

KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

¹Stephanus Benedictus Bera Liwun, ²Tri Mulyanto, ³Noor Kurnia Avian, ⁴Maria Chrisnatalia*

^{1,3}Program Studi Teknik Industri Fakultas Teknologi Industri Universitas Gunadarma

²Program Studi Teknik Mesin Fakultas Teknologi Industri Universitas Gunadarma

⁴Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

⁴mariachrisnatalia@gmail.com

*)Penulis Korespondensi

Abstrak

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan berperan dalam kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup. Kurang tidur cenderung menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, dan penurunan produktivitas, serta mahasiswa cenderung memiliki kualitas tidur yang kurang baik akibat stres perkuliahan dan penulisan skripsi. Tujuan penelitian adalah menguji perbedaan kualitas tidur mahasiswa saat menulis skripsi yang ditinjau berdasarkan rumpun keilmuan yang dimiliki. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dalam bahasa Indonesia. Responden dalam penelitian ini berjumlah 200 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. Hasil diperoleh bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang berada di rumpun ilmu alam maupun sosial. Tingkat stres yang dirasakan sama oleh mahasiswa tingkat akhir kedua rumpun ilmu akibat tekanan tugas akhir skripsi nampaknya menjadi alasan mengapa tidak ada perbedaan kualitas tidur yang dimiliki.

Kata Kunci: mahasiswa, kualitas tidur, rumpun ilmu, skripsi

Abstract

Sleep is one of the basic human needs and plays a role in physical and mental health and quality of life. Lack of sleep tends to cause decreased concentration, fatigue, and decreased productivity, and students tend to have poor sleep quality due to stress from lectures and writing a thesis. The purpose of this study was to examine the differences in sleep quality of students when writing a thesis which were reviewed based on the scientific field they had. This study used a quantitative method by using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in Indonesian as a measurement sleep quality. The respondents in this study were 200 students obtained through purposive sampling techniques. The results showed that there was no difference in the sleep quality of final year students in the natural and social sciences. The level of stress felt by final year students in both scientific fields due to the pressure of the final thesis assignment seemed to be the reason why there was no difference in the quality of sleep they had.

Keywords: students, sleep quality, knowledge grup, bachelor

PENDAHULUAN

Setiap orang mempunyai kebutuhan untuk bertahan hidup yang terdiri atas berbagai aktivitas sehari-hari. Seluruh aktivitas tersebut memerlukan energi yang sebagian besar berasal dari tidur. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar manusia yang melakukan proses restoratif yang memulihkan energi tubuh dan mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya serta coping setiap individu (Susie Gray dkk, 2019). Kualitas tidur mengacu pada kepuasan seseorang terhadap tidurnya dan dapat diukur berdasarkan berbagai aspek seperti durasi tidur, kesulitan tidur, waktu bangun, efisiensi tidur, dan kondisi yang mengganggu tidur. Kurang tidur menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas ini berdampak pada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Choir & Pujiastuti, 2018).

Individu dewasa awal berusia antara 18-40 tahun tidur sekitar 7 hingga 8 jam per hari, individu dewasa menengah yang berusia antara 40-60 tahun mendapatkan tidur 6 hingga 7 jam per hari, dan individu dewasa akhir atau lansia di atas 60 tahun mendapatkan sekitar 6 jam tidur per hari (Alfi & Yuliwar, 2018). Tidur yang baik tidak hanya mengurangi rasa lelah dan meningkatkan daya ingat,

tetapi juga mengatur fungsi tubuh. Orang lanjut usi diperkirakan memiliki prevalensi masalah tidur dan risiko kesehatan yang lebih tinggi. Faktor risiko perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, seperti merokok, minuman beralkohol, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan menghabiskan lebih banyak waktu luang dan aktivitas fisik, telah terbukti berhubungan dengan kesehatan tidur.

Salah satu kelompok yang mengalami kualitas tidur kurang baik adalah mahasiswa. Hal ini disebabkan karena mahasiswa dihadapkan pada beban kerja yang berat seperti perkuliahan, ujian, pekerjaan rumah, dan lain-lain. Masa akhir studi merupakan masa kritis bagi mahasiswa. Sebab pada masa ini banyak sekali proses yang perlu dilakukan agar dapat menyelesaikan pendidikannya tepat waktu (Ulfah dkk, 2014)

Masalah tidur pada mahasiswa dapat mempengaruhi kurangnya konsentrasi ketika belajar. Kurang tidur dapat menyebabkan degradasi konsentrasi, kekuatan fisik, obesitas, dan mudah lupa (Oryza, 2016). Hal ini penelitian dari (Gunawan dkk, 2021) yang menyatakan bahwa 79.5% mahasiswa membutuhkan waktu lebih kurang 30 menit di malam hari. Ditinjau dari

gangguan tidur yang dialami, mayoritas mahasiswa terbangun tengah malam atau terlalu pagi karena beberapa sebab diantara ingin buang air kecil, kedinginan, dan kepanasan. Pengukuran kualitas tidur mahasiswa pada penelitian yang dilakukan oleh (Sulana dkk, 2020) menyatakan bahwa 104 mahasiswa mengalami stres dan 128 mahasiswa mengalami kualitas tidur kurang baik.

Anggapan bahwa mahasiswa dengan rumpun ilmu alam lebih lama mengerjakan skripsi karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk percobaan yang menyebabkan waktu tidur berkurang. Berbeda dengan mahasiswa dari rumpun ilmu sosial yang kebanyakan hanya mengambil data primer dan sekunder serta langsung mengolahnya sehingga dapat dimungkinkan tingkat kesukarannya lebih rendah daripada yang dirasakan oleh mahasiswa dari rumpun ilmu alam. Asumsi ini didasari oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran (rumpun ilmu alam) memiliki kualitas tidur yang kurang baik saat memasuki semester 3 dikarenakan banyaknya beban tugas yang didapatkan (Rique, Fernandes Filho, Ferreira, de Sousa-Munoz, 2014; Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2016; Clariska, Yuliana & Kamariyah, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas tidur pada mahasiswa akhir berdasarkan rumpun keilmuan yang dimiliki, yang dalam penelitian ini mengelompokkan responden ke dalam rumpun ilmu alam dan sosial.

METODE PENELITIAN

Responden penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir dengan karakteristik adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Responden dalam penelitian ini terdiri atas 200 mahasiswa yang terdiri dari 100 mahasiswa yang berasal dari program studi ilmu alam dan 100 mahasiswa yang berasal dari program studi ilmu sosial. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Pengumpulan data yang diperoleh dari responden dilakukan dengan google form.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen ini digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur orang dewasa. Dimensi yang diukur adalah kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari (Sukmawati & Putra, 2019). Skala ini

terdiri atas sembilan butir pertanyaan dengan butir pertanyaan ke 5 sampai 9 memiliki pilihan jawaban yang bersifat dikotomi. Pilihan jawaban tersebut terdiri atas 4 (empat) pilihan, yaitu tidak pernah, kurang sekali seminggu, sekali atau dua kali seminggu dan tidak atau lebih dalam seminggu. Hasil uji reliabilitas skala kualitas tidur pada dua kelompok mahasiswa sebesar 0,718 dan 0,750 yang dapat dinyatakan cukup reliabel. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan t-test analysis untuk menguji perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan rumpun keilmuan yang dimiliki, yaitu ilmu alam dan ilmu sosial.

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan gawai dengan durasi antara 9-12 jam per hari dan 13-16 jam per hari. Jumlah tersebut membuktikan bahwa

mahasiswa sering menggunakan gawai. Namun, dalam karakteristik ini tidak merujuk secara spesifik apakah penggunaan gawai ini terkait dengan kemajuan penulisan skripsi atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 2, menyatakan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari rumpun ilmu mahasiswa terhadap kualitas tidurnya. Artinya baik mahasiswa rumpun ilmu sosial maupun alam memiliki kualitas tidur yang sama atau tidak ada perbedaan. Hasil penelitian ini didukung oleh Medikonda (2023) yang menjelaskan bahwa perbedaan bidang ilmu dan kelas (tingkat) pada mahasiswa tidak mampu menjelaskan mengenai munculnya stres akademik, melainkan tingkat kesulitan dalam ujian yang berdampak bagi prestasi yang menjadi pemicu stres.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah (n=200)	Presentase (%)
1	Rumpun ilmu yang dipelajari	Eksak	100	50%
		Non Eksak	100	50%
2	Penggunaan gawai per hari	1-4 Jam	1	1%
		5-8 Jam	27	14%
		9-12 Jam	137	69%
		13-16 Jam	35	18%
		BAB 1	3	2%
3	Kemajuan penulisan skripsi	BAB 2	27	14%
		BAB 3	34	17%
		BAB 4	87	44%
		BAB 5	49	25%

Sumber: Pengolahan Data Premier

Tidak adanya perbedaan dapat dikarenakan adanya beban perkuliahan yang setara sebagai stresor bagi mahasiswa sehingga mengganggu waktu dan jam tidur yang mereka miliki. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Wang dan Bíró (2021) serta Lund, Reider, Whiting, dan Prichard (2010) yang menyebutkan bahwa stres akademik menjadi faktor penyebab permasalahan kualitas tidur pada mahasiswa. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh DeLaune (2011) bahwa ketika individu kurang dalam hal tidur yang berkualitas maka individu akan mengalami sulit berkonsentrasi, kondisi tubuh yang mudah menurun dan stress yang semakin meningkat. Mahasiswa yang dengan kualitas tidur kurang baik mempunyai

kemungkinan 4.7 kali lebih besar untuk mengalami stres tingkat tinggi dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur baik. Oleh karena itu, direkomendasikan penerapan manajemen stres untuk meningkatkan kualitas tidur (Herawati & Gayatri, 2019).

Secara lebih lanjut, hasil deskriptif responden di dua kelompok dengan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dapat disajikan pada Tabel 3. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini rata-rata memiliki kualitas tidur yang cukup buruk dengan durasi tidur rata-rata kurang dari 5 jam. Hal ini didukung oleh Štefan dkk, (2017) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki waktu tidur pendek (< 7 jam) dinilai memiliki kualitas kesehatan yang buruk.

Tabel 2. Uji beda Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir berdasarkan Rumpun Ilmu

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
Kualitas Tidur	Equal variances assumed	.497	198	.229	.250	.225	.780	1.280
	Equal variances not assumed	.479	196.294	.334	.250	.225	.780	1.280

Sumber: Pengolahan Data Primer

Tabel 3. Analisis Deskriptif Kualitas Tidur Mahasiswa Rumpun Ilmu Alam dan Sosial

No.	Dimensi	Klasifikasi	Jumlah (n=100)	
			Mahasiswa Rumpun Ilmu Alam	Mahasiswa Rumpun Ilmu Sosial
1	Kualitas tidur subjektif	Sangat Baik	3	6
		Cukup Baik	29	21
		Cukup Buruk	48	45
		Sangat Buruk	20	28
2	Latensi tidur	0	8	5
		1-2(1)	38	48
		3-4(2)	51	41
		5-6(3)	3	6
3	Durasi tidur	>7 Jam	3	8
		6-7 Jam	23	14
		5-6 Jam	21	15
		<5 Jam	53	63
4	Efisiensi tidur	>85%	92	85
		75-84%	8	14
		65-74%	0	1
		<65%	0	0
5	Gangguan tidur	0	13	2
		1-9(1)	84	91
		2(10-18)	3	7
		3(19-27)	0	0
6	Penggunaan obat	Tidak Pernah	92	93
		1x Seminggu	6	7
		2x Seminggu	0	0
		>3x Seminggu	2	0
7	Disfungsi di siang hari	0	3	0
		1(1-2)	11	4
		2(3-4)	61	69
		3(5-6)	25	27

Sumber: Pengolahan Data Premier

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan responden memiliki gangguan tidur dan disfungsi di siang hari. Gangguan tidur harus ditangani dengan berhentinya gejala somatik yang mendasari yang mungkin mengganggu tidur (Johansson dkk, 2016) Beberapa

gangguan yang ditimbulkan akibat disfungsi di siang hari diantaranya sakit perut, sakit punggung, gangguan pencernaan, psuing, dan diare. Selain itu juga, kelelahan atau energi rendah juga merupakan dampak yang ditimbulkan akibat gangguan tidur (Nordin dkk, 2023).

Di sisi lain kebersihan tidur yang buruk dikaitkan dengan kualitas tidur yang kurang baik namun, hanya komponen gairah dan waktu yang secara signifikan berhubungan dengan durasi tidur. Orang yang tidur lebih lama dilaporkan bahwa memiliki kualitas tidur yang lebih baik (Zendels dkk, 2021). Efek jangka pendek pada orang sehat mencakup peningkatan tanggapan terhadap stress. Sakit, depresi, dan defisit dalam persepsi, memori, dan kinerja. Pada remaja dan anak-anak, masalah tidur dapat menyebabkan buruknya prestasi akademik dan masalah perilaku (Medic dkk, 2017)

Berdasarkan Tabel 3, perbedaan jumlah mahasiswa berdasarkan rumpun ilmu dalam analisis deskriptif kualitas tidur menunjukkan bahwa mahasiswa rumpun ilmu sosial cenderung lebih mudah untuk tidur. Hal ini dibuktikan dengan latensi tidur yang lebih dominan pada kurun waktu 1-2 menit. Namun, efisiensi tidur lebih dirasakan oleh mahasiswa ilmu alam karena sebanyak 92 mahasiswa merasakan lebih dari 85% efisiensi tidur tersebut. Dengan kata lain bahwa mahasiswa ilmu alam lebih merasa tidak terganggu akibat disfungsi pada siang hari dibandingkan mahasiswa ilmu sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir adalah kurang baik. Selain itu juga, tidak terdapat pengaruh signifikan dari rumpun ilmu asal mahasiswa terhadap kualitas tidurnya. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan berfokus pada gejala psikosomatis dan perubahan perilaku yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir sebagai dampak dari kualitas tidur yang kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18–26.
- Choir, W. R., & Pujiastuti, R. A. D. (2018). Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dan mahasiswa akuntansi Universitas Sumatera Utara tahun 2018. Universitas Sumatra Utara.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102.
- DeLaune, S. C. (2011). *Fundamentals of nursing*.
- Gray, S., Ferris, L., White, L. E., Duncan, G., & Baumle, W. (2019). *Foundations of nursing: enrolled nurse* (A. Mulvaney, Ed.; 2nd ed.). Australia: Cengage Learning Australia.

- Gunawan, J. P., Palit, H. C., & Aysia, D. A. Y. (2021). Tingkat kualitas tidur pelajar selama pembelajaran daring. *Seminar Nasional Teknik Dan Manajemen Industri Dan Call for Paper (SENTEKMI 2021)*, 345–351.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29, 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Johansson, M., Jansson-Fröjmark, M., Norell-Clarke, A., & Linton, S. J. (2016). The role of psychiatric and somatic conditions in incidence and persistence of insomnia: a longitudinal, community study. *Sleep Health*, 2(3), 229–238.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health*, 46(2), 124–132.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. In *Nature and Science of Sleep* (Vol. 9, pp. 151–161). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Medikonda, J. (2023). A clinical and technical methodological review on stress detection and sleep quality prediction in an academic environment. *Computer methods and programs in biomedicine*, 235, 107521.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas*, 5(1).
- Nordin, G., Sundqvist, R., Nordin, S., & Gruber, M. (2023). Somatic symptoms in sleep disturbance. *Psychology, Health and Medicine*, 28(4), 884–894. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1985149>
- Oryza, W. (2016). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir div bidan pendidik reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. UNIVERSITAS ‘AISYIYAH YOGYAKARTA.
- Rique, G. L. N., Fernandes Filho, G. M. C., Ferreira, A. D. C., & de Sousa-Munoz, R. L. (2014). Relationship between chronotype and quality of sleep in medical students at the Federal University of Paraiba, Brazil. *Sleep Science*, 7(2), 96–102.
- Štefan, L., Juranko, D., Prosoli, R., Barić, R., & Sporiš, G. (2017). Self-Reported Sleep Duration and Self-Reported Health in Young Adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(7), 899–904. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6662>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *WICAKSANA, Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7), 37–45.
- Ulfah, F. H., Rosella, K. D., & Wahyuni, W. (2014). Hubungan insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi s1 fisioterapi Universitas

- Muhammadiyah Surakarta.
Universitas Muhammadiyah
Surakarta.
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, *17*(2), 170-177.
- Zendels, P., Ruggiero, A., & Gaultney, J. F. (2021). Gender differences affecting the relationship between sleep attitudes, sleep behaviors and sleep outcomes. *Cogent Psychology*, *8*(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1979713>