HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SISTEM PERKULIAHAN JARAK JAUH BERBASIS *ONLINE* TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Zafira Firstika¹, Darwin Karim², Rismadefi Woferst³

Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

Email: zafirafirstika12@gmail.com

Abstract

Introduction: Stress can affect sleep quality. This study aims to look at the relationship between academic stress levels and online-based distance lecturing systems on the sleep quality of first-year students. **Methods:** The descriptive correlation study design used a cross-sectional approach. Sample 107 respondents, sampling simple random sampling. The analysis used univariate analysis to see the frequency distribution and bivariate using the Chi-Square test. **Results:** The majority of respondents from program A 2019 1 were 58 (55.1%). The majority of respondents aged 19 years were 65 (60.7%). The majority of the respondent's sex is female as much as 93 (86.9%). The majority of respondents' achievement index (IP) was 2.76-3.50 (very satisfying) as many as 84 (78.5%). The results showed that respondents with severe academic stress levels, 49 respondents (51.9%) experienced poor sleep quality, while 42 respondents (39.1%) had poor sleep quality. The statistical test results obtained $p\text{-value} = 0.193 > \alpha (0.05)$, which means that H_0 failed to be rejected, it can be concluded that there is no relationship between the level of academic stress and the online-based distance lecture system on the sleep quality of first-year students. **Conclusion:** The results of this study are expected to be an input for educational institutions as a source of information in efforts to prevent stress and poor sleep quality disorders in students.

Keywords: Academic stress level, distance lecture system, sleep quality

PENDAHULUAN

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan-tuntutan suatu lingkungan terhadap individu yang merasakan ketidaknyamanan dengan kondisi tersebut (Saam & Wahyuni, 2013).

Stres dapat terjadi pada setiap individu dari berbagai usia, ras, dan jenis kelamin (American Institute of Stress, 2013). Stres terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, pekerjaan atau latar belakang. Di Amerika melakukan survei bahwa kelompok usia milenial (18-33 tahun) dan Gen Xers (34-47 tahun) adalah kelompok usia sebelum generasi milenial yang lahir pada awal mula perkembangan teknologi dengan tingkat stres tertinggi (American Psychological Association, 2012). Khususnya mahasiswa tahun pertama termasuk dalam usia generasi millennial yang sangat rentan terpapar terhadap stres dalam melaksanakan tanggung jawab dan perannya di kampus (Setiawati, Wulandari & Mayestika, 2016). Mahasiswa tahun pertama mengalami masa perubahan dari siswa menjadi mahasiswa atau peralihan dari sekolah ke perguruan tinggi. Kondisi tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya stres pada mahasiswa (Nangkit, 2018).

Beberapa bulan belakangan ini Indonesia mengalami pandemi global yaitu *Coronavirus* (covid-19) yang memaksa setiap kegiatan terhenti dan salah satunya proses pendidikan. Pada tahun 2020 *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* mengusulkan untuk membatasi gangguan pendidikan dengan penggunaan sistem pembelajaran jarak jauh (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*, 2020).

Perkuliahan secara daring (dalam jaringan) menjadi solusi untuk menjalankan kegiatan belajar-mengajar ditengah pandemi ini. Dalam menjalankan perkuliahan secara daring ini, beberapa hal hendaknya diperhatikan agar aktivitas belajar-mengajar berjalan efektif dengan memodifikasi ulang rencana pembelajaran untuk menyesuaikan perbandingan penugasan dengan kapasitas tenaga dari pengajar dan mahasiswa. Namun demikian, beban pembelajaran dengan daring yang terlalu berlebihan juga berpotensi mengakibatkan stres pada mahasiswa (Universitas Islam Indonesia, 2020).

Stres mahasiswa yang sering dialami adalah stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik adalah stres yang dialami

mahasiswa terhadap suatu kondisi akademik yang bersumber dari proses pembelajaran seperti tuntutan menyelesaikan tugas, keputusan menentukan minat, kecemasan menghadapi ujian, mendapat nilai ujian yang tinggi dan tuntutan mengatur waktu belajar (Desmita, 2010).

Perkuliahan beberapa bulan ini dilaksanakan secara daring melalui beberapa aplikasi media daring yang tersedia. Namun, permasalahan muncul ketika mahasiswa seperti menerima tugas yang lebih banyak dibandingkan dengan saat kuliah normal, kondisi jaringan internet yang kurang memadai, membutuhkan paket data yang tidak sedikit, materi kuliah tidak sepenuhnya dapat dipahami, mengganti perkuliahan dengan tugas lalu dikumpulkan secara daring, terhambatnya pengerjaan skripsi, dan menguras pikiran tenaga karena harus memantau perkuliahan dengan *handphone* atau laptop (Universitas Negeri Semarang, 2020).

Stres dapat mempengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme seperti peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktifitas dari korteks serebral dan menstimulasi RAS (*reticular activating system*) menimbulkan keadaan terjaga sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu (Potter & Perry, 2012).

Menurut Wicaksana (2012) kualitas tidur merupakan individu yang merasakan kepuasan dalam tidurnya dan tidak merasa gelisah. Individu tidak menunjukkan tanda ada masalah dalam tidurnya dikatakan kualitas tidur yang baik. Individu yang mempunyai kualitas tidur buruk apabila siklus tidur-bangunnya berubah secara signifikan. Kualitas tidur yang buruk disebabkan status kesehatan kurang baik, lingkungan kotor, panas, suasana ramai, cahaya sangat terang, penggunaan obat, gaya hidup, dan stres. Kualitas tidur buruk menimbulkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, meliputi penurunan aktivitas, kelelahan, dan imun tubuh menurun. Sedangkan secara psikologis meliputi cemas, tidak konsentrasi, depresi dan stres (Potter & Perry, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Augesti (2015) pada seluruh mahasiswa tingkat awal angkatan 2014 dan seluruh mahasiswa tingkat akhir angkatan 2011

mengatakan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dan tingkat awal fakultas kedokteran Universitas Lampung dengan *p value* 0,016. Mahasiswa tingkat awal jauh lebih stres dibandingkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 mahasiswa tahun pertama program A 2019 1 dan A 2019 2 Fakultas Keperawatan Universitas Riau dari hasil wawancara melalui grup *WhatsApp* 10 mahasiswa angkatan 2019 1 dan 2 tersebut mengatakan mereka merasa pusing, sakit kepala, tidur tidak teratur bahkan sampai sulit tidur dan kelelahan yang disebabkan karena stres dan tidak nyaman dengan proses perkuliahan secara daring ini karena materi kuliah yang sulit dipahami terlebih lagi materi praktikum, koneksi internet yang kurang memadai, tugas yang banyak dan dikumpulkan dalam waktu yang singkat, tidak bisa memahami materi hanya dengan membaca, pengerjaan soal ujian tidak bisa diulang ke soal sebelumnya, dosen yang hanya memberi materi dan tugas tanpa pembahasan, kurang jam tidurnya yang disebabkan oleh tugas yang belum selesai dengan *deadline* yang singkat, dan kualitas tidur yang kurang baik karena mahasiswa tersebut mengatakan sulit memulai tidur dan bangun dalam keadaan tidak segar sehingga kuliah di pagi hari dalam keadaan mengantuk. Peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai bagaimana tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis *online* terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Akibat masalah yang dialami mahasiswa tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis *online* terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis *online* terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama.

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi perkembangan ilmu

keperawatan, dan institusi tempat penelitian dilakukan serta dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan 2019 yang berjumlah 146 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* (Notoatmodjo, 2018). Instrumen dalam penelitian ini ialah kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) dan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan keadaan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	N	%
Program		
A 2019 1	59	55,1
A 2019 2	48	44,9
Umur		
≤ 18 tahun	31	29,0
19 tahun	65	60,7
≥ 20 tahun	11	10,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	13,1
Perempuan	93	86,9
IP (indeks prestasi)		
< 2,00	1	9,0
2,00-2,75	5	4,7
2,76-3,50	84	78,5
3,51-4,00	17	15,9
Total	107	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 107 responden yang diteliti, distribusi responden menurut jenis kelamin yang terbanyak adalah perempuan yaitu 93 responden (86,9%), sebagian besar berasal dari kelas A 2019 1 sebanyak 59 responden (55,1%), sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 66 responden (60,7%), dan sebagian

besar mempunyai IP (indeks prestasi) 2,76 – 3,50 sebanyak 84 responden (78,5%).

1. Gambaran Tingkat Stres Akademik

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik

Karakteristik	N	%
Ringan	46	43,9
Berat	61	57,0
Total	107	100

Tabel diatas menunjukkan gambaran tingkat stres akademik responden terbanyak adalah tingkat stres berat yaitu 61 responden (57,0%).

2. Gambaran Kualitas Tidur

Tabel 3.

Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Karakteristik	N	%
Baik	16	15,0
Buruk	91	85,0
Total	107	100

Tabel diatas menunjukkan gambaran kualitas tidur responden terbanyak adalah kualitas tidur buruk yaitu 91 responden (85,0%).

3. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Tabel 4.

Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Tingkat Stres Akademik	Kualitas Tidur		Total	
	Buruk	Baik	N	%
Ringan	42	4	46	46,0
Berat	49	12	61	61,0
Total	91	16	107	100

Tabel diatas menggambarkan hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tahun pertama. Hasil yang diperoleh responden yang mengalami tingkat stres berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 49 (51,9%) mahasiswa dengan *p value* (0,193) > $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 gagal ditolak yang artinya

tidak ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tahun pertama.

PEMBAHASAN

1. Program atau Angkatan

Karakteristik responden berdasarkan program/angkatan dari A 2019 1 dan A 2019 2 terhadap 107 responden yang diteliti mayoritas adalah program A 2019 1 sebanyak 59 orang (55,1%). Program sarjana keperawatan dikelompokkan menjadi program A dan B. Program A yaitu program bagi mahasiswa sarjana keperawatan yang berasal dari sekolah menengah atas.

Stres yang terjadi pada individu tidak memandang usia, pekerjaan atau latar belakang. Khususnya mahasiswa tahun pertama termasuk dalam usia generasi millennial yang sangat rentan terpapar terhadap stres dalam melaksanakan tanggung jawab dan perannya di kampus (Setiawati, Wulandari & Mayestika, 2016).

Mahasiswa tahun pertama mengalami perubahan dari seorang siswa menjadi mahasiswa atau peralihan dari sekolah ke perguruan tinggi. Adapun perubahan yang terjadi antara lain tuntutan tugas, target nilai mata kuliah, serta faktor personal meliputi masalah ekonomi, tempat tinggal jauh dari orang tua yang mengakibatkan harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan masalah lain masing-masing yang harus dihadapi (Nangkut, 2018).

2. Usia Responden

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada program/angkatan A 2019 1 dan A 2019 2 didapatkan hasil usia responden terbanyak yaitu 19 tahun dengan jumlah 65 orang (60,7%). Usia tersebut termasuk kategori remaja akhir, dimana sesuai yang dikatakan oleh Wong's & Hockenberry (2007) merupakan bagian dari usia remaja akhir, yang mana usia tersebut terjadi perkembangan mental yang pesat.

Banyaknya responden yang berusia ini sesuai dengan penelitian Habut, Nurmawan, dan Wiryanthini (2016), yang menyatakan bahwa usia responden yang paling banyak di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

merupakan usia remaja akhir dengan rentang 18-22 tahun sebanyak 33 responden (30,8%).

3. Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 93 orang (86,9%) hal ini dikarenakan bidang ilmu keperawatan lebih didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Perbandingan jumlah responden jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki-laki, karena jurusan tersebut lebih diminati perempuan.

Dominasi perempuan dalam profesi perawat karena sikap dasar yang dimiliki seperti telaten, sabar, ramah, dan jiwa sosial yang tinggi (Syahputra, 2009). Hasil penelitian ini sejalan dengan Marbun, Arneliwati, dan Amir (2018) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa program transfer Keperawatan yang sedang menyusun skripsi didapatkan hasil jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 63 orang (86,3%).

Hal tersebut dikarenakan tingkat stres pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki, karena laki-laki menggunakan logika sehingga stres yang berasal dari lingkungan akademik dihadapi dengan santai sedangkan perempuan menggunakan perasaan sehingga lebih rentan mengalami stres akademik (Goff, 2018).

4. Indeks Prestasi

Indeks prestasi (IP) adalah hasil yang menunjukkan pencapaian seseorang dalam belajar dalam waktu tertentu. Mahasiswa yang mempunyai tujuan nilai biasanya menetapkan sebuah target kapan harus menyelesaikan kuliah dan nilai yang ingin dicapai.

Hasil penelitian yang telah dilakukan indeks prestasi terbanyak yaitu 2,76-3,50 (sangat memuaskan) sebanyak 84 orang (78,5%). Mahasiswa mengalami stres disebabkan faktor yang beragam seperti tidak tercapainya nilai mata kuliah, tuntutan menyelesaikan tugas, sidang akhir dan lain-lain.

Prestasi belajar agar tidak terjadi penurunan tergantung pada mahasiswa bagaimana mengelolanya (Rahmi, 2013). Pengaruh lain dari prestasi belajar selain dipengaruhi beberapa hal diatas, dipengaruhi beberapa tipe kepribadian salah satunya *conscientiousness*. Tipe ini sangat berpengaruh

terhadap prestasi belajar karena berhubungan dengan sikap disiplin seperti merencanakan segala sesuatu sehingga bertanggung jawab atas tersebut.

Tipe individu ini tinggi keinginan yang kuat untuk belajar dan berambisi untuk sukses dalam bidang akademik (Maulida, 2016). Penelitian ini sejalan dengan Suci (2019) yang menyatakan mahasiswa sebagian besar memperoleh predikat sangat memuaskan (2,76-3,50) sebanyak 177 orang (81,2%).

Sejalan dengan penelitian Suwartika, Nurdin, Ruhmadi (2014), hasil analisis karakteristik indeks prestasi responden menunjukkan mahasiswa reguler semester V mayoritas memiliki nilai sangat memuaskan (2,76-3,50) sebanyak 73 orang (94,8%). Untuk mendapatkan nilai tersebut diiringi usaha dan doa serta adaptasi mampu dalam menjalani tanggung jawab meliputi, tugas dan kegiatan akademik diselesaikan, serta tuntutan lainnya.

Mahasiswa dituntut mampu untuk menjalani tuntutan tersebut dan mampu mengembangkan sistem pertahanan dan adaptasi terhadap penyebab stres yang berasal dari kehidupan akademik (Smeltzer & Bare, 2008).

5. Gambaran Tingkat Stres Akademik

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada angkatan A 2019 1 dan A 2019 2 didapatkan hasil bahwa responden terbanyak mengalami stres berat dengan jumlah 61 orang (57,0%). Sejalan penelitian Pratama (2014) dengan judul hubungan motivasi akademik dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan yang menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat stres pada kategori berat yaitu sebanyak 69 orang (51,1%). Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden merasa bahwa deadline menyelesaikan tugas singkat, beberapa dosen memberi tugas terlalu banyak dan sulit dipahami mengakibatkan responden merasa dibawah tekanan dan tidak mampu menjalani kegiatan akademik.

Stres akademik adalah stres yang dialami mahasiswa terhadap suatu kondisi akademik yang bersumber dari proses pembelajaran atau kegiatan belajar meliputi banyak tugas, tuntutan menyelesaikan tugas, keputusan menentukan minat, kecemasan menghadapi ujian, mendapat nilai ujian yang tinggi dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar (Desmita, 2010).

Perkuliahan beberapa bulan ini dilaksanakan secara daring melalui beberapa aplikasi media daring yang tersedia. Namun, permasalahan muncul ketika mahasiswa seperti menerima tugas yang lebih banyak dibandingkan dengan saat kuliah normal, kondisi jaringan internet yang kurang memadai, membutuhkan paket data yang tidak sedikit, materi kuliah tidak sepenuhnya dapat dipahami, mengganti perkuliahan dengan tugas lalu dikumpulkan secara daring, terhambatnya pengerjaan skripsi, dan menguras pikiran tenaga karena harus memantau perkuliahan dengan *handphone* atau laptop (Universitas Negeri Semarang, 2020).

6. Gambaran Kualitas Tidur

Mayoritas responden memiliki kualitas tidur terbanyak kategori buruk yaitu 91 orang (85,0%). Hal ini sesuai dengan Martfandika (2018) diperoleh 138 mahasiswa (86,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Masalah fisik dan psikologis akan menyebabkan kualitas tidur buruk pada responden. Kualitas tidur individu dikatakan baik apabila tidak menunjukkan kekurangan dan masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur baik ditandai dengan status kesehatan kurang baik, lingkungan kotor, panas, suasana ramai, cahaya sangat terang, penggunaan obat, gaya hidup, dan stres (Wicaksana, 2012). Hasil penelitian oleh Sarfriyanda, (2015) yang sejalan juga memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 162 orang (82,2%) dan 35 orang (17,8%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini terjadi akibat jadwal perkuliahan yang padat dan tugas mahasiswa kesehatan terbilang cukup banyak. Akhirnya, mahasiswa tersebut beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk.

Menurut peneliti terhadap penelitian ini kualitas tidur mahasiswa yang buruk tidak disebabkan dengan hanya satu faktor saja. Melainkan ada beberapa faktor pendukung seperti status kesehatan kurang baik, lingkungan kotor, panas, suasana ramai, cahaya sangat terang, penggunaan obat, dan gaya hidup (Potter & Perry, 2012).

7. Hubungan tingkat stress akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis *online* terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama

Analisis bivariat untuk menilai hubungan variabel tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis *online* dengan

kualitas tidur mahasiswa dengan menggunakan Uji *Chi-Square* diketahui responden yang mengalami stres pada tingkat berat memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 49 orang (51,9%). Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan *p-value* sebesar 0,193 dimana $p\text{-value} > \alpha$ (0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis *online* terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Iqbal (2018), yaitu tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan nilai $p\text{-value} = 0,716$. Hal ini dikarenakan kualitas tidur yang dialami mahasiswa sebagian besar dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari sehingga stres tidak mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Pangestika, Lestari & Setyowati (2018), yaitu tidak terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur remaja SMP Darul Hijrah Puteri dengan nilai $p\text{-value}$ 0,342.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mardayanti (2019), tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta mengatakan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa dengan $p\text{-value}$ 0,286 > (0,05).

Hal ini berbeda dengan teori yang menyatakan bahwa stres mempengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme seperti peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktifitas dari korteks serebral dan menstimulasi RAS (*reticular activating system*) menimbulkan keadaan terjaga sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu (Potter & Perry, 2).

Perbedaan dengan teori tersebut karena sering sekali penyebab permasalahan dalam tidur tidak dipengaruhi oleh faktor tunggal. Sejumlah faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang antara lain: penyakit fisik yang menimbulkan rasa nyeri, penggunaan obat-obatan, stres, lingkungan, aktivitas sehari-hari yang menyebabkan seseorang menjadi kelelahan serta asupan kalori yang seimbang (Potter & Perry, 2012).

Beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan kualitas tidur individu menjadi

buruk salah satunya yaitu kelelahan yang diakibatkan karena aktivitas sehari-hari yang membutuhkan waktu dan tidur berkualitas. Kondisi ini sering dialami pada anak usia produktif karena tuntutan-tuntutan lingkungan terhadap dirinya yang mengganggu waktu tidurnya dan berakibat buruk terhadap kualitas tidur (Lumantow et al., 2016).

Kualitas tidur seseorang juga dapat disebabkan oleh lingkungan. Cahaya dapat mempengaruhi tidur seseorang, bisa dengan cahaya gelap maupun terang. Suhu dan kebisingan juga dapat mempengaruhi tidur karena pada malam hari suhu lebih rendah dibandingkan siang hari.

Berdasarkan hasil penelitian ini, stres akibat tekanan akademik tidak menjadi faktor tunggal dalam mempengaruhi kualitas tidur

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis *online* terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama, diketahui bahwa responden memiliki tingkat stres akademik yang ringan 46 (43,9%) orang dan responden yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 61 (57,0%) orang. Untuk kualitas tidur yang baik hanya 16 orang (15,0%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 91 orang (85,0%).

Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis *online* terhadap kualitas tidur mahasiswa ($p\text{-value} : 0,193 > 0,05$).

SARAN

Bagi perkembangan ilmu keperawatan diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam ilmu keperawatan, khususnya bidang keperawatan medikal bedah dan jiwa yaitu, terciptanya ide baru dalam mengatasi stres dan mengurangi jumlah mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk. Bagi institusidiharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi proses belajar mengajar dan sarana informatif dalam pembinaan mahasiswa di FKp UNRI. Kemudian, sebagai acuan dalam memperhatikan kesehatan fisiologis dan psikologis mahasiswa. Bagi mahasiswa diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar maupun rujukan sebagai penambah wawasan dan sumber pengetahuan baru. Bagi peneliti

selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau data penunjang yang ingin melakukan penelitian tentang masalah psikososial pada mahasiswa dan sangat disarankan untuk meneliti tentang analisa faktor-faktor yang dominan dalam mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

¹**Zafira Firstika:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²**Ns. Darwin Karim, S.Kep., M.Biomed:**Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³**Rismadefi Woferst, S.Si.,M.Biomed:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, S., Ekowati, W. & Swasti, K. G. (2016). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11 (2).
- American Institute of Stress. (2013). *What is stress?*. USA: American Institute of Stress.
- American Psychological Asssocation (APA). (2012). *Stress by Generation*.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3) 143-148.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Goff, A. M. (2018). Stressors, Academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International journal of nursing education scholarship*. 8(1), 923-1548
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2016). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1).ind
- Iqbal, M. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di program studi matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan. *Skripsi*. Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia. Diperoleh tanggal 13 Agustus 2020 [http:// repository.stikes.ac.id](http://repository.stikes.ac.id)
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *E-journal Keperawatan*, 4(1), 1-6. Diperoleh tanggal 3 Agustus 2020 <https://ejournal.unsrat.ac.id>
- Marbun, A. P. S., Arneliwati, A., & Amir, Y. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres program transfer keperawatan yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5, 446-456.
- Mardayanti, D. (2019). Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-28. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diperoleh tanggal 13 Agustus 2020 <http://eprints.ums.ac.id>
- Martfandika, D. A. (2018). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah.
- Maulida, S. R. (2016). Hubungan tingkat gejala depresi dan indeks prestasi (IP) pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura. *Skripsi*. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Nangkut. Y. R. S. (2018). Tingkat penyesuaian diri mahasiswa (studi deskriptif pada mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma). *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan. (Ed 7th)*. Jakarta: Salemba Medika
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan kualitas tidur pada remaja. *Dunia Keperawatan*. 6(2) 107-11.

- Rahmi, N. (2013) Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD. *Jurnal Ilmiah Stikes U'Budiyah*. 2(1), 66-76.
- Ripa'I, M. (2017). Hubungan durasi penggunaan smartphone pada pagi hari terhadap tingkat stres mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Skripsi*. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2013). *Psikologi keperawatan. (Ed 1st)*. Jakarta: Rajawali Pers
- Smeltzer & Bare. (2008). *Textbook of medical surgical nursing vol 2*. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins
- Syahputra, N. (2009). Hubungan konsep diri dengan prestasi akademik mahasiswa S1 Keperawatan semester III kelas ekstensi PSIK USU Medan. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Setiawati, O. R., Wulandari, M., & Mayestika, D. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati tahun akademik 2015/2016. *Jurnal ilmu kedokteran dan kesehatan*, 3(3) 55.
- Suci, N. M. (2019). Hubungan penggunaan internet terhadap konsentrasi belajar. *Jurnal Online Mahasiswa*. 6(1) 263-271 Diperoleh tanggal 12 Januari 2020 <https://doi.org/>
- Tarwoto & Wartonah. (2010). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- UNESCO, (2020, Maret 4). *290 million students out of school due to covid-19: UNESCO release first global numbers and mobilizes response*.
- Universitas Islam Indonesia (29 Maret 2020). Kuliah daring solusi di tengah pandemi covid-19. *Yogyakarta*.
- Univesitas Negeri Semarang (22 April 2020). Edisi covid-19:Diseminasi hasil survei aktifitas mahasiswa jurusan IKM selama WFH. *Semarang*.
- Wicaksono, D. W., Yusuf A., & Widyawati, I. Y. (2019). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal* 1(1), 46-48.
- Wong's & Hockenberry. (2007). *Wong nursing care of Infant and children. (Ed 11th)*. Canada: Mosby Elsevier