

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN SYAFI'UR ROHMAN WILAYAH SUMBERSARI JEMBER

*(Relationship Of Stres Levels With Sleep Quality Of Mahasantri In Islamic Boarding School Syafi'ur Rohman Region Of Summersari Jember)*

Balqis Rahmania Surya<sup>1</sup>, Ns. Susi Wahyuning Asih,S.Kep.,M.Kep<sup>2</sup>, Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep. M.Kep<sup>3</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>2,3)</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

**Jl. Karimata 49 Jember Telp :(0331) 332240Fax :(0331) 337957 Email: [Fikes@unmuhjember.ac.id](mailto:Fikes@unmuhjember.ac.id) Website: <http://fikes.unmuhjember.ac.id> Email: [balqisrahmania5@gmail.com](mailto:balqisrahmania5@gmail.com)**

## ABSTRAK

Mahasantri merupakan mahasiswa yang tinggal di asrama pondok serta aktivitas di kampus. Banyaknya aktivitas yang harus diselesaikan memicu mahasantri menekan dirinya agar berjalan dalam waktu 24 jam. Fenomena tersebut menyebabkan mahasantri mengalami kelelahan dan resiko mendapatkan stres sehingga berdampak pada kualitas tidurnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasantri Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman di wilayah Summersari Jember. Desain Penelitian ini menggunakan penelitian *korelasional* pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 179 orang dengan sampel 124 orang yang diambil secara *stratified random sampling*. Uji statistik menggunakan uji *Sperman Rank*. Hasil penelitian didapatkan tingkat stres mahasantri adalah tingkat stres ringan sebanyak 60 orang (48,4%). Kualitas tidur mahasantri adalah kualitas tidur buruk sebanyak 62 orang (50%). Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil *p value* 0,012 <  $\alpha$  0,05 dengan koefisien korelasi 0,226 yang berarti terdapat hubungan positif yang lemah antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasantri Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman wilayah Summersari Jember. Hasil tersebut dimungkinkan karena adanya *physical distanding*, mahasantri ketika penelitian tidak berada di lingkungan pondok pesantren namun beban tugas yang diberikan kampus secara online mempengaruhi kualitas tidurnya. Maka peran perawat sebagai konselor dan edukator memberikan konseling dan edukasi tentang manajemen stres dan manajemen kebutuhan tidur pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Mahasantri

## ABSTRACT

*Mahasantri is a student who lives in dormitory huts as well as on-campus activities. The number of activities that must be completed triggers a mahasantri suppress himself to run within 24 hours. The phenomenon causes the mahasantri to experience fatigue and risk of getting stressed, which affects the quality of sleep. The purpose of this research to know the relationship of stress level with the quality of sleep on the Mahasantri Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman in the area Sumbersari Jember. The design of this research uses correlational cross-sectional research approaches. The population of this study was 179 people with samples of 124 people taken in stratified random sampling. Test the stats using the Sperman Rank test. The results of the study obtained the level of stress of mahasantri is a mild stress level of 60 people (48.4%). Mahasantri sleep quality is the quality of bad sleep as much as 62 people (50%). Based on the statistical test obtained the result of P value  $0.012 < \alpha 0.05$  with a correlation coefficient 0.226 which means there is a weak positive relationship between the level of stress with the quality of sleep on the Mahasantri Pondok Pesantren syafi'ur Rohman area Sumbersari Jember. The result is possible because the physical distanding, a mahasantri when research is not located in the boarding school environment but the burden of duty provided by the campus online affects the quality of sleep. So the role of nurses as counselors and educators provide counseling and education about stress management and management of sleep needs in students who live in boarding school.*

*Keywords: stress level, sleep quality, Mahasantri*

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasantri merupakan mahasiswa yang tinggal di asrama pondok serta berada di lingkungan sekitar kampus. Mahasantri seperti mahasiswa pada umumnya, melakukan kegiatan perkuliahan di kampus, namun juga tinggal di asrama dengan peraturan, target, dan kegiatan yang ada berdasarkan pedoman agama Islam (Rukiati & Hikmawati, 2006). Berkaitan dengan hal tersebut, mahasantri memiliki aktivitas akademik di kampus namun juga aktivitas agamis di pondok pesantren.

Stres bersifat *universality* yang berarti stres dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk tertentu,

Stresor mahasantri dapat bersumber dari aktivitas akademik dan aktivitas agamis, terutama dari tuntutan eksternal maupun tuntutan internal. Tuntutan eksternal yang dialami mahasantri seperti tugas individu dan tugas kelompok dengan *deadline* yang singkat, praktikum, ujian-ujian, hingga tugas terbesar yaitu tugas akhir/ skripsi, tuntutan orang tua agar berhasil di perkuliahan dan di pondok, adaptasi lingkungan serta kegiatan-kegiatan di pondok pesantren. Tuntutan internal bersumber dari kemampuan mahasantri serta idealisme diri. Individu yang tidak mampu mengatasi dan mengendalikan stresnya akan berakumulasi dan memicu terjadinya depresi dalam

kehidupan individu karena tanpa solusi yang tepat.

Banyaknya aktivitas dan juga tuntutan yang harus diselesaikan memicu mahasantri menekan dirinya agar berjalan keduanya dalam waktu 24 jam. Sehingga mahasantri tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar secara optimal yaitu kebutuhan tidur. Dampak secara psikologis yang sering terjadi pada mahasantri berupa penurunan fungsi kognitif sehingga psikomotor melambat, konsentrasi belajar menurun, mudah stres, gangguan memori. Dan secara kesehatan fisik berdampak pada mudah lelah, pusing, kehitaman di area mata, mata perih, cekung dibawah mata, sering menguap (Hidayat & Uliyah, 2014).

Berdasarkan uraian diatas, hasil data dari Riskesdas tahun 2018 bahwa di Provinsi Jawa Timur terdapat 6,82% mengalami gangguan mental emosional atau stres pada penduduk umur diatas 15 tahun dan data gangguan mental emosional atau stres di Jember terdapat 11,2% pada penduduk umur diatas 15 tahun (Kementrian Kesehatan, 2018).

Dalam survei tahun 2013 terdapat 83,6 juta orang dewasa di Amerika Serikat dilaporkan tidur <7 jam dalam 24 jam. (Control, 2013). Hasil survei yang didapat bahwa sebagian besar responden tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah, dengan kriteria usia 19-29 tahun sebanyak 770 responden.

Jurnal *National Sleep Foundation* menjelaskan bahwa usia dewasa muda (18-25 tahun) dan usia dewasa (26-64 tahun) untuk tidur 7-9 jam perhari atau tidak  $\leq 6$  jam per hari Namun pada kenyataannya, usia dewasa muda terutama mahasantri yang memiliki aktivitas yang padat,

berdampak waktu istirahat dan tidur berkurang. Seperti halnya pada mahasantri yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini memicu terjadinya tekanan stres pada mahasantri yang tinggal di pondok pesantren.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, pada hari Rabu tanggal 16 Oktober 2019 di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman. Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman merupakan salah satu Pondok Pesantren yang berada di Jember dan seluruh santrinya berstatus mahasiswa. Hasil observasi peneliti tentang mahasantri di pondok pesantren Syafi'ur Rohman beberapa dari mahasantri baru, merasa tertekan, stres, sering menangis dengan perubahan aktivitas dari masa sma ke perkuliahan. Apalagi, pada mahasantri yang sudah tinggal di asrama pondok pesantren selama 1-4 tahun, merasakan perkuliahan yang semakin rumit dengan tekanan pada dirinya agar lulus tepat waktu. Jumlah mahasantri angkatan 2016-2019 totalnya 179 orang.

Kegiatan di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman ini dimulai pukul 05:00-21:00. Kegiatan ini terbagi menjadi 3 sesi yaitu sesi 1 pukul 05:00-06:00 pengajian ba'da subuh, sesi 2 pukul 18:00-19:00 pengajian ba'da magrib yaitu dibentuk halaqoh-halaqoh untuk saling menyimak bacaan Al-Qur'an temannya atau menyetorkan hafalan Al-Qur'ansesuai dengan kelasnya masing-masing, dan sesi 3 pukul 19:30-21:00 pengajian ba'da isya'. Adapun jadwal kegiatan santri tersisa hanya 7 jam yaitu pukul 21:00-04:00, namun 7 jam ini sudah termasuk. Namun pada kenyataannya, usia dewasa muda terutama mahasantri yang memiliki aktivitas yang padat, berdampak waktu istirahat dan tidur

berkurang. Seperti halnya pada mahasantri yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini memicu terjadinya tekanan stres pada mahasantri yang tinggal di pondok pesantren.

Penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Pratama tahun 2014 bahwa responden yang memiliki motivasi rendah dengan tingkat stres berat dikarenakan merasa adanya tekanan dari dalam diri terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus diselesaikan. Beberapa dari mereka mengatakan bahwa mereka tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan dan membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan sosial (Pratama, 2014).

Penelitian ini juga dilakukan oleh Fenny tahun 2016 tentang Penurunan pada kualitas tidur dan kuantitas tidur mahasiswa akan berdampak pada sistem neurobehavioral, neurocognitive, dan psychomotoric sehingga akibatnya penurunan konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengatasi masalah dan mengambil keputusan, berpikir kritis, serta mudah stres (Fenny, 2016).

Keperawatan jiwa merupakan pelayanan keperawatan profesional yang didasarkan ilmu perilaku dan ilmu keperawatan jiwa pada manusia sepanjang kehidupan dengan respon psikososial yang maladaptif yang disebabkan oleh gangguan bio-psiko-sosial, dengan menggunakan diri sendiri, dan terapi keperawatan jiwa yaitu terapi komunikasi terapeutik dan terapi modalitas keperawatan kesehatan jiwa. Pelayanan keperawatan jiwa melalui pendekatan proses keperawatan untuk meningkatkan, mencegah, mempertahankan, dan memulihkan kesehatan jiwa klien (individu, keluarga, dan kelompok komunitas) (Yusuf & dkk, 2015).

Peran perawat jiwa dapat melakukan penyuluhan tentang prinsip-prinsip sehat jiwa, aktif dalam kegiatan masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan jiwa (Yusuf & dkk, 2015). Peran lain perawat jiwa sebagai yang memberikan asuhan keperawatan, edukator dan konselor bisa memberikan informasi dan memotivasi para mahasantri cara mengatasi stres dan kualitas tidur yang dihadapi. Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi’ur Rohman Wilayah Sumbersari Jember”.

## B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum  
Mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi’ur Rohman Wilayah Sumbersari Jember
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasantri di Pondok Pesantren Syafi’ur Rohman Wilayah Sumbersari Jember
  - b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasantri di Pondok Pesantren Syafi’ur Rohman Wilayah Sumbersari Jember
  - c. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasantri di Pondok Pesantren Syafi’ur Rohman Wilayah Sumbersari Jember.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional* Populasi dalam penelitian ini Populasi semua mahasiswa yang tinggal di Pondok

Pesantren Syafi'ur Rohman sebanyak 179 orang. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 124 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah tehnik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner PSS-10 yang terdiri dari beberapa item pertanyaan yang terdiri dari 5 item pertanyaan positif dan 4 item pertanyaan negatif untuk mengukur tingkat stres dan kuisisioner Kuisisioner *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)* terdiri dari 18 item pertanyaan yang terdiri dari 7 komponen untuk mengukur kualitas tidur. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji *Spearmen Rank* yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman wilayah Summersari Jember.

## HASIL PENELITIAN

### A. Data Umum

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Laki laki	58	46,8
Perempuan	66	53,2
Total	124	100,0

Sumber data: Primer

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan jenis kelamin mahasiswa terbesar perempuan sebanyak 66 orang dan jenis kelamin mahasiswa terkecil laki-laki sebanyak 58 orang.

#### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
18 tahun	9	7,3
19 tahun	35	28,2
20 tahun	33	26,6
21 tahun	33	26,6
22 tahun	9	7,3
23 tahun	3	2,4
24 tahun	2	1,6
Total	124	100,0

Sumber data: Primer

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan usia mahasiswa terbesar 19 tahun sebanyak 35 orang dan usia mahasiswa terkecil 24 tahun sebanyak 2 orang.

#### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tahun Masuk Kuliah

Tahun masuk kuliah	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Angkatan 2016	18	14,5
Angkatan 2017	32	25,8
Angkatan 2018	27	21,8
Angkatan 2019	47	37,9
Total	124	100,0

Sumber data: Primer

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan tahun masuk kuliah mahasiswa terbesar angkatan 2019 sebanyak 47 orang dan tahun masuk kuliah mahasiswa terkecil angkatan 2016 sebanyak 18 orang.

### B. Data Khusus

#### 1. Tingkat Stres Mahasiswa

Tingkat Stres	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Stres Berat	10	8,1
Stres Sedang	54	43,5
Stres Ringan	60	48,4
Total	124	100,0

Sumber Data: Primer

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan tingkat stres mahasantri terbesar mengalami stres ringan sebanyak 60 orang dan tingkat stres mahasantri terkecil mengalami stres berat sebanyak 10 orang.

## 2. Kualitas Tidur Mahasantri

Kualitas Tidur	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Buruk	62	50
Kualitas Tidur Cukup	54	43,5
Kualitas Tidur Baik	8	6,5
Total	124	100,0

Sumber Data: Primer

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan kualitas tidur mahasantri terbesar mengalami kualitas tidur buruk 62 orang dan kualitas tidur mahasantri terkecil yaitu kualitas tidur baik sebanyak 8 orang.

## 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Wilayah Summersari Jember

Tingkat Stres	Kualitas Tidur			Total (%)	<i>r</i> hitung	<i>p</i> value
	Buruk (%)	Cukup (%)	Baik (%)			
Berat	10 (8,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	10 (8,0)	0,226	0,012
Sedang	26 (21,0)	27 (22,0)	1 (1,0)	54 (44,0)		
Ringan	26 (21,0)	27 (22,0)	7 (6,0)	60 (48,0)		
Total	62 (50,0)	54 (44,0)	8 (6,0)	124 (100,0)		

Sumber data: Primer

Berdasarkan tabel diatas hasil uji statistik *spearman rho* diperoleh *p* value yaitu 0,012 yang artinya *p* value < 0,05 sehingga H1 diterima yaitu ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur di Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember. Nilai *r* hitung = 0,226 yang artinya ada hubungan yang lemah antara tingkat stres dengan kualitas tidur di Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember.

## PEMBAHASAN

### A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil

#### 1. Tingkat Stres pada Mahasantri di PPM Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada bulan April 2020, didapatkan mahasantri mayoritas mengalami stres ringan sebanyak 60 orang (48.4%), mahasantri yang mengalami stres berat sejumlah 10 orang (10%). Hasil tingkat stres ini didapatkan dari pengisian kuisioner online via google form yang diisi oleh mahasantri.

Menurut (Donsu, 2017) stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.

Individu akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap stresor yang sama. Selain itu, kecemasan juga menjadi faktor utama seseorang mengalami stres. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak menyenangkan yang sering disertai gejala fisiologis.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dominan mengalami stres ringan, mahasiswa juga ada yang mengalami stres berat. Mayoritas dari angkatan 2019 sebanyak 45 orang dan angkatan karena angkatan 2019 merupakan masa peralihan dari masa SMA ke masa perkuliahan, sehingga mereka yang belum siap menghadapi situasi yang berbeda ini akan merasa stres. Didukung dengan mereka yang merantau jauh dari keluarga. Sehingga, perlu adaptasi dengan lingkungan masyarakat, keluarga dan hubungan dengan orang lain agar mampu bertahan hingga perkuliahan dan mondoknya selesai. Hal ini didukung dengan data demografi bahwa angkatan 2016 & 2017, sebagai mahasiswa dan juga santri semester akhir, yang mengalami beban perkuliahan semakin berat, semakin sulit, ditambah beban tugas akhir atau skripsi membuat mereka cenderung mengalami *burnout*/ masa kebosanan. Menurut (Stuart & Sundeen, 2015) *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan segala macam tuntutan. Selain itu, kecemasan juga menjadi faktor utama seseorang mengalami stres.

Pada saat penelitian dimasa pandemik Covid 19, PPM Syafi'ur Rohman mendukung pencegahan penyebaran wabah virus corona dalam program pemerintah sebagaimana diatur dalam peraturan

pemerintah No. 21 tanggal 31 Maret 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Sehingga, seluruh mahasiswa dipulangkan ke kampung halamannya masing-masing. Mereka tidak ada kegiatan perkuliahan di kampus dan berada di lingkungan keluarga, secara tidak langsung mereka juga mendapatkan support dari keluarganya yang menjadi stimulus tubuh untuk meningkatkan hormon endorfin yang dapat meredakan stres dan rasa cemas.

Berdasarkan buku *North American Nursing Diagnosis Association International (NANDA)* (Herdman, 2018) diagnosa keperawatan yang sesuai dengan permasalahan ini yaitu Stres berlebihan. Stres berlebihan adalah jumlah dan jenis permintaan/tuntutan yang berlebihan yang memerlukan aksi/ tanggapan. Batasan karakteristik mahasiswa yang tidak mengalami stres yaitu perasaan tidak tertekan, dapat mengambil keputusan sendiri, dan tidak tegang. Menurut buku *Nursing Outcomes Classification (NOC)* (Moorhead Sue, 2013) skala outcome Koping no. 1302 yaitu konsisten menunjukkan modifikasi gaya hidup untuk mengurangi stres, mengontrol diri, dan peneriam terhadap situasi yang ada. Berdasarkan buku *Nursing Intervention Classification (NIC)* (Bulechek, 2013) tentang intervensi yang diberikan untuk peningkatan koping yaitu mendukung hubungan mahasiswa dengan mahasiswa lainnya yang memiliki tujuan yang sama.

## **2. Kualitas Tidur pada Mahasiswa di PPM Syafi'ur Rohman Wilayah Sumpasari Jember**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada bulan April 2020, didapatkan mahasantri mayoritas kualitas tidur buruk sebanyak 62 orang (50%), kualitas tidur baik hanya 8 orang (6.5%). Hasil tingkat stres ini didapatkan dari pengisian kuisioner online via google form yang diisi oleh mahasantri.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak dan harus dipenuhi oleh semua individu. Dengan tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Hal tersebut di yakini bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari (Mubarak & Chayatin, 2010). Pada usia dewasa muda, yang pada tahap perkembangan ini, dewasa muda memiliki aktivitas yang padat. Adapun normal tidur dewasa muda 7-8 jam/hari (Mubarak & Chayatin, 2010).

Dari hasil penelitian menunjukkan alasan mereka yang membuat tidur malam terganggu karena 12 diantaranya mengalami stres/ tertekan dan mayoritas karena *deadline* tugas di kampus, dan sisanya karena ada kegiatan lain. Hal ini didukung dengan data demografi usia mahasantri terbanyak 19 tahun, yang merupakan tahap dewasa muda yang memiliki aktivitas padat dengan kebutuhan tidur 7-8 jam/ hari. Padahal, waktu istirahat mereka/ aktivitas pribadi ketika di PPM Syafi'ur Rohman dimulai pukul 21.00-04.00 tetapi waktu tersebut sudah terpotong karena *homesick*, *deadline* tugas di kampus dan kegiatan lainnya. Sehingga penyebab

dari kualitas tidur buruk akibat aktivitas mandiri yang dilakukan oleh mahasantri. Berdasarkan data penelitian, aktivitas mandiri yang dilakukan mahasantri seperti mengerjakan tugas kuliah dengan *deadline* yang singkat, bermain game, menonton film, mengoperasikan *handphone*, atau aktivitas umum lainnya. Walaupun, pada masa pandemik Covid 19, mereka tetap ada perkuliahan secara online, *deadline* tugas online, dan ujian online. Durasi tidur yang dibutuhkan masih kurang untuk memenuhi kualitas tidur mahasantri sehingga hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur buruk. Dimungkinkan penyebab kualitas tidur buruk karena kepadatan aktivitas dan kurang mampu manajemen waktu dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi untuk merancang kegiatan bagi mahasantri agar antara jadwal kegiatan dan waktu tidur dapat terstruktur dengan baik.

Berdasarkan buku *North American Nursing Diagnosis Association International (NANDA)* (Herdman, 2018) diagnosa keperawatan yang sesuai dengan permasalahan ini yaitu gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur adalah gangguan jumlah dan kualitas tidur (penghentian kesadaran, periodic) yang dibatasi waktu dalam jumlah dan kualitas. Batasan karakteristik mahasantri yang tidak mengalami gangguan pola tidur yaitu kebutuhan tidur cukup, tidak mengalami kelelahan/ keletihan, perasaan nyaman Menurut buku *Nursing Outcomes Classification (NOC)* (Moorhead Sue, 2013) skala outcome Tidur no.0004 yaitu tidak mengalami gangguan dengan skala 5 pada indikator pola tidur, perasaan segar setelah tidur, dan tempat tidur & suhu



ruangan yang nyaman. Berdasarkan buku *Nursing Intervention Classification* (NIC) (Bulechek, 2013) tentang intervensi yang diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu menentukan pola tidur atau aktivitas klien seperti anjuran tidur siang jika diindikasi untuk memenuhi kebutuhan tidur namun  $\leq 30$  menit, sehingga klien merasa segar ketika bangun tidur, dan pada siang hari gangguan tidur yang dialami sangat minim karena beberapa penghuni asrama terdapat jam perkuliahan.

### 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasantri di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS 17.0 diperoleh bahwa variabel independen Tingkat Stres ada hubungan dengan variabel dependen Kualitas Tidur. Hal ini sesuai dengan uji statistik menggunakan uji *Sperman Rho* diperoleh nilai *p value*  $0.012 < 0.005$ . Artinya  $H_1$  diterima, maka ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember dengan diperoleh angka koefisien korelasi 0.226. artinya tingkat kekuatan hubungan lemah.

Menurut (Mubarak & Chayatin, 2010) faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain penyakit yang menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur, selain itu juga yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah stres emosional. Apabila mengalami kondisi tersebut dapat meningkatkan kadar

norepinefrin darah yang menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.

Berdasarkan hasil penelitian hanya 10 orang yang mengalami stres berat dan 62 orang kualitas tidur buruk. Peneliti berasumsi bahwa faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat stres dan kualitas tidur pada seseorang. Para Responden yang telah berada di lingkungan keluarga yang mana di lingkungan tersebut mereka merasa nyaman, merasa dekat dengan keluarga dan dapat mengobati *homesick* dan stres nya yang menjadi pemicu utama penyebab stres yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Namun walaupun seperti itu, kualitas tidur dewasa muda yang berada di kampung halamannya tidak mengubah kualitas tidurnya yang masih buruk. Peneliti berasumsi karena masih ada kuliah online, *deadline* tugas, serta ujian yang dibebankan pada mahasantri serta kebiasaan tidur tengah malam hingga dini hari yang sering dilakukan mahasantri seperti menonton film, bermain *game*, membaca novel, mengoperasikan *handphone* serta kegiatan lain yang sering dilakukan saat di tempat perantauan/ di pondok.

### B. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini yang awalnya dilakukan dengan berkunjung ke tempat penelitian langsung yaitu di PPM Syafi'ur Rohman Jember tetapi karena ada wabah Covid-19 peraturan pemerintah dengan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Sehingga, seluruh mahasantri dipulangkan ke kampung halamannya masing-masing. Maka peneliti melakukan

penelitian/ pengumpulan data secara online yaitu responden mengisi kuisioner via googleform yang telah disediakan peneliti.

2. Sistematisa pengambilan data secara online ini, menyebabkan kurangnya interaksi antar responden sehingga tidak dapat mendampingi masing-masing responden apabila ada yang kurang dimengerti. Dan kurang mewakili keadaan yang dialami mahasiswa ketika dirumah saja.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol variabel-variabel yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti penyakit, minum kafein, dan gangguan tidur lainnya.
4. Penelitian ini hanya dilakukan pada satu titik waktu saja, yaitu hanya diukur saat mahasiswa sudah berada di kampung halamannya masing-masing, disaat mereka tidak mengalami tekanan seperti di tempat rantaunya, sehingga hasil pengukuran yang dirasakan saat dikampung halaman, belum mencakup yang dirasakan responden saat berada di pondok pesantren serta beraktivitas dipergaulian

### C. Implikasi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini terhadap pelayanan keperawatan, penelitian, dan pendidikan keperawatan yaitu dapat memberikan informasi mengenai banyaknya mahasiswa yang mengalami stres serta kualitas tidur buruk, sehingga pihak Poskestren (Pos Kesehatan Pesantren) bekerja sama dengan petugas kesehatan di Puskesmas Sumbersari, perlu adanya peran perawat sebagai konselor dan edukator untuk memberikan konseling dan edukasi tentang manajemen stres dan manajemen

kebutuhan tidur yang baik. Penelitian ini juga memberikan informasi bagi perawat jiwa tentunya, dapat memberikan implementasi yang tepat untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa pada umumnya, khususnya pada mahasiswa yang juga tinggal di pondok pesantren

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Tingkat stres yang dialami mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa syafi'ur rohman wilayah sumbersari jember 60 orang dengan presentase 48.4% mengalami stres ringan
2. Kualitas tidur yang dialami mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa syafi'ur rohman wilayah sumbersari jember 62 orang dengan presentase 50% mengalami kualitas tidur buruk
3. Ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa syafi'ur rohman wilayah sumbersari jember

### B. Saran

1. Institusi Layanan Kesehatan Kesehatan  
Bagi Layanan kesehatan unit terkecil yaitu Poskestren (Pos Kesehatan Pesantren) yang dibina langsung oleh Puskesmas Sumbersari mampu memberikan edukasi dan konseling mengenai manajemen stres dan kualitas tidur yang dapat di aplikasikan dalam kegiatan keagamaan
2. Institusi Pendidikan/ Keperawatan  
Bagi institusi pendidikan sebagai sumber informasi *terupdate* dan pengembangan ilmu pengetahuan tentang tingkat stres dengan kualitas tidur yang dialami oleh

- mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren
3. Institut Pendidikan (Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'ur Rohman Jember  
Para pimpinan pondok pesantren beserta penanggung jawab asrama putra dan putri dapat berkolaborasi untuk pengaturan waktu kegiatan yang sesuai agar stres dan kualitas tidur yang dialami mahasiswa bisa teratasi.
  4. Peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini dari segi metode, waktu pengambilan data yang dilakukan saat mahasiswa sudah kembali ke tempat rantauan yaitu tempat mahasiswa menimba ilmu di perkuliahan maupun di pondok pesantren.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Bulechek, M. G. (2013). *Nursing Intervention Classification (NIC), 6th Indonesian Edition*. Indonesia: Mocomedia.
- Buysee, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatric Research*
- Fenny. (2016). *Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Skripsi.*
- Herdman, T. H. (2018). *NANDA International Nursing Diagnoses: definition and classification 2018-2020*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Edisi 2*. Jakarta: Salemba Ilmu.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2010). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori & Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta : EGC.
- Keliat, B. A. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Kementrian Kesehatan, R. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur*. Indonesia: Kementrian Kesehatan RI.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2010). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori & Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta : EGC.
- Moorhead Sue, d. (2013). *Nursing Outcomes Classification (NOC), 5th Indonesian edition*. Indonesia: Mocomedia.
- Pratama, M. R. (2014). Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI Stikes Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi.*
- Putri, F., & Asih, S. W. (2017). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Di Desa Bangsalsari Kecamatan Bangsalsari Jember. *Jurnal Insight Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 9-10.
- Stuart, G.W & Sundeen, S.J. (2015). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi* Jakarta: (Penerbit Buku Kedokteran (EGC)
- Times, I. (2018, Oktober 07). Survei Buktikan Mahasiswa Zaman Sekarang Mudah Depresi, Ini Sebabnya! *Mahasiswa zaman sekarang rentan depresi*, p. 1.
- Yusuf, A. H., & dkk. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika