

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada Jurusan
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

AYUNI ' ASHRIFAH

J120191281

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

AYUNI 'ASHRIEFAH

J120191281

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Wijianto, S.Ft.,Ftr., M.Or

NIDN: 06-1110-7701

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA

OLEH

AYUNI 'ASHRIFAH

J120191281

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 10 Agustus 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Wijianto, S.Ft., Ftr., M.Or

(Ketua Dewan Penguji)

2. Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., Ftr., M.Fis

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Adnan Faris Naufal, S.Fis., M.Biomed

(Anggota II Dewan Penguji)


(.....)


(.....)



Dekan,


Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis.Ftr, M.Kes

NIK: 750

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 16 Juni 2021

Penulis


AYUNI ASHRIFAH
J120191281

HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Stres adalah proses dimana seseorang bereaksi ketika dihadapkan suatu masalah dan tantangan. Stres juga dapat menyebabkan sindrom metabolik, obesitas, kebiasaan *life style* yang tidak sehat, manajemen stres yang kurang baik dan stres juga dapat menyebabkan seseorang mengalami sulit tidur atau *insomnia*. gangguan stres terhadap kualitas dan kuantitas tidur merupakan faktor penting terhadap pembelajaran dan kesejahteraan di kalangan mahasiswa. Mengetahui hubungan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode *observational study*. Sampel penelitian ini berjumlah 95 responden. Teknik sampling menggunakan kuota sampling. Metode pengumpulan data menggunakan *perceived stress scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Metode analisa menggunakan uji *rank sperman* analisa bivariat dan regresi linier berganda untuk analisa multivariat. Karakteristik responden, berdasarkan umur mayoritas berumur 22 tahun sebanyak 37.9% dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 71.6%. Deskripsi tingkat stres responden mayoritas memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 50,5% dan kualitas tidur dengan kategori kualitas tidur buruk sebanyak 100%. berdasarkan hasil uji *sperman rho* didapatkan hasil bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur, dengan p-value $0.000 > 0.05$. Berdasarkan hasil analisa multipel regresi linier berganda didapatkan nilai Fhit 5.819 dengan p-value $0.000 < 0.05$. Terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir S1 fisioterapi universitas muhammadiyah Surakarta.

Kata kunci: mahasiswa tingkat akhir, tingkat stres, kualitas tidur

Abstract

Stress is the process by which a person reacts when faced with a problem or challenge. Stress can also cause metabolic syndrome, obesity, bad lifestyle habits, poor stress management and stress can also cause someone to have trouble sleeping or insomnia. stress disorder on sleep quality and quantity is an important factor in learning and well-being among students. **Objective:** To determine the relationship between stress level with sleep quality in final-year student bachelor of degree physiotherapy study program in muhammadiyah university of surakarta. **Methods:** This study used a observational study method. The research sample consisted of 95 respondents. The sampling technique uses quota sampling. The data collection method uses perceived stress scale (PSS) to measure stress level and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. The method of analysis used the sperman rank test, bivariate analysis and multiple linear regression for multivariate analysis. **Results:** Characteristics of respondents, based on age, the majority were 22 years old as much as 37.9% and the majority were female as much as 71.6%. Description of the majority of respondents' stress level did have high level stress as much as 50.5% and the sleep quality with a poor sleep quality category was 100%. Based on the results of the Sperman rank test, it was found that there was relationship between level stress and sleep quality, with a p-value of $0,000 > 0.05$. Based on the results of multiple linear regression analysis, it was found F 5,819 with a p-value of $0.000 < 0.05$. **Conclusion:** There is relationship between

stress level of sleep quality in final-year student bachelor of degree physiotherapy study program in muhammadiyah university of surakarta.

Keywords: final-year student, stress level, sleep quality

1. PENDAHULUAN

Dampak dari kondisi covid-19 ini terjadi diberbagai aspek salah satunya pada aspek pendidikan, dimana banyak sekali pelajar/ mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir mengeluhkan sulit untuk menyelesaikan skripsi, karena perubahan pola perilaku secara nasional dengan pemberlakuan aturan *physical and social distancing* dan adanya kebijakan *work from home* mengakibatkan antara mahasiswa dan dosen sulit untuk bertemu dan berkomunikasi secara langsung. Mahasiswa merupakan kategori dewasa awal yang memiliki cukup banyak aktivitas sehari-hari yang dapat memicu stres pada dirinya seperti tugas menumpuk, membuat laporan dan membuat tugas akhir (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Stres dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai usia, ras, dan jenis kelamin. Tingkat stres di dunia cukup tinggi di Amerika Serikat sekitar 75% orang dewasa mengalami tingkat stres berat dengan jumlah yang terus meningkat dalam satu tahun terakhir, dua pertiga kunjungan ke dokter hingga dokter keluarga saat ini dikarenakan gejala-gejala yang berkaitan dengan stres (*American Psychological Association*, 2013). Stres juga dapat menyebabkan sindrom metabolik, obesitas, kebiasaan *life style* yang tidak sehat, manajemen stres yang kurang baik dan stres juga dapat menyebabkan seseorang mengalami sulit tidur atau *insomnia*. Oleh karena itu, gangguan stres terhadap kualitas dan kuantitas tidur merupakan faktor penting terhadap pembelajaran dan kesejahteraan di kalangan mahasiswa (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020).

Tidur merupakan kebutuhan dasar dari manusia dan sebagai bagian dari kebutuhan fisiologis, Durasi terbaik untuk seseorang tidur sekitar 7-8 jam perhari. Tidur yang baik adalah tidur yang memiliki kualitas yang baik dan durasi tidur yang cukup, sedangkan tidur yang buruk adalah dimana tidurnya seseorang tidak selalu merasakan puas (Herawati & Gayatri, 2019).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir progam studi S1 fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan dari hasil wawancara 15 mahasiswa 9 diantaranya mengalami stres akibat *deadline* dan terhambatnya proses penelitian, mahasiwa tersebut mengeluhkan sering sulit tidur dimalam hari dengan durasi tidur 3-5 jam/hari dan mengantuk pada siang hari. Sementara itu 6 mahasiswa lainnya

menjelaskan mereka tidur dengan jam normal 6-8 jam/hari. Dalam sebuah penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas King Saud bin Abdulaziz (Almojali *et al*, 2018)

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Observational Study* dan *predictive study*, dimana penelitian ini akan melihat hubungan antara variabel bebas (tingkat stres) dan terikat (kualitas tidur) serta mencari faktor utama yang menyebabkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 fisioterapi universitas muhammadiyah surakarta.

Pengambilan sampel sebanyak 95 orang dari total keseluruhan berjumlah 104 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dibuat oleh peneliti yaitu: Merupakan mahasiswa tingkat akhir S1 ilmu pemerintahan universitas mulawarman, Berusia dewasa muda 18-25 tahun, Sedang mengerjakan tugas akhir.

Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan pada tiap variabel dengan tujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi karakteristik dari variabel tersebut. Data analisa univariat akan ditampilkan dalam bentuk tabel. Uji normalitas data dalam penelitian ini akan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov karena jumlah sampel > 50 subyek (104 subyek). Dengan asumsi jika $p < 0.05$ maka data berdistribusi tidak normal, jika $p > 0.05$ maka data berdistribusi normal. Uji hubungan dan besarnya hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa program studi S1 fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta menggunakan Uji Spearman Rho. Uji multivariat dilakukan untuk mengetahui faktor dominan yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 fisioterapi universitas muhammadiyah Surakarta. Pengujian menggunakan multipel regresi linier.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

3.1.1. Gambaran umum

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di program studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dilaksanakan menggunakan google Form yang mulai di bagikan link atau disebar pada tanggal 29 Maret 2021. Pada saat dilakukan penelitian penulis sudah mempunyai legalitas penelitian yang dibuktikan dengan Ethical Clearance no. 3423/B.1/KEPK-

FKUMS/III/2021 yang keluar pada tanggal 29 Maret 2021. Selain adanya bukti legalitas penelitian, peneliti juga menyediakan Informed Consent kepada subyek penelitian atau responden.

3.1.2. Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir S1 program studi fisioterapi universitas muhammadiyah surakarta. responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 68 orang dengan persentase 71,6%, sedangkan responden yang berjenis kelamin laki – laki berjumlah 27 orang dengan presentase 28,4%.

3.1.3. Uji Statistik

Tabel 1. Variabel Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Variabel Tingkat Stres	N	%
Stres Sedang	47	49,5
Stres Tinggi	48	50,5

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi responden pada skala tingkat stres, mayoritas responden mempunyai tingkat stres yang tinggi sebanyak 48 orang (50,5%).

Tabel 2. Variabel Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Variabel Kualitas Tidur	N	%
Kualitas Tidur Buruk	95	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa distribusi responden pada skala kualitas tidur, seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebanyak 95 orang (100%).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Frekuensi	Persentase
Tingkat Stres	0.000	Tidak Normal
Kualitas Tidur	0.006	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data didapatkan hasil nilai *p-value* variabel tingkat stres $p=0.000$, $p<0.05$ artinya berdistribusi tidak normal dan kualitas tidur $p=0.006$, $p<0.05$ artinya berdistribusi tidak normal. Disimpulkan bahwa data kedua variabel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Uji Spearman Rho

Variabel	Kualitas Tidur		Total	%	<i>p-value</i>	Korelasi koefisien (r_s)	Keterangan
	Kualitas Tidur Buruk	%					
Tingkat stres sedang	47	49,5	0	0	0.000	0,621	Ha Diterima Ho Ditolak
Stres Tinggi	48	50,5	0	0			
Total	95	100	0	0	95	100	

Berdasarkan hasil uji *spearman rho test*, variabel tingkat stres terhadap kualitas tidur didapatkan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$, sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan nilai dari korelasi koefisien sebesar 0,621 hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah hubungan yang kuat. Dilihat juga dari arah hubungan kedua variabel diatas adalah positif artinya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur adalah searah

Tabel 5. Hasil Uji Multivariat

Uji regresi	B	T	Nilai sig.	<i>Adjusted R</i>	Fhitung	Keterangan
konstan	1.339					
X1	-0.063	-0.679	0.499	0.418	5.819	Ha ditolak
X2	-0.079	-0.625	0.534		<i>p-value</i>	
X3	0.147	1.686	0.096		0.000	Ha ditolak
X4	0.447	2.551	0.013			Ha diterima
X4A	-0.109	-1.242	0.218			Ha ditolak
X5	-0.313	-2.897	0.005			Ha diterima
X6	0.182	0.824	0.413			Ha ditolak
X6A	0.068	0.278	0.782			Ha ditolak
X7	0.187	1.411	0.162			Ha ditolak
X7A	-0.118	-0.692	0.491			Ha ditolak
X8	-0.069	-0.626	0.533			Ha ditolak
X9	0.131	0.491	0.625			Ha ditolak
X9A	0.219	0.866	0.389			Ha ditolak
X10	-0.268	-2.555	0.013			Ha diterima

Berdasarkan hasil uji *multiple* dengan analisa *regresi linier* dengan menggunakan SPSS versi 23 didapatkan persamaan sebagai berikut:

- a. nilai konstanta sebesar 1.339 yang artinya jika semua variabel X1-X10 tidak ada maka tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir nilainya meningkat sebesar 1.339
- b. Koefisien regresi X1 (jenis kelamin) sebesar -0.063 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X1 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami penurunan sebesar 0.063. koefisien bernilai negatif artinya terdapat hubungan negatif antara variabel X1 terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X1 maka tingkat stres menurun pada mahasiswa tingkat akhir
- c. Koefisien regresi X2 (tempat tinggal saat ini) sebesar -0.079 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X2 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami penurunan sebesar 0.079. koefisien bernilai negatif artinya terdapat hubungan negatif antara variabel X2 terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X2 maka tingkat stres menurun pada mahasiswa tingkat akhir
- d. Koefisien regresi X3 (lamanya studi) sebesar 0.147 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X3 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami kenaikan sebesar 0.147. koefisien bernilai positif artinya terdapat hubungan positif antara variabel X3 terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X3 maka semakin meningkat pula tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir
- e. Koefisien regresi X4 (kisaran uang saku) sebesar 0.447 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X4 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami kenaikan sebesar 0.447. koefisien bernilai positif artinya terdapat hubungan positif antara variabel X4 terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X4 maka semakin meningkat pula tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir
- f. Koefisien regresi X4A (apakah uang saku kurang dalam proses skripsi) sebesar -0.109 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X4A mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami penurunan sebesar 0.109. koefisien bernilai negatif artinya terdapat hubungan negatif antara variabel X4A terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X4A maka tingkat stress menurun pada mahasiswa tingkat akhir
- g. Koefisien regresi X5 (mengatur waktu bermain dan waktu mengerjakan skripsi) sebesar -0.313 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X5 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami penurunan sebesar 0.313.

- koefisien bernilai negatif artinya terdapat hubungan negatif antara variabel X5 terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X5 maka tingkat stress menurun pada mahasiswa tingkat akhir
- h. Koefisien regresi X6 (kegiatan organisasi didalam kampus) sebesar 0.182 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X6 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami kenaikan sebesar 0.182. koefisien bernilai positif artinya terdapat hubungan positif antara variabel X6 terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X6 maka semakin meningkat pula tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir
 - i. Koefisien regresi X6A (jika ya apakah menyita waktu dan tidak dapat mengerjakan skripsi) sebesar 0.068 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X6A mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami kenaikan sebesar 0.068. koefisien bernilai positif artinya terdapat hubungan positif antara variabel X6A terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X6A maka semakin meningkat pula tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir
 - j. Koefisien regresi X7 (kegiatan organisasi diluar kampus) sebesar 0.187 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X7 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami kenaikan sebesar 0.187. koefisien bernilai positif artinya terdapat hubungan positif antara variabel X7 terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X7 maka semakin meningkat pula tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir
 - k. Koefisien regresi X7A (jika ya apakah menyita waktu dan tidak dapat mengerjakan skripsi) sebesar -0.118 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X7A mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami penurunan sebesar 0.118. koefisien bernilai negatif artinya terdapat hubungan negatif antara variabel X7A terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X7A maka tingkat stress menurun pada mahasiswa tingkat akhir
 - l. Koefisien regresi X8 (sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi) sebesar -0.069 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X8 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami penurunan sebesar 0.069. koefisien bernilai negatif artinya terdapat hubungan negatif antara variabel X8 terhadap tingkat

- stres, semakin meningkat variabel X8 maka tingkat stress menurun pada mahasiswa tingkat akhir
- m. Koefisien regresi X9 (mempunyai masalah dengan dosen pembimbing) sebesar 0.131 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X9 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami kenaikan sebesar 0.131. koefisien bernilai positif artinya terdapat hubungan positif antara variabel X9 terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X9 maka semakin meningkat pula tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir
 - n. Koefisien regresi X9A (jika ya apakah membuat tertekan dalam mengerjakan skripsi) sebesar 0.219 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X9A mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami kenaikan sebesar 0.219. koefisien bernilai positif artinya terdapat hubungan positif antara variabel X9A terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X9A maka semakin meningkat pula tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir
 - o. Koefisien regresi X10 (sistem konsultasi skripsi secara *online/offline*) sebesar -0.268 artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan variabel X10 mengalami kenaikan sebesar 1%, maka tingkat stres akan mengalami penurunan sebesar 0.268. koefisien bernilai negatif artinya terdapat hubungan negatif antara variabel X10 terhadap tingkat stres, semakin meningkat variabel X10 maka tingkat stress menurun pada mahasiswa tingkat akhir
 - p. Variabel Y adalah tingkat stress

Berdasarkan tabel diatas hasil uji *adjusted R* menunjukkan nilai sebesar 0.418 yang berarti nilai tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan secara simultan antara faktor-faktor yang mempengaruhi stres (X1-X10) terhadap tingkat stres sebesar 0.418 atau 41,8 %. Sisanya sebesar 58,2 % dipengaruhi oleh faktor lain selain faktor-faktor yang mempengaruhi stres (X1-X10)

3.2. Pembahasan

3.2.1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 68 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif, sedangkan laki-laki

cenderung lebih aktif dan tidak seperti wanita yang menggunakan perasaan (Kountul et al., 2019).

3.2.2. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil analisa data didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sedang dengan gangguan kualitas tidur buruk sebesar 47 orang (49,5%) dan yang mengalami stres tinggi dengan kualitas tidur buruk sebesar 48 orang (50,5%). Hasil uji *spearman rho* didapatkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir S1 fisioterapi universitas muhammadiyah Surakarta. Pada penelitian ini, nilai korelasi koefisien sebesar 0,621 yang artinya hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir S1 fisioterapi universitas muhammadiyah Surakarta adalah hubungan yang kuat dan hubungan tersebut searah.

Stres adalah keadaan yang sering terjadi pada tubuh baik secara fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh maupun pikiran seseorang untuk bisa menyesuaikan diri (Besral & Widiyanti, 2015). penyebab stres yang paling signifikan dialami oleh mahasiswa, antara lain nilai akhir, tugas yang berlebihan, paper, ujian yang akan datang dan persiapan untuk ujian tersebut (Saranda, 2020). Stres dapat terjadi dimanapun dan pada siapapun termasuk pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dapat membuat mahasiswa menjadi cemas, mudah gelisah dan tidak tenang. Apabila ini terjadi secara terus menerus akan menimbulkan stres pada mahasiswa.

3.2.3. Hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi stres terhadap tingkat stres

Pada penjelasan hasil uji multivariat didapatkan nilai *adjusted R* menunjukkan nilai sebesar 0.418 atau (41,8%) yang artinya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres secara simultan mempengaruhi variabel *y* (tingkat stres) pada penelitian ini.

Dilihat dari uji multivariat tersebut faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres adalah variabel X1, X2, X3, X4A, X6, X6A, X7, X7A, X8, X9 dan X9A. Nilai pada variabel X1 sebesar 0.499 dimana nilai $p > 0.05$, nilai variabel X2 sebesar 0.534 dimana dimana nilai $p > 0.05$, nilai variabel X3 sebesar 0.096 dimana nilai $p > 0.05$, nilai variabel X4A sebesar 0.218 dimana dimana nilai $p > 0.05$, nilai variabel X6 sebesar 0.413 dimana dimana nilai $p > 0.05$, nilai variabel X6A sebesar 0.782 dimana dimana nilai $p > 0.05$, nilai variabel X7 sebesar

0.162 dimana dimana nilai $p > 0.05$, nilai variabel X7A sebesar 0.491 dimana dimana nilai $p > 0.05$, nilai variabel X8 sebesar 0.533 dimana dimana nilai $p > 0.05$, nilai variabel X9 sebesar 0.625 dimana dimana nilai $p > 0.05$ dan nilai variabel X9A sebesar 0.389 dimana dimana nilai $p > 0.05$. jika nilai *P-value* pada tiap variabel lebih besar dari 0.05 maka variabel tersebut tidak mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Dilihat dari hasil perhitungan uji multivariat didapatkan hasil variabel X4, X5 dan X10 adalah variabel yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Nilai pada variabel X4 sebesar 0.013 dimana nilai $p < 0.05$, variabel X5 sebesar 0.005 dimana nilai $p < 0.05$ dan variabel X10 sebesar 0.013 dimana nilai $p < 0.05$. Jika nilai *p-value* lebih kecil dari 0.05 maka variabel tersebut mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Dijelaskan menurut Davidson (2002) dalam Gaudensius, (2016) kurangnya kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa disebabkan karena mahasiswa kurang memiliki kesadaran akan tujuan yang harus dicapainya, mengalami kesulitan dalam menentukan tugas apa yang lebih penting dan harus segera dilakukan, kurangnya kemampuan dalam membuat jadwal tugas, kurangnya kemampuan dalam meminimalkan interupsi baik dari dalam diri maupun dari dalam diri individu tersebut dan kurangnya kemampuan dalam mengelola stres.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisa dan pembahasan tentang “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta” didapatkan kesimpulan bahwa: Terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir S1 fisioterapi universitas muhammadiyah Surakarta

4.2. Saran

Diharapkan untuk memperhatikan keadaan lingkungan saat tidur seperti cahaya, suhu, dan mengurangi konsumsi kafein. Mahasiswa juga perlu untuk mengatur pola tidur, durasi tidur dan kualitas dari tidur mereka agar mendapatkan kualitas tidur yang baik Mencegah upaya terjadinya peningkatan stres yang berlebihan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan mengatur waktu agar tugas tidak menumpuk.

Diharapkan dapat memberikan edukasi dan arahan bagaimana mengelola stres yang baik agar stres tersebut mengarah stres yang positif dan tidak mengganggu dari kualitas tidur bagi responden. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperbanyak responden dan membuat lebih spesifik lagi kriteria guna menunjang penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almojali, A. I., et.al. (2018). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students *Journal of Epidemiology and Global Health* The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- American Psychological Association. (2013). *Stress in America : Missing the Health Care Connection*.
- Besral, B., & Widiyanti, W. (2015). Determinan Stres pada Pegawai Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(3), 222. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i3.568>
- Gaudensius, G. (2016). *Hubungan kemampuan manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penulisan skripsi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas sanata dharma yogyakarta angkatan 2011 dan 2012*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Herawati, K., & Gayatri, D. 2019. The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Kountul, Y. P. D., et.al. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. 2020. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. 2019. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Saranda, T. C. 2020. Stres Pada Mahasiswa. *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 6(10), 1–4. Retrieved from <http://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/658-stres-pada-mahasiswa>