lebih tinggi mengalami depresi selama empat tahun di perguruan tinggi.

Menurut Aini dan Mahardayani (2012), mahasiswa tingkat IV diwajibkan untuk mengambil tugas akhir yaitu menyusun skripsi. Skripsi merupakan perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program sarjana (S1). Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat umum.

Secara akademik ketika mahasiswa sudah berada di semester akhir dianggap sudah mampu menyusun skripsi dengan bantuan dosen pembimbing. Komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi saat penyusunan skripsi. Dosen pembimbing skripsi bertugas memberikan arahan yang bersifat konstruktif baik dari aspek teknis penulisan, aspek isi, sampai pada aspek metode yang digunakan dalam penelitian skripsi. Dosen pembimbing skripsi berkewajiban memeriksa dan memberikan pengarahan setiap hasil kerja mahasiswa serta mengembangkan segala kemampuan mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi dan dosen pembimbing berhak memberi saran, baik perubahan maupun saran perbaikan terhadap hasil kerja penulisan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa, sehingga tidak ada alasan untuk mahasiswa untuk stres dalam menulis skripsi.

Namun pada kenyataannya dosen pembimbing skripsi yang menjadi salah satu sumber stres bagi mahasiswa dalam menulis skripsi. Konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi dapat menimbulkan stres dalam menulis skripsi hal ini dapat terjadi karena dalam proses bimbingan, pembimbing skripsi lebih berperan sebagai penguji awal skripsi dari pada partner diskusi (Darmono dan Hasan dalam Januarti (2009). Sehingga dalam menyusun skripsi diharapkan kepekaan dan empati dari dosen pembimbing skripsi dan sekaligus responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa serta menjadi

partner diskusi yang baik sehingga dapat mengurangi stres pada mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa skripsi di STIK Stella Maris Makassar didapatkan 54 (69.2%) responden yang mengalami gangguan pola tidur dan 24 (30.8) responden yang tidak mengalami gangguan pola tidur. Penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan pola tidur.

Menurut Umah dan Yulianto (2014) stres karena mengerjakan skripsi dapat membuat mahasiswa mengalami perubahan pola tidur seperti sulit memulai tidur, lingkungan ramai, dan jumlah jam tidur kurang dari kebutuhan. Perubahan pola tidur dapat berupa: jumlah jam tidur, waktu memulai tidur, kondisi tidur, kebiasaan menjelang tidur, perasaan waktu bangun tidur, lingkungan tidur sehari-hari, posisi tidur, makanan/minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, dan frekuensi terbangun saat tidur. Perubahan pola tidur jangka panjang maupun pendek dapat menyebabkan gangguan pada pikiran, bicara, konsentrasi dan daya ingat.

Kondisi stres mempengaruhi pengendalian tidur yaitu kedua sistem batang otak (RAS & BSR) karena batang otak ini yang mengatur siklus tidur. *Reticular activating system* dan *Bulbar Synchrony Region* diproduksi oleh hipotalamus yang dihasilkan dari dua mekanisme cerebral dan batang otak ini menghasilkan serotonin. Serotonin merupakan neurotransmitter yang bertanggung jawab atas impuls saraf ke otak yang merangsang rasa kantuk. Serotonin dalam tubuh diubah menjadi melatonin yang merupakan hormon ketokolamin yang diproduksi secara alami tanpa cahaya. Pada orang dalam keadaan stres hormon ini akan meningkat dalam darah dan akan merangsang saraf simpatik sehingga seseorang mengalami sulit tidur.

Dari penelitian ini didapatkan bahwa 10 mahasiswa yang mengalami stres berat 8 diantaranya mengalami gangguan pola



tidur, kemudian 46 mahasiswa yang mengalami stres sedang 37 diantaranya mengalami gangguan pola tidur. Menurut Gunawati,dkk (2016) masalah-masalah umum yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah begitu panjangnya dan rumitnya proses mengerjakan skripsi yang membutuhkan biaya, tenaga, waktu, perhatian yang tidak sedikit. Gangguan pola tidur terjadi karena Peningkatan stimulus yang diterima oleh RAS sehingga hormon katekolamin disekresi dan membuat responden terjaga.

Menurut Putri (2014) bahwa mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi, dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan dengan kesulitan-kesulitan dialami. Kesulitan itu sering membuat mahasiswa putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu sehingga itu dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres dan pada akhirnya dapat mengalami gangguan tidur . Menurut asumsi peneliti Banyak mahasiswa yang terbebani oleh skripsi seperti takut akan gagal akan mengalami gangguan pola tidur karena banyaknya stresor yang mereka hadapi seperti: kesulitan mencari judul dan referensi, keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, kesulitan dalam menentukan sampel dan alat ukur penelitian, revisi berulang-ulang, kesulitan mendapatkan sampel penelitian, kurang mengerti menggunakan *SPSS*, tidak cocok dan sering beda pendapat dengan partner. Hal ini akan menyebabkan gangguan pola tidur, baik itu kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada dini hari, mimpi buruk dan kualitas tidur yang kurang baik sehingga ketika bangun pada pagi hari badan kurang segar dan tetap mengantuk. Marchiano (2016), juga mengatakan bahwa gejala yang sering dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun adalah susah tidur. hasil Penelitian yang dilakukan oleh Ulumuddin (2011), menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Study Ilmu Keperawatan

Universitas Diponegoro. Penelitian lain juga dilakukan oleh Viona (2013) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Study Pendidikan Dokter mengalami kualitas tidur yang buruk.

Menurut Shenoy dalam Rohmah (2006) bahwa tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Tekanan pengerjaan skripsi pada mahasiswa memang memiliki dampak berupa stres dan gangguan pola tidur. walaupun pada penelitian ini tidak dikaji pemicu lainnya terjadinya stres. Terlihat sekali beberapa responden memang tertekan, terbukti dengan munculnya kategori Stres sedang bahkan Berat dihasil penelitian.

Selain menyusun skripsi masih ada mahasiswa karena tuntutan akademik yang memberikan syarat bahwa untuk dapat mengikuti ujian skripsi IPK harus mencapai 2.75. Mahasiswa yang nilainya belum cukup harus mengikuti semester pendek agar nilai yang belum tuntas dapat diselesaikan sebelum ujian skripsi, hal itu membuat mahasiswa sulit untuk membagi waktu antara penelitian dan semester pendek. Dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa gejala stres sering dialami oleh mahasiswa skripsi di STIK Stella Maris Makassar adalah sulit berkonsentrasi, setiap bangun pagi badan terasa lelah, kehilangan kesabaran ketika mengerjakan skripsi, sulit untuk tidur, jantung berdebar dan tidak bisa santai pada saat yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, 9 orang (11.5%) mahasiswa dengan stres ringan dan mengalami gangguan pola tidur. Stres adalah bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus, stres yang dialami oleh mahasiswa ditimbulkan oleh berbagai sebab. Menurut asumsi peneliti mahasiswa skripsi di STIK Stella Maris dengan stres ringan dapat mengalami gangguan pola tidur karena pengaruh dari beberapa faktor seperti lingkungan yang ramai, terlalu sering duduk didepan laptop untuk mengerjakan skripsi. Individu yang merasakan

kelelahan dan stres sepanjang hari akan merasakan ketidaknyamanan pada saat malam hari hal tersebut didukung oleh Koezier (2010), bahwa tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya penyakit, nutrisi, latihan, kelelahan, lingkungan, obat, motivasi, stimulan dan alkohol. Selain itu Mahasiswa skripsi di STIK Stella Maris yang mengalami stres cenderung melakukan aktifitas yang membuat mahasiswa tersebut mengalami gangguan pola tidur, seperti aktivitas didepan laptop yang lama, bermain handphone dan menonton film hingga larut malam.

Menurut asumsi peneliti bahwa responden penelitian yang mengalami stres ringan masih menganggap skripsi merupakan ancaman yang wajar sehingga masih mampu untuk mengatasi stresor selama skripsi, selain itu dalam mengerjakan skripsi mahasiswa menggunakan sistem partner (2 mahasiswa bekerja sama dalam satu judul penelitian), sehingga beban yang diemban oleh mahasiswa sedikit berkurang. Hal tersebut didukung oleh teori dari Safaria dan Saputra (2009), bahwa penilaian individu terhadap stresor akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan pencegahan terhadap stresor yang membuat stres.

Hasil penelitian ini juga didapatkan 13 (16.7%) mahasiswa dengan stres ringan tidak mengalami gangguan pola tidur. Mahasiswa tingkat akhir di STIK stella maris makassar yang sementara menyusun skripsi dapat mengatur pola tidur dan telah mengetahui cara untuk mengatasi stresor-stresor yang dialami sehingga pola tidur dari mahasiswa dengan stres ringan tidak terganggu. Menurut peneliti Cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres yaitu dengan menerapkan strategi koping, berpikir positif, melakukan kegiatan seperti olahraga, teknik relaksasi, mendengarkan musik, jogging, istirahat yang cukup, dan lain-lain.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 78 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada tanggal 12 – 23 Februari 2018 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, maka dapat disimpulkan:

1. Stres pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar yang sedang menyusun skripsi sebagian besar pada kategori stres sedang.
2. Mahasiswa STIK Stella Maris Makassar yang sedang menyusun skripsi lebih banyak mengalami gangguan pola tidur.
3. Ada hubungan stres dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi mahasiswa(i) STIK stella maris untuk menambah pengetahuan.

##### 2. Bagi Mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa tentang pentingnya meningkatkan pemahaman stres yang dialami sehingga mampu menanganinya. Khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres saat penyusunan skripsi agar melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mengurangi stres seperti menerapkan strategi coping, olahraga, jogging teknik relaksasi dan lain-lain.

##### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti tentang stres dengan pola tidur agar difokuskan untuk meneliti mahasiswa yang menyusun skripsi secara sendiri dengan jumlah sampel yang lebih

besar dan dilakukan di Institusi lain sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi. Diharapkan juga untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi pola tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

Aspuah, S. (2013). *Kumpulan Kuesioner dan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Aini dan Mahardayani.(2012). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Maria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*.Vol.1.No.2.

Gunanthi dan Diniari. (2016). Prevalensi dan gambaran gangguan tidur berdasarkan karakteristik mahasiswa semester 1 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Undayana. *E-Journal Medika*. Vol.5 No.4. [Http://id.portalgaruda.org](http://id.portalgaruda.org). diakses pada tanggal 17 desember 2017.

Gunawan, A. W. (2012). *The Miracle of mind body medicine: how to use your mind for better health*. jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Di Ponegoro. *Jurnal Psikologi*.<http://ejournal.undip.ac.id>. Diakses pada 05 oktober 2017.

Hidayat, A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. jakarta selatan: Salemba Medika.

\_\_\_\_\_ (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta Selatan : Salemba Medika.

- Januarti, Rozi. (2009). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stres Dalam Menulis Skripsi. *Skripsi*
- Kholidah dan Alsa. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi. Vol.36.No.1.*
- Kozier, & Barbara. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, proses, dan praktik.* jakarta: EGC.
- Kumar & Bhukar. (2013). Stress Level and Coping Strategies of College Student. *Journal of Physical and Sports Management. Vol 4 (1).*
- Marchiano, A., Prisilia, Y., Adriani, M. R., & Sapriila, S. (2016). Sleep Day Event for Scriptor: Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.<https://www.reseacrgate.net/publication>. Diakses pada 27 september 2017.
- Muldianto, Bidjuni, & Lolong. (2015). Perbandingan tingkat stres antara mahasiswa program lanjutan dan reguler dihubungkan dengan insomnia mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi diprogram studi ilmu keperawatan UNSRAT. *Journal Keperawatan* , 1-7. <http://ejournal.unsrat.ac.id>. Diakses pada 12 september 2017
- Ningrum, D.W. (2011). Hubungan antara Optimisme dan coping stres pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Vol.9.No.1.*
- Perry, & Potter. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan.* jakarta: salemba medika.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres.* Yogyakarta : Nuha Medika.

Putri, Tafwidhah, Kirana, (2014). Hubungan stres dengan kejadian Insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura. Pontianak

Rohmah, F.A. (2006). Efektivitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. Yogyakarta: *Thesis*.

Saam, Z., & Wahyuni, S. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Safaria, T dan Saputra, N.E. (2009). *Managemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sugiarto, E. (2015). *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Suaka Medika

Ullumudding, Bahrul. (2011). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Semarang

Umah, K., & Yuliyanto. (2014). Stres Menghadapi Ujian Akhir Semester dengan Pola tidur Mahasiswa. *Journal of Ners Community* , 138-142.

Viona. (2013). *Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. Pontianak.

Wade, C., Travis, C., Garry, M. (2016) *Psychology*. Jakarta: Erlangga



Widuri. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Widuri, H., & Riyadi, S. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia aktivitas: istirahat diagnosis Nanda*. . Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Wulandari, H. P. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa skripsi disalah satu Fakultas Rumpun Science Technology UI. *Skripsi* .

**JADWAL KEGIATAN PENELITIAN**  
**HUBUNGAN STRES DENGAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA SKRIPSI DI SEKOLAH TINGGI ILMU**  
**KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR**

No	Uraian Kegiatan	Bulan																															
		September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
	Pengajuan judul																																
2	Acc judul																																
3	Menyusun proposal																																
4	Seminar proposal																																
5	Perbaikan proposal																																
6	Pelaksanaan riset																																
7	Pengolahan dan analisa data																																
8	Menyusun laporan riset																																
9	seminar hasil																																
10	Perbaikan skripsi																																
11	Pengumpulan																																

**Hubungan Stres dengan Pola Tidur Mahasiswa skripsi di Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

Nama : Milyana Juan Bulo & Novia Sende Siola

NIM : C1414201097 & C1414201098

Nama Pembimbing : Rosdewi,S.Kp.,M.S.N

NIDN : 0906097002

Hari/ Tanggal	Yang dikoreksi	Paraf Mahasiswa		TTD Pembimbing
		Paraf 1	Paraf 2	
Rabu, 13/09/2017	Konsul Judul proposal			
Kamis, 14/09/2017	Konsul Judul <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judul proposal disetujui "Hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi di STIK Stella Maris Makassar"</li> </ul>			
Selasa, 26/09/2017	Konsul BAB 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisi penggunaan Bahasa</li> <li>• Perbaiki manfaat penelitian</li> </ul>			
Sabtu, 30/09/2017	Konsul BAB 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan hasil jurnal penelitian pada latar belakang</li> <li>• Perhatikan penempatan huruf</li> </ul>			

<p>Selasa, 03/10/2017</p>	<p>kecil dan huruf besar.</p> <p>Konsul BAB 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penempatan kata “di”</li> <li>• Perbaiki Rumusan masalah</li> <li>• Penggunaan bahasa yang baku.</li> <li>• Mengganti kata ACC menjadi lebih baku.</li> </ul>			
<p>Kamis, 09/10/2017</p>	<p>Konsul BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perbaiki tinjauan mahasiswa skipsi</li> <li>• menghapus gangguan tidur yang biasa terjadi pada anak.</li> <li>• Mengganti SAR menjadi RAS.</li> <li>• Tambahkan teori</li> </ul>			
<p>Sabtu, 13/10/2017</p>	<p>Konsul BAB I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memindahkan beberapa kalimat ke paragraf yang sesuai pada latar belakang</li> <li>• Menghapus beberapa kalimat dilatar belakang</li> </ul> <p>Konsul BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghilangkan beberapa kalimat pada kerangka konsep</li> <li>• Memperbaiki garis penghubung antar variabel independen dan dependen</li> </ul>			

<p>Sabtu, 23/10/2017</p>	<p>Konsul BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengganti pengertian gangguan pola tidur menjadi pola tidur.</li> <li>• Konsul kuesioner</li> </ul>			
<p>Selasa, 31/10/2017</p>	<p>Konsul BAB 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BAB 1 disetujui</li> </ul> <p>Konsul BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan bahasa yang baku</li> <li>• Menambahkan kalimat pada fisiologi tidur.</li> </ul>			
<p>Selasa, 07/11/2017</p>	<p>Konsul BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan huruf kapital</li> <li>• Menghapus kesimpulan pada pengertian pola tidur</li> </ul> <p>Konsul BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperbaiki parameter pada pola tidur</li> <li>• Kuesioner harus sesuai dengan parameter.</li> </ul>			
<p>Jumat, 10/11/2017</p>	<p>Konsul BAB IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan bahasa</li> <li>• Kata dalam bahasa inggris dicetak miring</li> <li>• Memperbaiki kriteria inklusi dan ekslusi</li> <li>• Alasan pemilihan tempat penelitian yang tepat</li> <li>• Menyederhanakan kalimat pada</li> </ul>			

	instrumen penelitian.			
Senin, 20/11/2017	<p>Konsul BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperbaiki kerangka konsep</li> <li>• Menghapus variabel yang diteliti pada kerangka konsep</li> <li>• Menghapus kode pada kuesioner.</li> </ul> <p>Konsul BAB IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki penggunaan tata bahasa di jenis penelitian.</li> </ul>			
Rabu, 22/11/2017	<p>Konsul BAB II (disetujui) Konsul BAB III (disetujui) Konsul BAB IV (disetujui)</p>			
Jumat 16/03/2018	<p>Konsul Bab V</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki struktur bahasa pada pembahasan</li> <li>• Bandingkan teori dan jurnal dengan hasil penelitian.</li> </ul>			
Senin 19/03/2018	<p>Konsul Bab V dan VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judul tabel tidak terpisah dari tabel</li> <li>• Tambahkan pendapat dari peneliti</li> </ul>			
Rabu 22/03/2018	<p>Bab V dan VI disetujui.</p>			
Senin 26/03/2018	<p>Konsul Abstrak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki latar belakang dan tambahkan saran atau kesimpulan pada bagian akhir.</li> </ul>			

Rabu 28/03/2018	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gunakan kalimat yang tepat dan singkat</li></ul> Abstrak disetujui			
--------------------	--	--	--	--

Makassar, 02 April 2018

Wakil Ketua 1

Bagian Akademik

(Henny Pongantung, S.Kep.,Ns.,MSN)  
NIDN. 0912106501

## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Stella Maris Makassar.

Peneliti : Milyana Juan Bulo (C1414201097)  
Novia Sende Siola (C1414201098)

---

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (Inisial) :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan dari penelitian, bersedia secara sukarela dan tanpa paksaan dari siapa pun untuk berperan serta dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar” yang dilaksanakan oleh Milyana Juan Bulo dan Novia Sende Siola, dengan mengisi kuesioner yang diberikan.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak membahayakan fisik maupun jiwa saya dan jawaban yang saya berikan terjamin kerahasiaanya, maka pernyataan yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya.

Makassar,.....2018

Responden

( ..... )





## Kuesioner Penelitian

### Pola Tidur pada Mahasiswa Skripsi

#### Identitas Mahasiswa

Nama (initial) :

Hari/tanggal :

Umur :

Jenis kelamin :  Laki-laki  Perempuan

#### Petunjuk pengisian

- a. Berilah tanda ceklist (√) pada jawaban yang tersedia
- b. Tidak ada yang salah pada butir pertanyaan oleh karena itu saya mohon kesediaan Anda untuk menjawab dengan **jujur** dan sesuai dengan yang Anda **rasakan/alami**.

1. Selama skripsi, berapa lama jam tidur Anda perhari?

( ) > 7 jam

( ) 5 jam 30 menit – 6 jam 30 menit

( ) 4 jam 30 menit – 5 jam 30 menit

( ) < 4 jam 30 menit

2. Selama Skripsi, Apakah anda mengalami mimpi saat tidur?

( ) tidak ada

( ) terkadang mimpi yang menyenangkan atau mimpi biasa saja

( ) selalu bermimpi dan tidak mengganggu

( ) mimpi buruk atau mimpi yang tidak menyenangkan

3. Selama Skripsi, Bagaimana Kualitas tidur Anda?

( ) dalam dan sulit terbangun

( ) terhitung tidur yang baik dan sulit terbangun

( ) tidur yang dangkal dan sangat mudah untuk terbangun

4. Selama skripsi, Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk tertidur ?

- <5 menit
  - antara 6-15 menit
  - antara 16-30 menit
  - antara 45-60 menit
  - > 1 jam
5. Selama skripsi, berapa kali anda terbangun di malam hari?
- tidak terbangun sama sekali
  - sekali atau dua kali terbangun
  - tiga sampai empat kali terbangun
  - lebih dari 4 kali terbangun
6. Selama skripsi, Berapa lama waktu anda untuk kembali tidur setelah bangun pada malam hari?
- < 5 menit
  - antara 6-15 menit
  - antara 16-60 menit
  - > 1 jam
7. Selama skripsi apakah anda bangun dini hari?
- saya bangun sekitar waktu bangun tidur saya
  - saya bangun 30 menit lebih awal dari waktu bangun tidur saya dan tidak dapat tertidur lagi
  - saya bangun 1 jam lebih awal dari waktu bangun tidur saya dan tidak dapat tertidur lagi
  - saya bangun lebih dari 1 jam lebih awal dari waktu bangun tidur saya dan tidak dapat tertidur lagi.
8. Selama skripsi, Bagaimana Perasaan anda di bangun tidur?
- segar
  - tetap mengantuk
  - sangat mengantuk

Kuesioner Penelitian  
Stres pada Mahasiswa Skripsi

Identitas Mahasiswa

Nama (initial) :

Hari/tanggal :

Umur :

Jenis kelamin :  Laki-laki       Perempuan

Petunjuk pengisian:

- a. Berilah tanda ceklist (√) pada kotak yang tersedia
- b. Tidak ada yang salah pada butir pernyataan oleh karena itu saya mohon kesediaan Anda untuk menjawab dengan **jujur** dan sesuai dengan yang Anda **rasakan/alami**.

Keterangan:

TP : Tidak pernah

Kk : kadang-kadang

S : sering

SL : selalu

**Pernyataan di bawah ini merupakan apa yang saya alami dan rasakan selama menyusun proposal dan skripsi.**

No	Pernyataan	TP	KK	S	SL
1	Pikiran saya kacau				
2	Saya mudah marah				
3	Saya menanggapi masalah kecil dengan berlebihan				
4	Saya merasa sulit berkonsentrasi				
5	Setiap bangun pagi badan saya terasa lelah				
6	Saya mudah tersinggung				

7	Saya malas untuk melakukan kegiatan apapun				
8	Saya merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi				
9	Saya mudah pusing dan sakit kepala				
10	Pikiran saya lelah				
11	Saya kehilangan kesabaran ketika mengerjakan skripsi				
12	Saya sulit untuk tidur				
13	Saya merasa memiliki beban kuliah yang berat				
14	Saya merasa tidak mampu mengendalikan perilaku saya				
15	Saya mudah emosional ketika masalah saya tidak terselesaikan.				
16	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk kemajuan skripsi				
17	Saya merasa jantung saya berdebar				
18	Saya tidak bisa santai pada saat yang tepat				

Perihal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Ketua STIK Stella Maris  
Di-  
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka Tugas Akhir Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan dan Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2017/2018, maka dengan ini kami mohon bantuannya, kiranya berkenan memberi izin untuk melaksanakan penelitian di STIK Stella Maris Makassar.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian tersebut

1. **Nama : Milyana Juan Bulo**  
**NIM : C1414201097**
2. **Nama : Novia Sende Siola**  
**NIM : C1414201098**

Judul Penelitian : "Hubungan Stres dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Makassar, 16 Januari 2018

Peneliti I

Peneliti II

Milyana Juan Bulo  
(C1414201097)

Novia Sende Siola  
(C1414201098)



# MASTER TABEL

NO	INISIAL	JK	KODE	UMUR	KODE	STRES																	
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	E	P	2	23	4	3	1	0	1	2	1	2	1	2	2	1	3	0	0	1	1	1	0
2	V	P	2	21	2	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
3	P	P	2	21	2	1	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
4	E	P	2	21	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2
5	C	P	2	21	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2
6	S	P	2	22	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3
7	G	L	1	22	3	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	2	2
8	C	L	1	21	2	1	2	1	1	2	1	0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1
9	I	P	2	21	2	1	1	0	1	2	1	1	2	2	2	2	0	1	1	2	2	3	
10	S	P	2	23	4	0	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	3	1	0	1	1	1	2
11	L	P	2	22	3	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
12	F	P	2	20	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1
13	B	L	1	22	3	1	1	0	1	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1
14	E	P	2	21	2	1	1	0	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
15	M	P	2	21	2	0	1	1	1	3	0	1	3	2	1	3	1	2	0	3	3	1	3
16	Y	P	2	23	4	3	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	3	3	3	1	2	2
17	N	P	2	21	2	3	1	3	1	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	1	1	1	0
18	M	P	2	22	3	1	1	1	2	2	2	0	0	0	1	0	2	0	1	1	2	3	3
19	A	P	2	22	3	1	3	1	3	1	1	0	1	0	3	2	1	3	1	1	2	2	1
20	D	P	2	21	2	1	0	0	1	2	0	3	2	0	1	1	2	0	1	1	2	1	0
21	D	P	2	21	2	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0
22	K	P	2	20	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
23	S	P	2	21	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2
24	D	P	2	21	2	1	1	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	2	1	1
25	N	P	2	21	2	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1
26	J	L	1	21	2	1	2	2	1	1	2	1	0	2	1	1	0	2	1	3	2	3	1
27	R	L	1	21	2	2	1	1	1	0	0	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3
28	B	L	1	23	4	1	1	1	2	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	D	P	2	21	2	0	1	0	1	0	2	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
30	D	P	2	21	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1
31	B	P	2	21	2	2	0	1	1	1	0	2	1	0	1	1	0	0	1	1	2	0	2
32	K	L	1	23	4	1	3	3	2	1	3	1	1	1	3	3	2	1	2	2	2	3	3
33	R	P	2	22	3	1	2	2	1	0	1	0	0	0	1	1	3	1	0	1	0	0	1
34	G	P	2	21	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1
35	P	P	2	22	3	3	3	2	2	1	0	1	2	2	3	1	1	1	0	1	1	2	3
36	C	L	1	23	4	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1
37	J	L	1	21	2	1	1	2	2	1	3	1	1	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3
38	S	P	2	21	2	2	1	1	1	2	3	1	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1
39	E	L	1	22	3	1	1	2	1	2	2	1	0	0	0	3	1	2	1	1	0	0	0
40	A	L	1	23	4	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
41	K	P	2	22	3	0	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	0	1	2	2	2
42	H	L	1	22	3	1	1	2	2	3	3	2	1	2	0	2	3	2	2	1	2	2	1



43	J	L	1	21	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	3	3	2	2	3	1	3	3
44	M	P	2	20	1	1	1	0	1	2	0	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
45	R	P	2	21	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
46	W	P	2	21	2	2	2	1	1	2	0	0	1	2	2	3	1	0	1	1	0	2	3
47	G	L	1	20	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2
48	F	L	1	20	1	0	0	0	1	1	1	2	0	1	2	0	3	1	1	1	0	1	1
49	E	P	2	21	2	1	1	0	1	0	0	1	0	1	2	1	2	1	0	1	1	0	0
50	D	P	2	22	3	2	1	2	3	1	2	1	1	3	2	3	1	2	1	3	2	1	2
51	J	P	2	21	2	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	2
52	E	P	2	21	2	2	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1
53	I	P	2	21	2	1	1	0	1	2	3	1	0	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3
54	H	P	2	20	1	2	1	3	2	1	1	3	1	0	2	3	0	3	1	1	2	2	2
55	E	P	2	20	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	0	1	1	1	2
56	J	P	2	21	2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1
57	I	P	2	21	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	0	1	1	0	1	2	2	2
58	C	L	1	21	2	1	1	0	1	1	2	2	0	0	2	1	3	2	0	0	1	0	2
59	P	P	2	22	3	1	3	2	1	3	1	1	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3
60	V	L	1	22	3	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1
61	A	P	2	21	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	0	0	1	0	0	3	3
62	A	P	2	23	4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
63	B	P	2	22	3	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
64	F	L	1	21	2	1	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2
65	I	P	2	21	2	0	1	0	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	2
66	I	P	2	22	3	1	2	1	3	2	1	0	0	2	2	1	2	1	0	1	1	1	2
67	Y	P	2	21	2	1	1	1	0	2	1	0	0	3	2	1	3	1	1	2	0	0	1
68	M	P	2	20	1	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	1	3	1	1	1	0	1	1
69	E	P	2	22	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2
70	F	P	2	21	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3
71	H	P	2	21	2	1	0	0	2	1	0	1	0	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2
72	D	P	2	21	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	3
73	R	P	2	20	1	0	1	0	1	2	1	0	1	2	2	1	1	1	0	1	1	0	2
74	S	P	2	21	2	1	1	0	2	2	1	1	1	2	3	0	2	2	0	1	0	2	2
75	H	P	2	22	3	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1
76	I	P	2	22	3	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1
77	A	P	2	21	2	1	1	2	2	3	2	0	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1
78	R	P	2	22	3	1	1	1	2	1	1	3	0	0	1	1	1	0	2	1	2	1	1

TOTAL	SKOR	KODE	POLA TIDUR								TOTAL	SKOR	KODE
			1	2	3	4	5	6	7	8			
22	SEDANG	2	2	1	2	4	0	1	0	1	11	TERGANGGU	1
12	RINGAN	3	0	0	1	0	0	0	1	0	2	TDK TERGANGGU	2
19	SEDANG	2	1	1	1	2	1	0	3	1	10	TERGANGGU	1
22	SEDANG	2	2	1	2	1	1	1	1	2	11	TERGANGGU	1
28	SEDANG	2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	TDK TERGANGGU	2
37	BERAT	1	2	2	2	4	0	2	2	1	15	TERGANGGU	1
14	RINGAN	3	1	1	1	3	1	2	1	0	10	TERGANGGU	1
25	SEDANG	2	2	2	2	4	0	2	3	1	16	TERGANGGU	1
26	SEDANG	2	1	0	2	3	1	2	3	1	13	TERGANGGU	1
23	SEDANG	2	3	1	1	2	0	0	1	2	10	TERGANGGU	1
11	RINGAN	3	2	1	2	0	0	0	1	0	6	TDK TERGANGGU	2
9	RINGAN	3	1	1	2	0	0	0	0	0	4	TDK TERGANGGU	2
14	RINGAN	3	1	1	2	4	0	0	0	1	9	TDK TERGANGGU	2
22	SEDANG	2	4	3	2	3	1	2	1	1	17	TERGANGGU	1
29	SEDANG	2	2	1	2	1	0	2	2	1	11	TERGANGGU	1
38	BERAT	1	3	1	2	1	1	2	2	2	14	TERGANGGU	1
15	RINGAN	3	1	1	0	2	0	0	3	1	8	TDK TERGANGGU	2
22	SEDANG	2	3	1	2	3	0	1	3	1	14	TERGANGGU	1
27	SEDANG	2	0	1	1	4	0	0	1	0	7	TDK TERGANGGU	2
18	SEDANG	2	1	1	2	3	0	2	0	2	11	TERGANGGU	1
10	RINGAN	3	1	0	2	3	0	2	1	1	10	TERGANGGU	1
26	SEDANG	2	0	1	0	2	0	0	1	1	5	TDK TERGANGGU	2
28	SEDANG	2	1	3	2	2	0	2	2	1	13	TERGANGGU	1
17	RINGAN	3	0	1	2	1	0	0	0	0	4	TDK TERGANGGU	2
11	RINGAN	3	1	1	2	4	0	3	3	1	15	TERGANGGU	1
26	SEDANG	2	1	3	2	0	0	2	2	1	11	TERGANGGU	1
26	SEDANG	2	0	0	1	1	0	0	3	1	6	TDK TERGANGGU	2
16	RINGAN	3	1	1	1	4	0	0	0	0	7	TDK TERGANGGU	2
13	RINGAN	3	1	1	1	1	0	0	1	1	6	TDK TERGANGGU	2
24	SEDANG	2	3	1	2	4	0	1	2	1	14	TERGANGGU	1
16	RINGAN	3	2	2	0	2	0	1	1	0	8	TDK TERGANGGU	2
37	BERAT	1	2	2	1	1	2	2	2	2	14	TERGANGGU	1
15	RINGAN	3	1	1	2	0	1	0	1	1	7	TDK TERGANGGU	2
30	SEDANG	2	2	2	2	1	1	1	2	2	13	TERGANGGU	1
29	SEDANG	2	1	1	2	2	0	0	0	1	7	TDK TERGANGGU	2
10	RINGAN	3	1	1	1	1	0	1	0	0	5	TDK TERGANGGU	2
38	BERAT	1	3	2	2	1	3	1	1	1	14	TERGANGGU	1
27	SEDANG	2	1	3	2	2	0	2	0	2	12	TERGANGGU	1
18	SEDANG	2	0	11	2	0	0	0	0	0	13	TERGANGGU	1
39	BERAT	1	1	2	0	3	1	2	0	1	10	TERGANGGU	1
24	SEDANG	2	1	0	1	1	0	1	0	1	5	TDK TERGANGGU	2
32	SEDANG	2	2	2	2	3	1	1	1	2	14	TERGANGGU	1

38	BERAT	1	2	3	2	1	2	1	1	1	13	TERGANGGU	1
20	SEDANG	2	0	1	2	3	1	2	0	1	10	TERGANGGU	1
22	SEDANG	2	0	1	2	2	1	2	2	0	10	TERGANGGU	1
24	SEDANG	2	1	1	2	2	2	2	3	2	15	TERGANGGU	1
23	SEDANG	2	1	1	2	3	1	1	3	1	13	TERGANGGU	1
16	RINGAN	3	3	1	2	4	0	1	1	2	14	TERGANGGU	1
13	RINGAN	3	1	0	1	1	1	1	0	1	6	TDK TERGANGGU	2
33	SEDANG	2	0	1	2	3	1	0	1	2	10	TERGANGGU	1
19	SEDANG	2	0	0	2	4	1	1	0	2	10	TERGANGGU	1
29	SEDANG	2	2	3	2	3	0	0	1	2	13	TERGANGGU	1
27	SEDANG	2	1	0	2	3	1	2	3	2	14	TERGANGGU	1
30	SEDANG	2	2	1	1	4	0	2	2	1	13	TERGANGGU	1
24	SEDANG	2	1	3	1	1	2	0	2	1	11	TERGANGGU	1
30	SEDANG	2	1	1	1	2	1	2	0	0	8	TDK TERGANGGU	2
19	SEDANG	2	1	1	2	2	0	1	2	1	10	TERGANGGU	1
19	SEDANG	2	3	0	2	4	0	0	0	2	11	TERGANGGU	1
33	SEDANG	2	1	0	2	3	0	3	2	2	13	TERGANGGU	1
9	RINGAN	3	2	0	1	4	1	0	1	1	10	TERGANGGU	1
17	RINGAN	3	2	1	2	3	1	0	1	1	11	TERGANGGU	1
21	SEDANG	2	3	3	2	4	1	3	0	1	17	TERGANGGU	1
15	RINGAN	3	1	2	1	1	0	0	0	0	5	TDK TERGANGGU	2
40	BERAT	1	1	2	3	4	1	2	2	1	16	TERGANGGU	1
19	SEDANG	2	0	1	2	1	1	0	0	0	5	TDK TERGANGGU	2
23	SEDANG	2	1	0	1	4	0	3	1	1	11	TERGANGGU	1
20	SEDANG	2	3	1	2	0	1	0	0	2	9	TDK TERGANGGU	2
16	RINGAN	3	3	0	2	4	1	2	2	1	15	TERGANGGU	1
39	BERAT	1	1	1	0	2	1	2	1	0	8	TDK TERGANGGU	2
38	BERAT	1	1	3	2	2	2	1	3	2	16	TERGANGGU	1
19	SEDANG	2	1	1	2	3	1	3	1	1	13	TERGANGGU	1
39	BERAT	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	TDK TERGANGGU	2
17	RINGAN	3	1	1	1	4	3	1	0	2	13	TERGANGGU	1
23	SEDANG	2	1	1	1	0	0	3	2	2	10	TERGANGGU	1
10	RINGAN	3	1	1	2	3	1	2	1	2	13	TERGANGGU	1
25	SEDANG	2	2	1	2	2	1	2	1	2	13	TERGANGGU	1
22	SEDANG	2	2	1	2	2	1	1	1	1	11	TERGANGGU	1
20	SEDANG	2	2	1	2	3	1	1	0	0	10	TERGANGGU	1

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres * PT	78	100.0%	0	0.0%	78	100.0%

<b>Stres * PT Crosstabulation</b>					
			PT		Total
			TERGANGGU	TDK TERGANGGU	
<b>Stres</b>	<b>BERAT</b>	Count	8	2	10
		Expected Count	6.9	3.1	10.0
		% within Stres	80.0%	20.0%	100.0%
		% within PT	14.8%	8.3%	12.8%
		% of Total	10.3%	2.6%	12.8%
	<b>SEDANG</b>	Count	37	9	46
		Expected Count	31.8	14.2	46.0
		% within Stres	80.4%	19.6%	100.0%
		% within PT	68.5%	37.5%	59.0%
		% of Total	47.4%	11.5%	59.0%
	<b>RINGAN</b>	Count	9	13	22
		Expected Count	15.2	6.8	22.0
		% within Stres	40.9%	59.1%	100.0%
		% within PT	16.7%	54.2%	28.2%
		% of Total	11.5%	16.7%	28.2%
<b>Total</b>		Count	54	24	78
		Expected Count	54.0	24.0	78.0
		% within Stres	69.2%	30.8%	100.0%
		% within PT	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	69.2%	30.8%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.539 <sup>a</sup>	2	.003
Likelihood Ratio	11.037	2	.004
Linear-by-Linear Association	8.207	1	.004
N of Valid Cases	78		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.08.

**Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20	9	11.5	11.5	11.5
21	41	52.6	52.6	64.1
Valid 22	20	25.6	25.6	89.7
23	8	10.3	10.3	100.0
Total	78	100.0	100.0	

**JK**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
LAKI-LAKI	18	23.1	23.1	23.1
Valid PEREMPUAN	60	76.9	76.9	100.0
Total	78	100.0	100.0	













**Hubungan Stres dengan Pola Tidur Mahasiswa skripsi di Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**










Nama : Milyana Juan Bulo & Novia Sende Siola







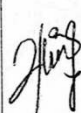


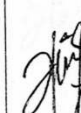


NIM : C1414201097 & C1414201098

Nama Pembimbing : Rosdewi,S.Kp.,M.S.N

NIDN : 0906097002




Hari/ Tanggal	Yang dikoreksi	Paraf Mahasiswa		TTD Pembimbing
		Paraf 1	Paraf 2	
Rabu, 13/09/2017	Konsul Judul proposal			
Kamis, 14/09/2017	Konsul Judul <ul style="list-style-type: none"> <li>Judul proposal disetujui "Hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa skripsi di STIK Stella Maris Makassar"</li> </ul>			
Selasa, 26/09/2017	Konsul BAB 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi penggunaan Bahasa</li> <li>Perbaiki manfaat penelitian</li> </ul>			
Sabtu, 30/09/2017	Konsul BAB 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Tambahkan hasil jurnal penelitian pada latar belakang</li> <li>Perhatikan penempatan huruf</li> </ul>			

<p>Selasa, 03/10/2017</p>	<p>kecil dan huruf besar.</p> <p>Konsul BAB 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penempatan kata "di"</li> <li>• Perbaiki Rumusan masalah</li> <li>• Penggunaan bahasa yang baku.</li> <li>• Mengganti kata ACC menjadi lebih baku.</li> </ul>			
<p>Kamis, 09/10/2017</p>	<p>Konsul BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perbaiki tinjauan mahasiswa skripsi</li> <li>• menghapus gangguan tidur yang biasa terjadi pada anak.</li> <li>• Mengganti SAR menjadi RAS.</li> <li>• Tambahkan teori</li> </ul>			
<p>Sabtu, 13/10/2017</p>	<p>Konsul BAB I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memindahkan beberapa kalimat ke paragraf yang sesuai pada latar belakang</li> <li>• Menghapus beberapa kalimat dilatar belakang</li> </ul> <p>Konsul BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghilangkan beberapa kalimat pada kerangka konsep</li> <li>• Memperbaiki garis penghubung antar variabel independen dan dependen</li> </ul>			

<p>Sabtu, 23/10/2017</p>	<p>Konsul BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengganti pengertian gangguan pola tidur menjadi pola tidur.</li> <li>• Konsul kuesioner</li> </ul>			
<p>Selasa, 31/10/2017</p>	<p>Konsul BAB 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BAB 1 disetujui</li> </ul> <p>Konsul BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan bahasa yang baku</li> <li>• Menambahkan kalimat pada fisiologi tidur.</li> </ul>			
<p>Selasa, 07/11/2017</p>	<p>Konsul BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan huruf kapital</li> <li>• Menghapus kesimpulan pada pengertian pola tidur</li> </ul> <p>Konsul BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperbaiki parameter pada pola tidur</li> <li>• Kuesioner harus sesuai dengan parameter.</li> </ul>			
<p>Jumat, 10/11/2017</p>	<p>Konsul BAB IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan bahasa</li> <li>• Kata dalam bahasa inggris dicetak miring</li> <li>• Memperbaiki kriteria inklusi dan ekslusi</li> <li>• Alasan pemilihan tempat penelitian yang tepat</li> <li>• Menyederhanakan kalimat pada</li> </ul>			



	instrumen penelitian.			
Senin, 20/11/2017	<p>Konsul BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperbaiki kerangka konsep</li> <li>• Menghapus variabel yang diteliti pada kerangka konsep</li> <li>• Menghapus kode pada kuesioner.</li> </ul> <p>Konsul BAB IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki penggunaan tataa bahasa di jenis penelitian.</li> </ul>			
Rabu, 22/11/2017	<p>Konsul BAB II (disetujui)</p> <p>Konsul BAB III (disetujui)</p> <p>Konsul BAB IV (disetujui)</p>			
Jumat 16/03/2018	<p>Konsul Bab V</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki struktur bahasa pada pembahasan</li> <li>• Bandingkan teori dan jurnal dengan hasil penelitian.</li> </ul>			
Senin 19/03/2018	<p>Konsul Bab V dan VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judul tabel tidak terpisah dari tabel</li> <li>• Tambahkan pendapat dari peneliti</li> </ul>			
Rabu 22/03/2018	Bab V dan VI disetujui.			
Senin 26/03/2018	<p>Konsul Abstrak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki latar belakang dan tambahkan saran atau kesimpulan pada bagian akhir.</li> </ul>			

Rabu 28/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan kalimat yang tepat dan singkat</li> </ul> Abstrak disetujui			
--------------------	--	---	--	---

Makassar, 02 April 2018

Wakil Ketua 1

Bagian Akademik



(Henny Pongantung, S.Kep.,Ns.,MSN)  
NIDN. 0912106501