

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan suatu kegiatan yang perlu mendapatkan perhatian bagi manusia, karena tidur memiliki banyak manfaat yang paling utama adalah memperbaiki kondisi seseorang pada keadaan semula, sehingga semua rasa lelah di tubuh kita akan kembali menjadi segar. Menurut Nashori dan Etik kualitas tidur adalah suatu kondisi seorang individu yang menjalani tidur dapat mendapatkan tubuh yang terasa segar dan bugar di saat terbangun.¹ Menurut Guyton AC dan Hall JE, tidur adalah kebutuhan dasar setiap manusia. Selama istirahat dan tidur, tubuh memproses dalam pemulihan energi hingga mencapai kondisi yang optimal. Pola tidur manusia umumnya berubah akibat tuntutan aktivitas sehari-hari, yang seringkali menyebabkan berkurangnya durasi tidur. Akibatnya, individu sering merasa mengantuk di siang hari.²

Sesuai dengan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa para dokter menyarankan kebutuhan durasi tidur setiap harinya menurut usia. Bayi usia 0-1 bulan membutuhkan tidur 14-18 jam. Bayi usia 1-18 bulan memerlukan durasi tidur 12-14 jam termasuk tidur siang. Usia 3-6 tahun memerlukan waktu istirahat 11-13 jam termasuk tidur siang. Usia 6-12 tahun memerlukan waktu tidur 10 jam. Usia 12-18 tahun kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam. Usia Dewasa 18-40 tahun membutuhkan 7-8 jam waktu tidur. Pada usia

¹ Fuad Nashori dan Etik Dwi Wulandari, *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017), hal.6.

² Guyton A, Hall J. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 11th Ed* (Jakarta: EGC, 2012).

lansia kebutuhan waktu tidur berkurang, cukup 7 jam setiap harinya. Usia 60 tahun keatas, tidur cukup 6 jam per hari.³

Kualitas tidur yang buruk bisa meningkatkan angka mortalitas, dan pendeknya durasi tidur dapat menyebabkan faktor resiko mengalami gangguan sistem kardiovaskular, metabolik endokrin misalnya diabetes, obesitas, juga bisa terjadi gangguan imunitas dan psikologis. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada keadaan psikologi seseorang meliputi sering merasa cemas, depresi, susah fokus, koping tidak efektif, mudah tersinggung.⁴ Kualitas tidur dapat diukur dari mudahnya individu dalam memulai tidur sampai mempertahankan kualitas tidur, kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari lamanya waktu tidur, dan gangguan dari dalam atau luar diri yang dirasakan saat tidur maupun setelah bangun tidur. Faktor lain yang menentukan cukup atau tidaknya kebutuhan tidur yaitu jumlah jam tidur (kualitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur).⁵

Kondisi tidur yang buruk sering dijumpai dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Mahasiswa yang merangkap sebagai santri memiliki banyak jadwal kegiatan yang dilakukan sebagai mahasiswa yang memiliki kegiatan perkuliahan di kampus, dan bertempat tinggal di pondok pesantren atau asrama dengan mengikuti peraturan target, jadwal kegiatan yang telah ada berdasarkan pedoman agama Islam.⁶ Mahasiswa santri juga ada sebagian yang

³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Kebutuhan Tidur Sesuai Usia", <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> (diakses pada 23 Mei 2023, pukul 13.00).

⁴ C.A Miller, *Nursing Care of Older Adults: The Ory & Practice* (P hilade lphi: J. B. Lippinco, 1995).

⁵ Seblewngel Lemma et al., "Sleep Quality and Its Psychological Correlates among University Students in Ethiopia: A Cross-Sectional Study," *BMC Psychiatry* 12, no. 1 (2012): 1, <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>.

⁶ Enung K Rukiati dan Fenti Hikmawati, *Sejarah Pendidikan Islam Di Indonesia* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2006), hal. 43.

mengikuti organisasi luar kampus sehingga harus pandai mengatur waktu di tengah kepadatan jadwal yang mereka jalani.

Survei yang dilakukan oleh National Sleep Foundation pada tahun 2011 dengan melibatkan 1.508 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang mendapatkan kualitas tidur yang baik pada hari-hari bekerja atau sekolah. Di antara responden, 770 berusia antara 19-29 tahun. Penelitian di Amerika terhadap orang dewasa menunjukkan bahwa dari 350 responden, banyak yang mengalami gangguan konsentrasi, sementara 275 responden mengalami gangguan memori.⁷

Jadwal yang padat serta tanggung jawab yang diemban sebagai mahasiswa dan santri yang berat, berdampak pada pengelolaan waktu yang harus dimiliki mahasiswa santri agar keduanya berjalan dengan baik dalam waktu 24 jam. Aktivitas yang padat memengaruhi kecukupan dalam waktu tidur, karena tidak jarang mahasiswa santri begadang untuk mengerjakan tugas kuliah hingga larut malam. Manusia sebagai makhluk hidup memposisikan tidur sebagai kebutuhan yang sangat penting dan mendasar, sehingga sangat dianjurkan memiliki tidur yang cukup karena berakibat baik pada kualitas tidur. Optimalnya kualitas tidur yang baik perlu memenuhi berbagai aspek seperti durasi tidur, kedalaman tidur, dan subjektif tidur yang baik.⁸

Mahasiswa santri tidak lepas dengan stres dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Mahasiswa santri yang baru memulai dunia perkuliahan merasa tertekan dan perlu melakukan adaptasi dengan lingkungan dan kegiatan yang baru tersebut.

Mahasiswa santri yang sudah memiliki pengalaman tinggal lama di asrama pondok

⁷ Maurice Ohayon et al., "National Sleep Foundation's Sleep Quality Recommendations: First Report," *Sleep Health* 3, no. 1 (2017): 6–19, <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>.

⁸ Hidayat Zainul, "Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono," *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi WIGA* 6, no. 1 (2016): 36–44.

pesantrenpun juga masih perlu untuk menyesuaikan diri dengan jadwal mata kuliah dan aktivitas di kampus serta kegiatan pondok pesantren, sehingga merasakan tuntutan yang tinggi serta penuh dengan tekanan (*stressfull*).

Hans Selye mendefinisikan stress sebagai respons tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan apa pun terhadapnya.⁹ Menurut Jeffrey Secara psikologi, istilah stress digunakan untuk melatih organisme dalam menyesuaikan diri dan beradaptasi pada tekanan atau permintaan yang ada pada kehidupan.¹⁰ Respon terhadap stress ini sering dikenal dengan istilah *fight or flight response*, yang berarti reaksi seorang individu terhadap ancaman, baik dengan 'melawan' atau 'lari menghindar'. *Fight or flight response* adalah reaksi alamiah yang terjadi secara otomatis, sering kali tanpa melibatkan proses analisis kognitif yang rumit.¹¹

Stres bersifat *universality* yang siapapun dapat mengalami stress dalam bentuk dan kondisi dan kadar yang beragam, bisa berat, stress ringan sampai berat, dengan durasi yang berbeda-beda, dan setiap orang tidak dapat menghindari kondisi dan keadaan tersebut. Penyebab stress mahasiswa santri dipicu dari aktivitas agamis dan aktivitas akademik kampus, terutama dari tuntutan internal maupun tuntutan eksternal. Tuntutan internal berasal dari kemampuan mahasiswa santri serta idealisme yang dimiliki. Individu yang tidak mampu menguasai dan mengontrol stressnya akan berakibat pada terjadinya depresi dalam menjalani kehidupan karena individu tidak menemukan solusi yang tepat. Tuntutan eksternal yang dialami mahasiswa santri seperti tugas individu dan tugas kelompok baik di perkuliahan dan di pondok dengan *deadline* yang singkat, praktikum, ujian-ujian, hingga tugas yang

⁹ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (jakarta: bumi aksara, 2018, hal. 138).

¹⁰ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, and Beverly Greene, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah. Edisi Sembilan Jilid 1* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2018).

¹¹ Rice PL, *Stress and Health* (New York: Cengage Learning, 1998).

sering memberikan tekanan stres yaitu tugas akhir/ skripsi, orang tua yang menuntut agar berhasil di perkuliahan dan di pondok, adaptasi lingkungan serta jadwal aktivitas di pondok pesantren.

Banyaknya aktivitas dan tuntutan yang harus diselesaikan menyebabkan mahasiswa santri menekan diri mereka untuk menyelesaikan semuanya dalam waktu 24 jam. Akibatnya, mahasiswa santri sering kali tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka secara optimal, termasuk kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan psikologis dan fisik, terutama bagi individu yang sedang menempuh pendidikan. Dampak psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa santri meliputi penurunan fungsi kognitif yang mengakibatkan lambatnya gerak psikomotor, penurunan konsentrasi belajar, mudah stres, dan gangguan memori. Sedangkan dari segi kesehatan fisik, dampaknya antara lain mudah lelah, pusing, lingkaran hitam di area mata, mata terasa perih, cekungan di bawah mata, dan sering menguap.¹²

Sebanyak hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres sehingga WHO (*World Health Organization*) menempatkan stres sebagai penyakit pada urutan ke-4 di dunia. Menurut hasil data Riskesdas tahun 2018, di Provinsi Jawa Timur terdapat 6,82% penduduk berusia di atas 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres. Di Kabupaten Jember, angka ini lebih tinggi, yaitu mencapai 11,2% pada penduduk dengan usia yang sama.¹³ Serido melakukan penelitian terhadap 1.031 warga Amerika Serikat berusia 25 hingga 74 tahun. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat empat faktor utama yang memicu terjadinya

¹² Musrifatul Uliyah A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2* (Jakarta: Salemba Medika, 2014, hal. 68).

¹³ Kementerian Kesehatan, RI, *Hasil Utama Riskedas 2018 Provinsi Jawa Timur*. (Indonesia: Kementerian Kesehatan RI, 2018).

ketegangan kronis, yaitu tuntutan pekerjaan, tidak memiliki kendali dalam pekerjaan, keadaan keluarga dirumah, dan kurangnya kendali di rumah.¹⁴ Di lingkungan akademik, ketegangan kronis dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tekanan akademik.¹⁵

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Balqis Rahmania di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman, ditemukan bahwa 60 orang (48,4%) dari 124 orang mahasiswa santri mengalami tingkat stress ringan, dan 62 orang (50%) dari 124 orang mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil akhir penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman di wilayah Sumbersari, Jember.¹⁶

Sesuai data observasi awal yang dilakukan peneliti, Pondok Sharif Hidayatullah adalah salah satu pondok pesantren yang berada di dekat kampus IAIN Kediri. dan seluruh santrinya berstatus mahasiswa. Adapun mahasantri yang tinggal di Pondok Sharif Hidayatullah totalnya 173 santri. Pondok Sharif Hidayatullah Cyber Pesantren bertempat di 2 lokasi berbeda, dengan jarak antara kedua pondok tersebut adalah kurang lebih 300M, dengan penyebutan nama pondok yang berbeda yaitu pondok Barat dengan jumlah 70 santri dan Pondok Timur dengan jumlah santri 103 santri.

Selain aktivitas di kampus, mahasiswa santri juga tinggal dan beraktivitas di Pondok Sharif Hidayatullah Kediri. Berdasarkan observasi peneliti, beberapa

¹⁴ Joyce Serido, David M. Almeida, and Elaine Wethington, "Chronic Stressors and Daily Hassles: Unique and Interactive Relationships with Psychological Distress," *Journal of Health and Social Behavior* 45, no. 1 (2004): 17–33, <https://doi.org/10.1177/002214650404500102>.

¹⁵ C. C Oswald, S. B., & Riddock, "What to Do about Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress, and University Services," *College Student Affairs Journal* 27, no. 1 (2007): 244–44.

¹⁶ Balqis Rahmania Surya, Ns. Susi Wahyuning Asih, and Ns. Yeni Suryaningsih, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi'Ur Rohman Wilayah Sumbersari Jember," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2020, 1–11, <http://repository.unmuhjember.ac.id/4962/12/L.ARTIKEL.pdf>.

mahasiswa santri baru di pondok pesantren merasa tertekan dan stres akibat perubahan aktivitas dari masa SMA ke perkuliahan. Terlebih lagi, mahasiswa santri yang telah tinggal di asrama pondok pesantren selama 1-4 tahun merasakan bahwa perkuliahan semakin rumit dengan tekanan tambahan untuk lulus tepat waktu.

Kegiatan di Pondok Sharif Hidayatullah Kediri ini dimulai pukul 04:30-21:00. Kegiatan ini terbagi menjadi 4 sesi yaitu sesi 1 pukul 05:00- 06:00 tahsinul Qur'an, sesi 2 pukul 15:30-16:30 pembelajaran sesuai dengan kelas masing-masing, sesi 3 pukul 18:30-19:30 pembelajaran ba'da magrib, dan sesi 4 pukul 20.00-21.00 pembelajaran ba'da isya'. Jadwal kegiatan santri hanya menyisakan waktu 7 jam, yaitu dari pukul 21:00 hingga 04:00. Namun, dalam 7 jam ini sudah termasuk waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas.¹⁷

Pondok Sharif Hidayatullah Kediri memiliki sistem pembelajaran yang berbeda dengan pondok lainnya yang berada di dekat kampus IAIN Kediri yang kebanyakan adalah pondok salaf. Perbedaan yang paling menonjol dari segi pembelajarannya adalah di Pondok Sharif Hidayatullah Kediri ada pembelajaran statistika dan metodologi penelitian, serta kegiatan *intensive course* yaitu kegiatan tambahan pembelajaran selama satu bulan pada masa libur semester. Kegiatan *intensive course* ini memberikan tambahan kegiatan yang hanya fokus di pondok saja tanpa ada kegiatan akademik di kampus. Pembelajaran yang diberikan selain tahsinul Qur'an, statistika dan metodologi penelitian adalah pelajaran Bahasa Inggris, Bahasa Arab, Fiqih Kewanitaan, FiqihTafsir Al Misbah, pendampingan proposal, pendampingan skripsi, literatur, dan kitab tadzib.

¹⁷ Hasil Wawancara oleh ustdzah Istiana selaku pengurus Pondok, pada 25 Maret 2024.

Lokasi pondok pesantren yang berbeda ini membuat peneliti memilih fokus penelitian hanya pada satu tempat saja, dikarenakan untuk menghindari faktor-faktor pengaruh yang berbeda diantara kedua tempat tersebut. Peneliti memutuskan melakukan penelitian di lokasi Pondok Barat dengan alasan pondok ini merupakan pondok lama dengan penghuni yang lebih bervariasi dari semester awal hingga semester akhir.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Stres Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Santri di Pondok Sharif Hidayatullah Kediri”.

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar tingkat stres pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri?
2. Seberapa besar tingkat kualitas tidur pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri?
3. Adakah pengaruh antara stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui seberapa besar tingkat stres pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat kualitas tidur pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri.
3. Mengetahui pengaruh antara stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Menyumbangkan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi klinis.
- b. Dapat memberikan jawaban atas kegelisahan akademik penulis dalam penelitian serta membuktikan kebenaran dari teori yang dipilih.
- c. Berguna untuk pertimbangan serta referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya terutama tentang kualitas tidur dan tingkat stress.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi perguruan tinggi penelitian ini berguna untuk membantu dan menambah perkembangan ilmu pengetahuan dalam kajian keilmuan.
- b. Bagi Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai stres dan kualitas tidur yang dialami santrinya.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berguna untuk memberikan pedoman teori-teori yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis. Manfaat dari penelitian terdahulu adalah sebagai arahan agar peneliti memiliki acuan dalam melakukan penelitian. Berikut adalah penelitian terdahulu yang digunakan penulis dalam penyusunan penelitian:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Retno Yuli Hastuti, Devi Permata Sari, Sri Anggta Sari dengan judul: “Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia” tahun 2019.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahun 2018, 86,4% lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha mengalami kualitas tidur yang buruk,

sementara hanya 13,6% yang memiliki kualitas tidur yang baik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melafalkan dzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia di balai tersebut. Metode penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan teknik sampling purposive sampling pada 21 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dilakukannya intervensi selama 7 hari berturut-turut, dan evaluasi menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis statistik menunjukkan bahwa rerata skor kualitas tidur pada pretest (7,00) lebih tinggi dibandingkan dengan posttest (5,90), mengindikasikan bahwa kualitas tidur lansia meningkat setelah melakukan dzikir. Hasil uji paired t test menunjukkan signifikansi dengan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), yang menegaskan adanya pengaruh yang signifikan antara melafalkan dzikir dengan peningkatan kualitas tidur lansia. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa dzikir berpotensi sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.¹⁸

Persamaan penelitian ini terletak pada variabel Y yaitu kualitas tidur serta menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada metode yang digunakan oleh peneliti tidak menggunakan metode experiment melainkan hanya dengan melakukan metode kuantitatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Alya Maajid Ramadita, Intaglia, dan Ati Harmoni dengan judul: “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir” tahun 2023.

¹⁸ Retno Yuli Hastuti, Devi Permatasari Sari, dan Sri Anggita Sari, *Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia*, Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol 7, no. 3, 2019, hal. 303.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan untuk menunda waktu tidur hingga larut malam, bahkan beberapa diantara mereka mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Fenomena ini dapat berdampak negatif pada kualitas tidur mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana stres dalam konteks akademik memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dimana jumlah orang yang diperiksa adalah 130 orang, dengan jumlah minimal pada semester 7, yang sedang aktif dalam proses penyelesaian skripsi. Teknik analisis data yang diterapkan adalah uji regresi linear sederhana.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Selain itu, R Square diperoleh dengan nilai 0,294, yang menunjukkan bahwa stres akademik memberikan pengaruh sebesar 29,4% terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, sedangkan 70,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, baik atau buruknya, sangat terkait dengan tingkat stres akademik yang mereka alami.¹⁹

Persamaan penelitian ini terletak pada metode penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis deskriptif dan uji regresi linier sederhana. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada alat ukur kualitas tidur menggunakan *Sleep Quality Scale* (SQS) dan stres diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), sedangkan peneliti menggunakan alat ukur untuk *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk

¹⁹ Alya Maajid Ramadita, Intaglia Harsanti, and Ati Harmoni, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Arjwa: Jurnal Psikologi* 2, no. 4 (2023): 212–22, <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>.

mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Indexs* (PSQI) untuk kualitas tidur.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Didik Sudarsana dengan judul: “Pengaruh antara Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang” tahun 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 88 siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG pada tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian dilakukan selama satu bulan pada bulan Januari 2019, dengan mengumpulkan data melalui observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Tingkat stres akademik pada siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG termasuk dalam kategori sedang. (2) Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar pada siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG, dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,260$. Hal ini menunjukkan bahwa ketika tingkat stres akademik siswa meningkat maka semakin prestasi belajarnya pun rendah, dan sebaliknya, stres akademiknya rendah maka prestasi belajar semakin tinggi.

Menurut data yang ditemui, terdapat temuan tambahan bahwa variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif terhadap prestasi belajar sebesar 6,8%. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik mempengaruhi sekitar 6,8% variasi dalam prestasi belajar siswa kelas IX SMPN 2 KEMALANG.²⁰

²⁰ Didik Sudarsana, *Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang (the Influence Beetween Academic Stress and Learning)*, Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Vol. 5, no. 2, 2019, hal. 204–207.

Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan uji statistik kuantitatif deskriptif serta pengambilan data menggunakan angket untuk mengukur variabel yang diteliti. Perbedaan dari penelitian ini adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel X (stres) berbeda, peneliti menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Juliet Valeria Sibarani, Ratna Widayati dan Dian mutiasari, dengan judul: “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya” tahun 2022.

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain cross-sectional, melibatkan 192 responden sebagai sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode simple random sampling, dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stres serta kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data menggunakan metode statistik Kendall's Tau dengan nilai signifikansi yang ditetapkan pada $<0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 192 sampel, tingkat stres pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya terdistribusi sebagai berikut: normal 81 (42,2%), ringan 49 (25,5%), sedang 35 (18,2%), parah 24 (12,5%), dan sangat parah 3 (1,6%). Sementara itu, untuk kualitas tidur, ditemukan bahwa 176 responden (91,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 16 responden (8,3%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai P-value sebesar 0,000 ($<0,05$) dan koefisien korelasi Kendall's Tau (r) sebesar 0,293. Hal ini mengindikasikan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berarti antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya, dengan tingkat keeratan hubungan yang berada pada kategori moderat.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa berpengaruh terhadap kualitas tidur mereka, yang menunjukkan pentingnya manajemen stres dalam mendukung kesejahteraan tidur mahasiswa preklinik tersebut.²¹

Persamaan dari penelitian adalah menggunakan variabel X tingkat stres dan variabel Y kualitas tidur, serta alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk mengukur tingkat stres, dan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti menggunakan judul “pengaruh” dan menggunakan uji statistik regresi linier berganda, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan judul “hubungan” dan menggunakan uji statistik *Kendall’s Tau* dalam data analisisnya. Menurut penelitian terdahulu faktor yang memengaruhi kualitas tidur tidak hanya stres saja, ada faktor lain yang memengaruhi untuk diteliti lagi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Afni Kartika, Anna Tasya Cindyeika, Masdalena dan Erwin Handoko dengan judul: “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/Mahasiswi Fakultas Kedokteran pada saat Pandemi Covid-19” tahun 2021.

²¹ Juliet Valeria Sibarani, Ratna Widayati, dan Dian Mutiasari, *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya*, Jurnal Riset Mahasiswa, Vol. 1, no. 1, 2023, hal. 13–23.

Penelitian ini bertujuan untuk mengamati perubahan tingkat stres dan kualitas tidur serta hubungannya pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran selama pandemi COVID-19. Metode penelitian menggunakan survei elektronik yang dikirimkan kepada mahasiswa/mahasiswi di salah satu Fakultas Kedokteran swasta di Provinsi Sumatera Utara. Variabel yang diukur meliputi tingkat stres dan kualitas tidur.

Hasil penelitian melibatkan 193 responden, di mana 66,8% (129 responden) adalah wanita. Dari hasil survei, 62,2% responden melaporkan adanya perubahan pola tidur selama masa pandemi COVID-19. Terkait dengan kualitas tidur, 35,8% responden memiliki kualitas tidur cukup, sementara 26,9% memiliki kualitas tidur baik, 21,8% kurang, 9,8% sangat baik, dan 5,11% sangat kurang.

Analisis menggunakan uji pearson menunjukkan adanya hubungan signifikan dan bermakna secara statistik antara tingkat stres yang dipersepsi oleh mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran dengan kualitas tidur, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,363 dan nilai signifikansi (p) < 0,001.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terjadi perubahan dalam kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa/mahasiswi selama pandemi COVID-19. Oleh karena itu, dibutuhkan perencanaan yang terstruktur untuk manajemen kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran, mengingat pandemi COVID-19 masih berlangsung. Intervensi yang tepat dapat berdampak positif tidak hanya pada kualitas tidur dan tingkat stres, tetapi juga pada proses pembelajaran mahasiswa/mahasiswi di Fakultas Kedokteran tersebut.²²

²² Ajeng Afni Kartika et al., *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa / I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Pada Saat Pandemi Covid-19*, Majalah Kedokteran Andalas, Vol. 44, no. 6, 2021, hal. 378–89.

Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan variabel X tingkat stres dan variabel Y kualitas tidur serta metode pengambilan data, yaitu menggunakan survei atau angket yang disebar kepada mahasiswa. Perbedaan dari penelitian ini adalah uji statistika yang digunakan, penelitian terdahulu menggunakan uji pearson, sedangkan peneliti menggunakan uji statistika regresi linier sederhana.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan yang dirumuskan oleh peneliti untuk menjelaskan secara konkret dan spesifik tentang bagaimana suatu variabel akan diukur atau diamati dalam konteks penelitian. Tujuan dari definisi operasional adalah untuk menyamakan persepsi antara peneliti dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian mengenai makna variabel yang digunakan²³ Berikut adalah definisi operasional variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian:

²³ Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2013).

Tabel 1. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur dan cara ukur	Hasil ukur	Skala
Stres	Stress atau tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa santri Sharif Hidayatullah Kediri	Menyebarkan kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS) 42 yang terdiri dari 42 pertanyaan, dengan skor 0-3 0: tidak pernah 1: kadang-kadang 2: lumayan sering 3: sering sekali ²⁴	1. Ringan: 15-18 2. Sedang: 19-25 3. Berat: 26-33 4. Sangat berat: >/=34 5. Normal: 0-14	ordinal
Kualitas tidur	Kualitas tidur yang dirasakan oleh mahasiswa santri Sharif Hidayatullah Kediri yang dinilai dari kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. ²⁵	Menyebarkan kuesioner <i>Pittsburgh sleep Quality Index</i> (PSQI) yang terdiri dari 18 pertanyaan, dengan skor 0-3. 0: tidak pernah 1: kadang-kadang 2: lumayan 3: sering sekali	1. Normal: 1-5 2. Ringan: 6-7 3. Sedang: 8-14 4. Buruk: 15-21	ordinal

²⁴ Lovibond, "The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression and Anxiety Inventories," *Elsevier Science Ltd* 33, no. 3 (1995): 335–3343, <https://doi.org/10.1007/BF02511245>.

²⁵ Daniel J Buysse et al., "Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res.* 1989;28:193–213.," *Elsevier Scientific Publisher Ireland Ltd* 28 (1989): 193–213, [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U).