

**HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DAN
MAHASISWI FAKULTAS PERTANIAN UNIVERSITAS METHODIST INDONESIA**

TAHUN 2022

**¹Zhulfakhri Yusuf Siregar, ²Wijaya Taufik Tiji, ³Surjadi Rimbun, ⁴Budi Darmanta Sembiring,
⁵Sanggam Hutagalung**

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia

² Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Universitas Methodist Indonesia

³ Departemen Ilmu Biokimia, Universitas Methodist Indonesia

⁴ Departemen Ilmu Patologi Klinik, Universitas Methodist Indonesia

⁵ Departemen Ilmu Patologi Anatomi, Universitas Methodist Indonesia

Korespondensi: zhulfakhri89@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa jurusan pertanian harus mampu menangani beban mata kuliah yang berat agar dapat menghasilkan petani yang berkualitas. Mahasiswa pertanian mengalami peningkatan stres dan kurang tidur sebagai konsekuensi dari studi mereka karena padatnya tugas dan jadwal perkuliahan yang disyaratkan oleh kurikulum berbasis kompetensi Fakultas Pertanian.

Tujuan: Fakultas Pertanian Universitas Methodist Indonesia melaksanakan penelitian tersebut dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres mahasiswa dan kualitas tidur mereka.

Metode: Syarat sampel penelitian dipenuhi oleh 100 mahasiswa yang terdaftar pada program pendidikan pertanian di FP UMI. Skala Stres Kecemasan Depresi dan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh, masing-masing, dipakai untuk menilai stres dan kualitas tidur. Hubungan antara stres dan kualitas tidur diselidiki memakai uji Chi-Square.

Hasil: Dalam jajak pendapat tersebut, mayoritas peserta (53%) mengaku tidak pernah mengalami stres, sedangkan 50% mengaku kurang tidur. Pada analisis univariat, tahun 2021 dan 2020 memiliki skor stres dan kualitas tidur paling rendah. Berdasarkan analisis Chi-Square, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik ($p=0,0001$) antara stres dan kurang tidur.

Kesimpulan: Di kalangan mahasiswa FP UMI, terdapat korelasi yang kuat antara kualitas tidur dengan tingkat stres.

Kata kunci: *Stres, Mahasiswa Pertanian, Kualitas Tidur*

ABSTRACT

Background: Students majoring in agriculture must be able to handle a heavy course load in order to produce quality farmers. Agricultural students experience increased stress and lack of sleep as a consequence of their studies due to the tight assignments and lecture schedules required by the Faculty of Agriculture's competency-based curriculum.

Objective: The Faculty of Agriculture of the Indonesian Methodist University conducted this study with the aim of finding out the relationship between students' stress levels and their sleep quality.

Methods: The research sample requirements were met by 100 students enrolled in the agricultural education program at FP UMI. The Stress Anxiety Depression Scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index, respectively, were used to assess stress and sleep quality. The relationship between stress and sleep quality was investigated using the Chi-Square test.

Results: In the poll, the majority of participants (53%) said they never experienced stress, while 50% said they lacked sleep. In univariate analysis, 2021 and 2020 had the lowest stress and sleep quality scores. Based on the Chi-Square analysis, there is a statistically significant relationship ($p=0.0001$) between stress and sleep deprivation.

Conclusion: Among FP UMI students, there is a strong correlation between sleep quality and stress levels.

Keywords: Stress, Agricultural Students, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Mahasiswa semakin kesulitan memenuhi kebutuhan setiap perkuliahan, khususnya di jurusan pertanian. Untuk berkembang menjadi tenaga profesional berpengetahuan luas yang mampu bersaing dalam persaingan pasar bebas yang semakin ketat saat ini, mahasiswa industri pertanian harus mampu memberikan perhatian di kelas. Oleh karena itu, mereka harus menghabiskan lebih banyak waktu dan tenaga untuk pendidikan dan lebih sedikit waktu untuk memastikan mereka mendapat tidur yang cukup. Almojali dan lainnya (2017)

Apa pun yang mengganggu kemampuan tubuh untuk mengkompensasi gangguan tersebut sehingga memicu respons stres disebut sebagai stresor. Demikian katanya (Sherwood, 2018).

Bagaimana tubuh seseorang merespons stres bergantung pada bagaimana otak dan tubuh seseorang merespons tuntutan tertentu. Oleh karena itu, sulit untuk menentukan tingkat stres setiap orang secara akurat. Definisi stres menurut seseorang mungkin tidak berlaku bagi orang lain. Meskipun beberapa orang dapat

mengatasi stres tanpa mengalami perubahan fisik apa pun, orang lain mungkin mengalami gangguan besar pada satu atau lebih proses tubuh bahkan dalam kondisi stres ringan. 2018 (Sherwood)

Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, sulitnya tertidur, kapan seseorang terbangun, seberapa nyenyak tidurnya, dan seberapa mengganggu lingkungan sekitar terhadap tidurnya merupakan indikator kualitas tidurnya. Sutrisno dkk (2017)

Ada penilaian kualitas tidur kuantitatif dan kualitatif. Durasi tidur, lamanya waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun di malam hari, dan bahkan elemen yang lebih subjektif seperti seberapa nyenyak dan nyenyak tidur Anda, semuanya ikut berperan. Kami mendefinisikan kualitas tidur yang baik sebagai tidak adanya rasa lelah atau tanda-tanda gangguan tidur lainnya. Bahkan orang dewasa pun mungkin mengalami dampak negatif dari kurang tidur. Sutrisno dkk (2017)

Penting untuk mendapatkan tidur yang cukup untuk kesehatan Anda. Pentingnya tidur pada populasi siswa harus ditonjolkan, terutama ketika siswa sedang menghadapi masalah atau

keadaan yang mungkin menyebabkan stres. Kantuk di siang hari merupakan tanda kurang tidur yang konsisten dan dikaitkan dengan kinerja akademis anak yang di bawah standar. Sutrisno dkk (2017)

Sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon yang diperlukan tubuh untuk mengantisipasi dan bereaksi terhadap krisis dapat diaktifkan oleh setiap pemicu stres. Keadaan waspada dan penggunaan sumber daya biokimia dapat terjadi akibat hal ini. Dalam hal ini, hipofisis anterior dirangsang untuk menghasilkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) melalui pelepasan hormon pelepas kortikotropin (CRH) dari hipotalamus. (Sherwood L, 2011)

Pelepasan ACTH, yang mendorong korteks adrenal memproduksi lebih banyak adrenalin, norepinefrin, dan kortisol, dapat menyebabkan gangguan pada sistem penjaga yang melibatkan sistem pengaktif reticular (RAS) di batang otak. (Sherwood L, 2011)

METODE PENELITIAN

Sebuah studi observasional cross-sectional mendasari riset ini. Riset ini bertempat di Fakultas Pertanian Universitas Metodis Indonesia. Letaknya dekat dengan pertigaan Jl. Setia Budi Ps. di pusat Kota Medan, Sumatera Utara. Data dinilai dengan memakai uji Chi-Square. Partisipan dalam riset ini adalah mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Metodis Indonesia. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) adalah dua kuesioner yang dipakai dalam riset ini. Stres, yang didefinisikan dalam riset ini sebagai segala sesuatu yang memengaruhi tingkat depresi seseorang, baik secara internal maupun eksternal, berfungsi sebagai variabel independen. Sedangkan, variabel terikat berupa kualitas tidur yang berarti Kemampuan seseorang untuk tidur dan memperoleh kepuasan terhadap tidurnya. Data penelitian ini dianalisis dengan uji Chi Square.

HASIL

Tabell memperlihatkan yaitu jenis kelamin Laki-laki ada 75 orang (75%) lebih banyak dibandingkan Perempuan 25 orang (25%) dan responden pada stambuk 2022 ada 40 responden (40 %) lebih banyak dibandingkan stambuk 2021 ada 30 responden

(30%) dan responden pada stambuk 2020 ada 30 responden (30%).

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Stambuk

Variabel	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	25	25%
Laki-laki	75	75%
Stambuk		
2020	30	30%
2021	30	30%
2022	40	40%

Tabel 2 memperlihatkan yaitu sebagian besar responden secara umum sehat dan tidak mengalami stres. Stres memengaruhi pria dan wanita dengan tingkat yang sama.

Tabel 1 Gambaran Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Perempuan (%)	Laki-laki (%)	Total Responden (%)
Stres	11 (44 %)	36 (48 %)	47 (47 %)
Tidak stres	14 (56 %)	39 (52 %)	53 (53 %)
Total	25 (100 %)	75 (100 %)	100 (100 %)

Tabel 3 memperlihatkan yaitu Sebagian besar setiap stambuk tidak mengalami stres atau normal. Stres paling banyak didapati pada stambuk 2021 (56,7%) dan stambuk 2020 ada (46,7%).

Tabel 2 Gambaran Stres Berdasarkan Stambuk

Variabel	2020 n (%)	2021 n (%)	2022 n (%)	Total Responde n n (%)
Stres	14 (46,7 %)	17 (56,7 %)	16 (40 %)	47 (47 %)
Tidak stres	16 (53,3 %)	13 (43,3 %)	24 (60 %)	53 (53 %)
Total	30 (100 %)	30 (100 %)	40 (100%)	100 (100 %)

Tabel 4 memperlihatkan yaitu sebagian besar responden melaporkan kualitas tidur yang buruk. Pria dan wanita yang tidur mempunyai kualitas tidur yang sebanding.

Tabel 4 Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin

Kualitas Tidur	Perempuan n (%)	Laki- laki n (%)	Total Responde n (%)
Baik	12 (48 %)	38 (50,7 %)	50 (50 %)
Buruk	13 (52 %)	37 (49,3 %)	50 (50 %)
Total	25 (100 %)	75 (100 %)	100 (100 %)

Tabel 5 memperlihatkan yaitu mayoritas korban stroke juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada Stambuk 2021, 56,7% penduduk melaporkan mengalami kesulitan tidur.

Tabel 3 Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Stambuk

Kualitas Tidur	2020 n (%)	2021 n (%)	2022 n (%)	Total Responde n (%)
Baik	15 (50 %)	13 (43,3%)	22 (55 %)	50 (50 %)
Buruk	15 (50 %)	17 (56,7 %)	18 (45 %)	50 (50 %)
Total	30 (100 %)	30 (100 %)	40 (100%)	100 (100 %)

Tabel 6 Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur

Variabel	Kualitas Tidur Baik N (%)	Kualitas Tidur Buruk N (%)	Nilai <i>p</i>
Tidak Stres	49 (92,5%)	4 (7,5%)	0,000
Stres	1 (2,0 %)	46 (92,0%)	
Total	50 (50,0 %)	50 (50,0 %)	

Nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dari analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Metodis Indonesia. Hasil tersebut mendukung penelitian Putri dan rekannya dari Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara yang menemukan adanya hubungan signifikan antara stres dengan kualitas tidur ($p=0,0001$ atau $p<0,05$). Hasil univariat penelitian memperlihatkan yaitu tingkat stres dan kualitas tidur masing-masing mencapai puncaknya pada tahun 2020 dan mencapai puncaknya pada tahun 2021. Sebaliknya, mereka yang lahir pada tahun 2022 sering kali memiliki hari-hari yang bebas dari rasa cemas dan mendapatkan banyak tidur nyenyak. Menurut penelitian Dede di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terdapat hubungan positif antara stres mahasiswa dengan kualitas tidur ($p<0,000$). (Arthyka Palifiana & Kumoro Jati, 2019).

PEMBAHASAN

Berdasarkan jenis kelaminnya, subjek penelitian dibagi menjadi beberapa kelompok stres, seperti terlihat pada Tabel 2. memperlihatkan yaitu baik pria maupun wanita menghadapi jumlah kejadian stres yang sama. Hal ini mungkin disebabkan oleh suasana belajar yang ramah dan faktor sosial, psikologis, dan lingkungan lainnya. Tidak ada bukti bahwa tanda-tanda spesifik dari jenis kelamin primer atau sekunder, atau perlakuan berbeda dari masyarakat dan orang tua, akan memengaruhi sikap siswa ketika tingkat stres diukur (Arthyka Palifiana & Kumoro Jati, 2019)

Tabel 3 memberikan gambaran stres dalam kaitannya dengan stroke. 46,7% siswa tahun 2020 dan 60% instruktur tidak menunjukkan indikator stres atau ketidakteraturan apa pun. Bagaimana seorang siswa memandang penyebab stresnya dapat menentukan seberapa besar stres yang ia rasakan; Jika stressor dipandang mempunyai akibat yang negatif, maka siswa akan semakin merasakan stres. Pada tahun 2021, 56,7% siswa melaporkan merasa khawatir, dibandingkan dengan 46,7% pada tahun 2020. Hal ini disebabkan karena mahasiswa baru dan mahasiswa tahun kedua masih membiasakan diri dengan ruang kelas baru dengan kebutuhan belajar yang berbeda, sehingga menyebabkan peningkatan beban kerja mereka. Variasi kualitas tidur antar jenis kelamin ditunjukkan pada Tabel 4 menurut banyak penelitian (Teh et al., 2015)

Riset ini mengungkapkan bahwa tingkat kualitas tidur yang buruk sebanding antara pria dan wanita. Kesimpulan ini didukung oleh penelitian lain yang dilaksanakan oleh Ni Luh et al., yang menemukan bahwa baik pria maupun wanita memiliki kualitas tidur yang buruk secara setara. Faktor-faktor yang sama yang memengaruhi kualitas tidur pria dan wanita mungkin memengaruhi di sini. (Budiyati NL, 2019)

Korelasi antara rasa lapar dan kualitas tidur ditunjukkan pada Tabel 4.5. Pada tahun 2020 dan 2021, 56,7% peserta melaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk secara tidak teratur. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa tahun pertama dan kedua masih menyesuaikan diri dengan kerasnya kehidupan kampus, termasuk beban mata kuliah yang lebih

besar dan jam terjaga yang lebih banyak dibandingkan saat mereka di sekolah menengah. Hal ini mengganggu rutinitas tidur mereka sehingga menurunkan kualitas tidur mereka (Viona, 2013).

KESIMPULAN

Dari 100 peserta penelitian, mayoritas (50%) mengaku sulit tidur, sedangkan hanya 53% yang mengaku pernah merasa cemas. Pada analisis univariat, tahun 2021 dan 2020 memiliki skor stres dan kualitas tidur paling rendah. Berdasarkan analisis Chi-Square, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik ($p=0,0001$) antara stres dan kurang tidur. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stres dan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Metodis Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169.
<https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Arthyka Palifiana, D., & Kumoro Jati, R. (2019). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KLAS IIA YOGYAKARTA. *MEDIA ILMU KESEHATAN*, 7(1), 28–33.
<https://doi.org/10.30989/mik.v7i1.220>
- Budiyati NL, U. D. (2019). Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*.
- Sherwood L. (2011). *Respon Stress Terpadu* (EGC, Vol. 6). EGC.

Sherwood, L. (2018). *Fisiologi Manusia* (9th ed.). EGC.

Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2).
<https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>

Teh, C. K., Ngo, C. W., Zulkifli, R. A. binti, Vellasamy, R., & Suresh, K. (2015).

Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Students: A Cross Sectional Study. *Open Journal of Epidemiology*, 05(04), 260–268.
<https://doi.org/10.4236/ojepi.2015.54030>

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