

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan di bahas tentang hasil penelitian dan pembahasan dengan judul Hubungan Stres Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Terhadap Pola Tidur Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2011 dengan jumlah 125 responden yang diambil sebagai sampel.

5.1 Hasil Penelitian

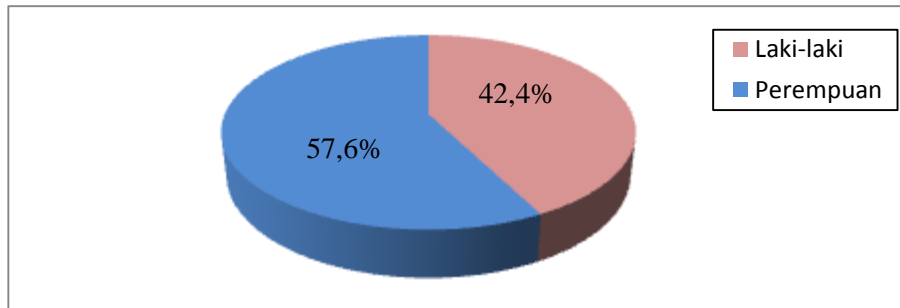
5.1.1 Gambaran lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surabaya Fakultas Ilmu Kesehatan dengan alamat Sutorejo no 59 Surabaya. Dan di laksanakan pada mahasiswa program studi S1 keperawatan dengan jumlah keseluruhan 248 mahasiswa dan terdiri dari 4 angkatan.

Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan yang terdiri dari tingkat I, tingkat II, tingkat III, tingkat IV. Data yang terkumpul sejumlah 125 responden dengan karakteristik responden meliputi : umur, jenis kelamin, tingkatan mahasiswa.

5.1.2 Data Umum

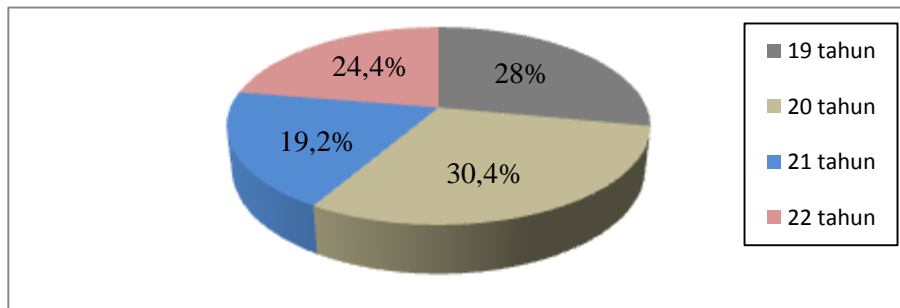
5.1.2.1 Jenis Kelamin



Gambar 5.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Prodi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

Dari gambar diatas diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 mahasiswa (57,6%). dan hampir setengah berjenis kelamin laki- laki sebanyak 53 mahasiswa (42,4%) dan

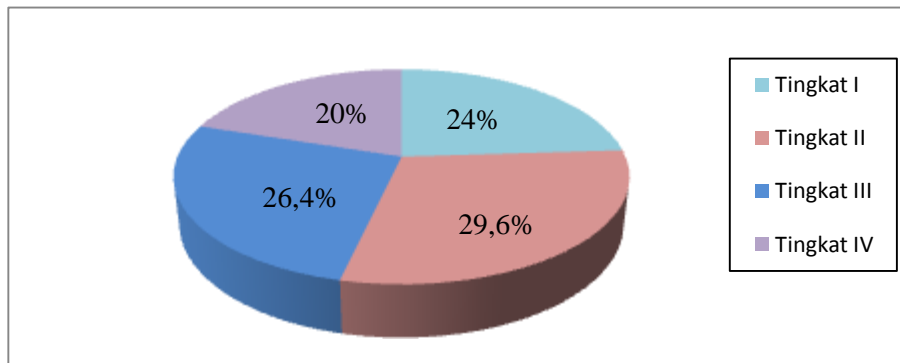
5.1.2.2 Umur



Gambar 5.2 Karakteristik responden berdasarkan umur di Prodi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

Dari gambar diatas diketahui bahwa hampir setengah mahasiswa berumur 20 tahun sebanyak 38 mahasiswa (30,4%). Sedangkan sebagian kecil berumur 21 tahun sebanyak 24 mahasiswa (19,5%).

5.1.2.3 Tingkatan mahasiswa

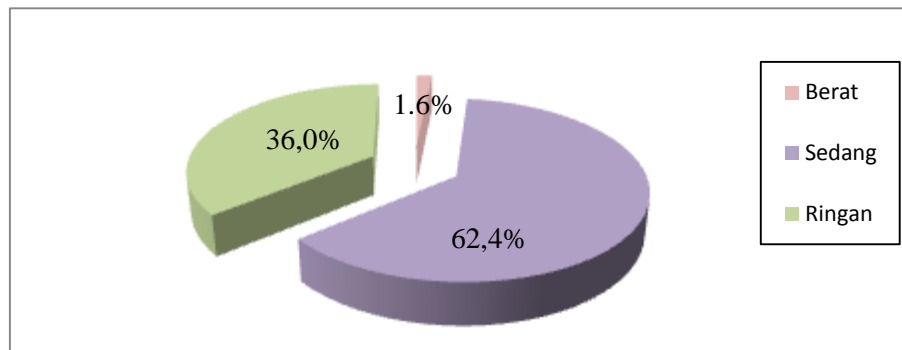


Gambar 5.3 Karakteristik responden berdasarkan tingkat mahasiswa di Prodi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

Dari gambar diatas diketahui bahwa hampir setengah mahasiswa dari tingkat II sebanyak 37 mahasiswa (29,6%). dan sebagian kecil mahasiswa dari tingkat IV sebanyak 25 mahasiswa (20%).

5.1.3 Data Khusus

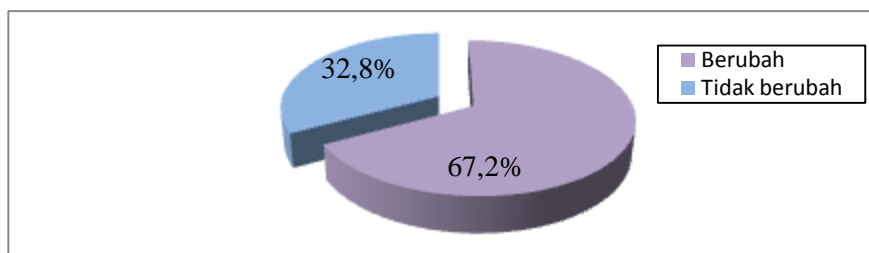
1. Stres



Gambar 5.4 Karakteristik Stres mahasiswa dalam menghadapi di Prodi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

Dari gambar diatas diketahui sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang sebanyak 78 mahasiswa (62,4%). setengah mahasiswa mengalami stres ringan sebanyak 45 mahasiswa (36,0%) dan sebagian kecil mahasiswa mengalami stres berat sebanyak 2 mahasiswa (1,6 %).

2. Pola tidur



Gambar 5.5 Karakteristik Pola tidur pada mahasiswa di Prodi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

Dari gambar diatas dapat diketahui hampir seluruh mahasiswa mengalami pola tidur berubah 84 mahasiswa (67,2%). dan hampir setengah mahasiswa mengalami pola tidur tidak berubah sebanyak 41 mahasiswa (32,8%).

3. Tabulasi silang antara Stres dengan pola tidur pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tingkat Stres	Pola Tidur				Total	
	Berubah		Tidak berubah		n	%
	n	%	n	%		
Stres Berat	2	1,6	0	0	2	1,6
Stres Sedang	59	56,8	19	5,6	78	62,4
Stres Ringan	23	8,8	22	27,2	45	36,0
Total	84	67,2	41	32,8	125	100
Uji Chi Kuadrat	(p value : 0.000) < $\alpha = 0.05$					

Tabel 5.1 Hubungan stress dalam menghadapi ujian akhir semester terhadap pola tidur mahasiswa di Prodi S1 keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, dapat dilihat bahwa karakteristik responden 125 mahasiswa. Sebagian besar mengalami stres sedang 59 (56,8%) dengan perubahan pola tidur. Hampir setengah mengalami stress ringan 22 (27,2%) tidak mengalami perubahan pola tidur. Dan sebagian kecil mengalami stress berat 2 (1,6%) tidak mengalami perubahan pola tidur.

4. Tabulasi silang antara Stres dengan Jenis Kelamin pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tingkat stres		jenis kelamin				Total	%
		Lk	%	Pr	%		
Stres	ringan	19.1	20.0	25.9	16.0	45.0	36.0
	sedang	33.1	21.6	44.9	40.8	78.0	62.4
	berat	8	8	1.2	8	2.0	1.6
Total		53.0	42,4	72.0	57.6	125.0	100
Uji Chi Kuadrat		(p value : 0.000) < α = 0.075					

Tabel 5.2 Crosstable antara Stres dengan Jenis Kelamin pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

5. Tabulasi silang antara Stres dengan Usia mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tingkat Stres		Usia Mahasiswa								Total	%
		19 th	%	20 th	%	21th	%	22th	%		
Stres	ringan	12.6	16.8	13.7	11.2	8.6	3.2	10.1	4.8	45	36.0
	sedang	21.8	11.2	23.7	18.4	15.0	15.2	17.5	17.6	78	62.4
	berat	.6	0	.6	8	.4	8	.4	0	2	1.6
Total		35.0	28.0	38.0	30.4	24.0	19.2	28.0	22,4	125	100
Uji Chi Kuadrat		(p value : 0.000) < α = 0.013									

Tabel 5.3 Crosstable antara Stres dengan Usia mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

6. Tabulasi silang antara Stres dengan tingkatan mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tingkat Stres		tingkat/semester								Total	%
		Tk 1	%	Tk 2	%	Tk 3	%	Tk 4	%		
Stres	ringan	10.8	13.6	13.3	13.6	11.9	5.6	9.0	3.2	45	36.0
	sedang	18.7	10.4	23.1	15.2	20.6	20.0	15.6	16.8	78	62.4
	berat	.5	0	.6	8	.5	8	.4	0	2	1.6
Total		30.0	24.0	37.0	29.6	33.0	26.4	25.0	20.0	125	100
Uji Chi Kuadrat		(p value : 0.000) < α = 0.009									

Tabel 5.4 Crosstable antara Stres dengan tingkatan mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

7. Tabulasi silang antara Pola tidur dengan jenis kelamin mahasiswa pada program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Pola tidur	tidak berubah	jenis kelamin				Total	%
		Lk	%	Pr	%		
		17.4	19.2	23.6	13.2		
	berubah	35.6	23.2	48.4	44.0	84.0	67.2
Total		53.0	42,4	72.0	57.6	125.0	100
Uji Chi Kuadrat		(p value : 0.000) < $\alpha = 0.011$					

Tabel 5.5 Crosstable antara pola tidur dengan jenis kelamin mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

8. Tabulasi silang antara Pola tidur dengan Usia mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Pola tidur	tidak berubah	Usia								Total	%
		19 th	%	20 th	%	21 th	%	22 th	%		
		11.5	12.0	12.5	9.6	7.9	4.8	9.2	6.4		
	Berubah	23.5	16.0	25.5	20.8	16.1	14.4	18.8	16.0	84	67.2
Total		35.0	28.0	38.0	30.4	24.0	19.2	28.0	22.4	125	100
Uji Chi Kuadrat		(p value : 0.000) < $\alpha = 0.004$									

Tabel 5.6 Crosstable antara pola tidur dengan Usia mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

9. Tabulasi silang antara Pola tidur dengan tingkatan mahasiswa pada program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Pola tidur	tidak berubah	tingkat/semester								Total	%
		Tk 1	%	Tk 2	%	Tk 3	%	Tk 4	%		
		9.8	8.8	12.1	11.2	10.8	8.0	8.2	4.8		
	berubah	20.2	15.2	24.9	18.4	22.2	18.4	16.8	15.2	84.0	67.2
Total		30.0	24.0	37.0	29.6	33.0	26.4	25.0	20.0	125.0	100
Uji Chi Kuadrat		(p value : 0.000) < $\alpha = 0.010$									

Tabel 5.7 Crosstable antara pola tidur dengan tingkatan mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya bulan Mei 2011.

Berdasarkan beberapa tabulasi diatas dapat disimpulkan factor dominan yang mempengaruhi stress dan pola tidur pada tabel 5.4 dan 5.6

berdasarkan karakteristik responden 125 mahasiswa menyatakan sebagian besar mahasiswa mengalami stress dipengaruhi oleh tingkatan/ semester dengan beban SKS yang berbeda sebanyak 37 (29%) mahasiswa tingkat II. Dan sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan pola tidur dipengaruhi oleh usia sebanyak 38 mahasiswa 30,4% mahasiswa dengan usia 20 tahun.

Pada tabulasi dari hasil penelitian yang di uji dengan Uji Statistik Chi Square koefisien korelasi sebesar 0.564 dan nilai p-value = 0.000 sehingga $p < \alpha$, dengan $\alpha = 0,05$ maka hasil kesimpulannya H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti hubungan stres dengan pola tidur mempunyai hubungan yang signifikan.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Stres

Berdasarkan gambar 5.4 diketahui bahwa hampir sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang sebanyak 78 mahasiswa (62,4%) dan sebagian kecil mahasiswa mengalami stres berat sebanyak 2 mahasiswa (1,6%) dalam menghadapi ujian. Dan keadaan ini sesuai dalam teori Rosalina Johana (2008) Stres hadapi ujian atau test adalah salah satu bentuk stressor dan respons kita atas situasi ujian yang membuat kita tidak dapat berfikir dengan jernih akibatnya hasil ujian seringkali tidak memuaskan. Dalam penelitian ini menggunakan teori (Perry and Porter, 2005) yang menyatakan stres adalah segala situasi dimana tuntutan non spesifik mengharuskan seseorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan, respon atau tindakan ini termasuk respon fisiologi atau psikologi.

Dan menurut teori (Nevid, 2003) Stres merupakan fakta hidup, individu bereaksi secara berbeda terhadap stressor bergantung pada berbagai faktor yang salah satunya bagaimana individu memaknai peristiwa yang menimbulkan stress tersebut . Manajemen koping, harapan terhadap *self-efficacy*, daya psikologis, optimisme, dukungan sosial, merupakan faktor psikologis yang dapat mengurangi atau menahan stress.

Dari hasil pengamatan stres yang dialami mahasiswa sebagian besar mahasiswi mengalami stres sebanyak 57,6% dalam menghadapi ujian. dan keadaan ini cenderung mengarah pada gangguan fisiologis dan psikologis seperti : sering mengalami sakit kepala pusing, mengalami ketegangan saat bekerja, keringat dingin, nyeri leher dan bahu, konsentrasi menurun, gangguan lambung.

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa tingkat 2 yaitu semester 4 yang mempunyai stres tertinggi sebesar 29% dibanding tingkat semester lainnya . Kondisi stress yang dialami mahasiswa berbeda-beda, hal ini sesuai dengan faktor lingkungan, fasilitas, kondisi keuangan, prestasi, dan beban jumlah beban belajar (SKS) yang diterima mahasiswa sesuai dengan tingkatannya. Kondisi stres sebenarnya tidak bisa dihilangkan dari kehidupan tapi perlu adanya pengurangan atau upaya untuk bisa mengurangi efek dari timbulnya stress. Upaya-upaya yang harus kita lakukan disini antara lain; perlu suatu kebiasaan yang baru agar kita tidak merasa bosan, menghindari suatu perubahan yang sangat berlebihan, memfokuskan suatu hal saja, bisa mengelolah waktu dengan baik.

5.2.2 Pola tidur

Berdasarkan gambar 5.5 dapat diketahui sebagian besar mahasiswa mengalami pola tidur berubah 84 mahasiswa (67,2%), dan sebagian kecil mahasiswa mengalami pola tidur tidak berubah sebanyak 41 mahasiswa (32,8%). Pada penelitian ini menggunakan teori potter (1997 : 1141) pada teori ini pola tidur dapat diketahui dengan menentukan jumlah jam tidur, waktu memulai tidur, penghantar atau kebiasaan menjelang tidur, frekuensi terbangun di malam hari, perasaan waktu bangun tidur, lingkungan tidur, posisi tidur, makanan menjelang tidur dan obat-obatan yang diminum yang dapat mempengaruhi pola tidur. Hasil penelitian ini sesuai dalam teori Andriani (2004) yang menyatakan kurangnya tidur menyebabkan otak berhenti memproduksi sel-sel baru. Dan penelitian yang dimuat dalam *Proceeding of the Nation of Science* menemukan bahwa kurang tidur akan mempengaruhi hipopocampus, suatu wilayah di otak yang terlibat dalam pembentukan ingatan. Tapi faktanya manusia akan sulit berkonsentrasi akibat kurang tidur.

Hasil pengamatan didapatkan mahasiswa mengalami gangguan pola tidur yang dipengaruhi tingkatan/semester yang berbeda sebanyak 67,2% mahasiswa. Hal disebabkan faktor tidur yang tidak teratur. Mahasiswa yang menghadapi ujian akhir semester mengalami gangguan pola tidur salah satunya disebabkan karena begadang tiap malam menjelang ujian yang menjadikan mahasiswa sulit tidur dan ada juga mahasiswa merasa tidur tidak nyenyak karena suatu kecemasan dalam menghadapi ujian. Hal ini berpengaruh terhadap pola tidur mahasiswa

akibatnya banyak mahasiswa yang mengeluh sering pusing, lelah, cepat capek yang dapat mempengaruhi konsentrasi dalam belajar maupun bekerja sehingga dapat mengganggu aktivitas esok harinya, hal ini juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan.

Dari hasil penelitian sebagian besar menunjukkan 57,6% mahasiswi mengalami perubahan pola tidur. Tetapi pada orang-orang tertentu ada yang tidak mengalami perubahan pola tidur keadaan tersebut disebabkan oleh factor jenis kelamin dan umur.

Seperti yang telah dijelaskan diatas, mahasiswa yang tidak mengalami perubahan pola tidur dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia kondisi psikologis dll. Dengan jam tidur yang lebih panjang, wanita lebih mudah untuk bangun dari pada pria. Selain itu dapat juga dilihat mahasiswa yang sudah terbiasa dan dapat menyesuaikan dengan situasi menjelang ujian tentu tidak berpengaruh terhadap pola tidurnya.

5.2.3 Hubungan Stres dan Pola tidur

Dapat diketahui dari tabel 5.1 bahwa terdapat hubungan antara stress dan pola tidur dari 125 mahasiswa yaitu sebagian besar mengalami stres sedang 59 (56,8%) dengan perubahan pola tidur. Pada penelitian ini sesuai menggunakan teori (Perry & Porter, 2005) menyatakan stressor adalah suatu keadaan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual atau kebutuhan kultural. Hasil penelitian ini sesuai dalam teori (Hidayat, 2006) menyatakan orang yang mengalami stres cenderung sulit memperoleh

jumlah tidur, serta tidur REM berkurang jumlahnya, ini menambah kecemasan dan stress.

Berdasarkan hasil uji statistik tentang hubungan stress dalam menghadapi ujian terhadap pola tidur mahasiswa menunjukkan korelasi uji statistik dengan uji chi square didapatkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Seperti yang telah dijelaskan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan stress dan pola tidur pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, faktor lingkungan, fasilitas, kondisi keuangan, prestasi, dan beban SKS yang diterima mahasiswa sesuai dengan tingkatannya. Dan korelasi stress ini menerangkan bila stress yang terjadi pada mahasiswa dalam menghadapi ujian tidak mampu berespon dan melakukan tindakan baik dari fisiologis maupun psikologis akan berdampak pada perubahan pola tidur. Sebaliknya jika mahasiswa dalam menghadapi ujian mampu berespon dan melakukan tindakan baik dari fisiologis maupun psikologis maka tidak mengalami perubahan pola tidur. Dalam penelitian ini stress yang dialami mahasiswa mayoritas mengalami stress sedang dan mengalami perubahan pola tidur. Sehingga Disimpulkan dalam penelitian ini jika seseorang mampu berespon terhadap stress maka seseorang dapat memenuhi istirahat dan tidur yang cukup.