

STRES MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER DENGAN POLA TIDUR MAHASISWA

(Stress in Dealing Final Exams with Sleep Patterns)

Khoiroh Umah*, Yuliyanto**

* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Jl. A.R. Hakim No. 2B Gresik, email: umah_62@yahoo.co.id

** Mahasiswa PSIK FIK Universitas Gresik

ABSTRAK

Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu terhadap tuntutan internal maupun eksternal stimulus yang dapat membahayakan penyesuaian diri terhadap situasi. Adanya stres dalam menghadapi ujian mengakibatkan perubahan istirahat dan tidur yang berbeda pada setiap mahasiswa. Masih banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur saat menghadapi ujian seperti: sulit memulai tidur, lingkungan ramai, dan jumlah jam tidur (kurang dari kebutuhan). Namun hubungan stres dalam menghadapi ujian akhir semester dengan pola tidur belum dapat dijelaskan.

Desain penelitian ini menggunakan Cross sectional, dengan teknik *purposive sampling*. Sampel diambil sebanyak 52 responden. Variabel independen adalah stres dan variabel dependen adalah perubahan pola tidur. Data diambil dengan menggunakan kuesioner.

Hasil uji statistik korelasi *spearman's rank* didapatkan hasil $p=0,02$ yang berarti ada hubungan stres dalam menghadapi ujian akhir semester dengan pola tidur mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, dengan $r= 0,418$ yang berarti tingkat hubungan cukup.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan penanggulangan cara menghadapi stres dengan membuat suatu kebiasaan positif dengan menghindari suatu perubahan yang berlebihan.

Kata kunci: Stres Ujian Akhir, Pola tidur, Mahasiswa Program Studi Keperawatan

ABSTRACT

Stress was a condition caused by the inability of the individual to the demands of internal and external stimulus that can harm the adaptation to the situation. The stress of final exam caused change sleep pattern and different on each student. There are still many students who experience disruption in sleep patterns when facing exams such as: hard start sleeping, crowded environment, and the number of hours of sleep (less than requirement). However, the relationship of stress in dealing with final exams with sleep patterns can not be explained.

This study design used cross sectional, with purposive sampling technique. Samples were taken as many as 52 respondents. The independent variable was stress and the dependent variable was the change in sleep patterns. Data collected using a questionnaire.

The results of statistical test spearman's rank correlation result obtained $p= 0.02$, which means that there was a relationship of stress dealing in final exams with sleep patterns student of Nursing Program Study Muhammadiyah Surabaya, and $r= 0.418$, which means the level of relationship is Enough.

This study is expected to increase the knowledge and control of stress by creating a positive habit to avoid an excessive change.

Keywords: Stress of final exam, Sleep patterns, Student of Nursing Program Study

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu terhadap tuntutan internal maupun eksternal (stimulus) yang dapat membahayakan penyesuaian diri terhadap situasi. Stres dapat dialami siapa saja terlebih lagi pada mahasiswa dalam menghadapi ujian, respons yang diperoleh seperti perasaan cemas, sakit perut tiba-tiba, keringat dingin keluar tanpa sebab jelas yang membuat mahasiswa tidak dapat berfikir dengan jernih, sehingga hasil ujian seringkali tidak memuaskan (Johana, 2008). Stres dalam menghadapi ujian mengakibatkan perubahan istirahat dan tidur yang berbeda pada setiap mahasiswa. Salah satu gangguan tidur yang muncul terhadap pola tidur antara lain: insomnia, hipersomnia, parasomnia (Gunawan, 2001). Masih banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur saat menghadapi ujian seperti: sulit memulai tidur, lingkungan ramai, dan jumlah jam tidur (kurang dari kebutuhan). Namun, hubungan stres dalam menghadapi ujian akhir semester dengan pola tidur mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya belum dapat dijelaskan.

Berdasarkan hasil kuesioner survey awal yang dilakukan peneliti pada 15 mahasiswa semester akhir di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya pada tanggal 15 Oktober 2012, terdapat 8 (53%) mahasiswa mengalami gangguan pola tidur dan 7 (47%) tidak mengalami gangguan pola tidur. Istirahat berarti suatu keadaan tenang, relaks, tanpa tekanan emosional, dan bebas dari perasaan gelisah. Jadi, beristirahat bukan berarti tidak melakukan aktifitas sama sekali, terkadang berjalan-jalan di taman juga bisa dikatakan sebagai suatu bentuk istirahat.

Kondisi stres mempengaruhi pengendalian tidur yaitu kedua sistem batang otak (RAS dan BSR) karena batang otak ini yang mengatur siklus tidur. *Reticular Activating System* dan *Bulbar Synchorinity Region* diproduksi oleh hipotalamus produksi yang dihasilkan dari dua mekanisme cerebal dan batang otak ini menghasilkan serotonin, dan serotonin ini merupakan *neurotransmitter* yang bertanggung jawab atas impuls saraf ke otak yang merangsang rasa kantuk. Serotonin dalam tubuh dirubah menjadi melatonin yang merupakan hormon ketokelamin yang diproduksi secara alami tanpa cahaya. Pada orang dalam keadaan cemas dan stres hormon ini akan meningkat dalam darah dan akan merangsang sistem saraf simpatik sehingga seseorang mengalami sulit tidur. Perubahan pola tidur dapat berupa: Jumlah jam tidur, waktu memulai tidur, kondisi tidur, kebiasaan menjelang tidur, perasaan waktu bangun tidur, lingkungan tidur sehari-hari, posisi tidur, makanan/minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, frekuensi terbangun saat tidur, masalah tidur. Gangguan tidur jangka panjang maupun pendek dapat menyebabkan gangguan pada pikiran, bicara, daya ingat dan konsentrasi (Perry & potter, 2006).

Keadaan stres sesungguhnya tidak dapat dihilangkan dari kehidupan seseorang oleh karena itu diperlukan strategi untuk bisa mengurangi stres diantaranya dengan membangun kebiasaan baru untuk mengurangi kebosanan yang mengakibatkan stres, tidak melakukan perubahan yang tidak perlu, menyediakan waktu memfokuskan diri terhadap stresor, mengelola waktu hal ini sangat berguna untuk individu yang tidak dapat memprioritaskan tugas yang dianggap genting dan membuat daftar tugas dengan memfokuskannya, serta memodifikasi lingkungan (Rasmun, 2004). Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dalam mengatasi stres saat menghadapi ujian di antaranya dengan metode pengalihan perhatian dimana mahasiswa melakukan aktifitas bersama seperti olahraga, *ngegame*, jalan-jalan namun banyak juga mahasiswa yang lebih suka menyendiri dalam mengatasi stres dengan mendengarkan musik, menonton acara televisi, merokok atau dengan berdiam diri di kamar tanpa melakukan aktifitas apapun.

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surabaya pada bulan Oktober 2012-Januari 2013. Populasi target pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi S1 Keperawatan di Universitas

Muhammadiyah Surabaya, sebesar 60 mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling*, sehingga didapatkan sampel sebesar 52 mahasiswa.

Pada penelitian ini variabel independen adalah stres dalam menghadapi ujian akhir semester, sedangkan variabel dependen adalah pola tidur mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Instrumen dalam penelitian ini adalah Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner jenis *closed ended question* dipakai dalam menentukan pola tidur. Jenis *rating question* dipakai untuk mengukur stres. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan Uji *Spearman Rho*, dimana data berbentuk ordinal tersebut diolah dan dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Stres 2 Hari Sebelum UAS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 hari sebelum UAS sebagian besar mahasiswa mengalami stress ringan sebanyak 31 mahasiswa (59%), dan sebagian kecil mahasiswa mengalami stres berat sebanyak 5 mahasiswa (10%).

Teori menurut Hawari (2000) bahwa stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi yang dapat dipengaruhi 2 faktor pokok yaitu faktor internal yang bersumber dari diri sendiri, stressor individual dapat timbul dari tuntutan pekerjaan atau beban yang terlalu berat, motivasi dan harapan, tipe kepribadian dalam menyesuaikan diri dengan pekerjaan, membenci kegiatan terencana dan selalu berorientasi pada pekerjaan, melakukan pekerjaan sebanyak mungkin dalam jangka waktu yang singkat, bersaing, penuh kekuatan, berbicara *eksploratif, ambisius*, tidak sabar, emosional dan terdapat pula faktor eksternal stres yang dapat bersumber dari keluarga, kondisi lingkungan, fasilitas, kondisi keuangan yang dapat menimpa siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan karakteristik responden, menunjukkan setengah responden berjenis kelamin laki-laki, dimana termasuk tipe kepribadian B yang selalu santai dalam menghadapi masalah. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya sebagian bertempat tinggal di kos. Stres juga dipengaruhi keluarga dan lingkungan. Responden pun masih sering pulang satu minggu sekali, sehingga fasilitas dan keuangan dapat teratasi, sehingga sebagian besar mengalami stres ringan. Sebagian kecil responden mengalami stres berat yang dapat dilihat dari kuesioner pada item no. 1. menjadi marah karena hal-hal kecil/ sepele sebagian besar responden menjawab selalu mengalami hal tersebut.

2. Pola Tidur 2 Hari Sebelum UAS

Hasil penelitian yang dilakukan pada 2 hari sebelum UAS sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan pola tidur sebanyak 31 mahasiswa (60%) dan sebagian kecil tidak mengalami gangguan pola tidur sebanyak 21 mahasiswa (40%).

Menurut Hidayat (2006) pola tidur merupakan keadaan dimana individu mempunyai resiko perubahan jumlah dan kualitas pola tidur yang mengganggu gaya hidup yang diinginkan individu. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur seseorang diantaranya kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan, kondisi psikologis akibat ketegangan jiwa, Obat golongan deuretik yang dapat menyebabkan seseorang insomnia, anti depresan yang menekan REM, kafein meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, dan golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk, kebutuhan gizi kurang mempengaruhi proses tidur, terkadang sulit tidur. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses tidur, usia seseorang, semakin sedikit juga jumlah tidurnya. Jenis kelamin Wanita muda lebih mengantuk di siang-sore hari dibandingkan pria seusianya. Dengan jam tidur yang lebih panjang, wanita lebih mudah untuk bangun dari pada pria (Perry & Potter, 2003).

Hasil penelitian dan teori didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan dalam pola tidur. Mahasiswa yang menghadapi ujian akhir semester, salah satunya disebabkan karena begadang tiap malam menjelang ujian yang menjadikan mahasiswa sulit tidur. Ada juga yang mengalami ketidaknyamanan dalam tidurnya,

disebabkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. Hal ini tentu berpengaruh terhadap pola tidur mahasiswa akibatnya konsentrasi mahasiswa banyak yang menurun. Sehingga mempengaruhi aktivitas mahasiswa khususnya pada saat melaksanakan ujian semester. Membuat nilai hasil ujian juga tidak seoptimal ketika seorang mahasiswa tidak mengalami stres dan gangguan pola tidur. Dan tentunya mahasiswa juga bisa mengalami gangguan kesehatan lain. Dan untuk sebagian mahasiswa yang tidak mengalami perubahan pola tidur, dipengaruhi oleh oleh jenis kelamin, lingkungan yang mendukung untuk tidur serta aktivitas yang tinggi memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi. Bisa juga dikarenakan kebutuhan tidur tiap orang berbeda.

Jenis kelamin Wanita muda lebih mengantuk di siang-sore hari dibandingkan pria seusianya. Dengan jam tidur yang lebih panjang, wanita lebih mudah untuk bangun dari pada pria (Perry & Potter, 2003). Dibuktikan juga dari setengah responden berjenis kelamin perempuan, dimana mereka lebih mudah untuk bangun sehingga pola tidur berubah. Mahasiswa sebagian besar bertempat tinggal di kost, dengan suasana yang ramai bisa mempengaruhi pola tidur.

3. Hubungan Stres dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester dengan Pola Tidur Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Tabel 1. Distribusi karakteristik tabulasi silang stres dalam menghadapi ujian akhir semester dengan perubahan pola tidur mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya pada bulan Januari 2013.

Stres	Pola Tidur				Total	(%)
	Ada gangguan	(%)	Tidak ada gangguan	(%)		
Ringan	13	25,0	18	34,6	31	59,6
Sedang	14	26,9	2	3,8	16	30,8
Berat	4	7,7	1	1,9	5	9,6
Total	31	59,6	30	40,4	52	100,0
Hasil Uji Analisis <i>Spearman Rank</i> $p= 0,002$				$r = 0,418$		

Hasil uji statistik *Spearman Rank Correlation* didapatkan hasil bahwa $p= 0,002$ dengan keputusan hipotesa $\alpha < 0,005$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada hubungan stres saat menghadapi ujian dengan pola tidur mahasiswa, dengan tingkat keeratan hubungan cukup ($r = 0,418$).

Menurut Guyton (2007) stres mempengaruhi kedua sistem batang otak (RAS dan BSR) yang mengatur siklus tidur. *Recticular activating sisytem* dan *Bulbar Synchorinizing Region* diproduksi oleh hipotalamus yang dihasilkan dari dua mekanisme cerebal dan batang otak ini menghasilkan serotonin, dan serotonin ini merupakan neurotransmitter yang bertanggung jawab atas implus saraf ke otak yang merangsang rasa kantuk. Serotonin dalam tubuh dirubah menjadi melatonin yang merupakan hormon ketokelamin yang diproduksi secara alami tanpa cahaya. Pada orang dalam keadaan cemas dan stres hormon ini akan meningkat dalam darah dan akan merangsang sistem syaraf simpatik sehingga seseorang mengalami sulit tidur (Guyton, 2007). Perubahan pola tidur dapat berupa: Jumlah jam tidur, waktu memulai tidur, kondisi tidur, kebiasaan menjelang tidur, perasaan waktu bangun tidur, lingkungan tidur sehari-hari, posisi tidur, makanan/ minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, frekuensi terbangun saat tidur, masalah tidur perubahan pola tidur tersebut dapat dipengaruhi oleh penyakit, kelelahan, psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi. Selama seseorang mengalami stres tubuh akan terus menerus menempatkan hormon yang menyebabkan kerusakan pada seluruh tubuh, termasuk menekan kemampuan dari sistem kekebalan tubuh yang melindungi dari berbagai infeksi penyakit termasuk dapat sebagai suatu penyebab gangguan pola tidur yang kurang (Guyton, 2007).

Stres yang dihadapi dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, faktor lingkungan, fasilitas, kondisi keuangan, prestasi, dan beban SKS yang diterima mahasiswa. Korelasi stress ini menerangkan bila stres yang terjadi pada mahasiswa dalam menghadapi ujian tidak mampu berespon dan melakukan tindakan baik dari fisiologis maupun psikologis akan berdampak pada gangguan pola tidur. Sebaliknya jika mahasiswa dalam menghadapi

ujian mampu berespon dan melakukan tindakan baik dari fisiologis maupun psikologis maka tidak mengalami gangguan pola tidur. Dalam penelitian ini stres yang dialami mahasiswa mayoritas mengalami stres ringan dan mengalami perubahan pola tidur. Sehingga disimpulkan dalam penelitian ini jika seseorang mampu berespon dengan baik terhadap stres maka seseorang dapat memenuhi istirahat dan tidur yang cukup.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres sedang dalam menghadapi ujian akhir semester dan sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan pola tidur pada saat akan menghadapi ujian akhir semester. Terdapat hubungan antara stres dalam menghadapi ujian akhir semester dengan pola tidur mahasiswa, terutama yang berhubungan dengan faktor internal dan eksternal diantaranya individu, jenis kelamin, tempat tinggal dan lain-lain.

Saran

Stres yang dialami dapat diatasi dengan menumbuhkan coping yang efektif agar mahasiswa mampu menghadapi stres dengan mandiri dan asertif. Dan diharapkan dapat merubah model belajar dengan tidak melakukan model pembelajaran Sistem Kebut Semalam (SKS), karena kesulitan tidur jangka panjang menyebabkan gangguan daya ingat, dan konsentrasi.

KEPUSTAKAAN

Gunawan, dkk. (2001). *Gangguan Pola Tidur*. Nuha Medika : Jogjakarta.

Guyton, C.A & John E,Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. EGC: Jakarta

Hawari, D. (2000). *Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*. Jakarta: FKUI

Hidayat, A.A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, jilid I*. Salemba Medika: Jakarta.

Johana, Rosalina. (2008). 25 Oktober 2012. Pukul 19.30 WIB. “*Menyiasati Stres Dalam Dunia Perkuliahan*”.[www. all-abaut-stress.com](http://www.all-abaut-stress.com).

Potter& Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 2. EGC : Jakarta.

Rasmun, (2004). *Stres dan Adaptasi : Teori Pohon Masalah Keperawatan*. Edisi 1. Sagung Seto: Jakarta.