

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners

¹*Vina Yolanda Sari Sigalingging*

²*Amnita Ginting*

³*Samfriati Sinurat*

⁴*Warni Wati Lahagu*

^{1,2,3,4}*Prodi Ners, STIKes Santa Elisabeth Medan, Indonesia*

Alamat Korespondensi:

Nama Koresponden : Warni Wati Lahagu
Bagian/area kepakaran penulis : Keperawatan
Institusi penulis : STIKes Santa Elisabeth Medan
No.Hp / telfon : 082277614055
Email: warniwati301@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Mahasiswa yang mengalami masalah dalam kualitas tidur cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya mengingat adanya hambatan dan kelemahan diterapkannya sistem pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners. Metode: Jenis rancangan penelitian ini adalah non-eksperimen dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengumpulan data ini dengan cara menggunakan kuesioner melalui *google form*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *simple random sampling* berjumlah 49 responden. Hasil: Tingkat stress selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021 memiliki tingkat stres ringan berjumlah 19 responden (38,8%) dan kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 38 responden (77,6%). Hasil uji statistik alternatif *Mann Whitney* menunjukkan nilai $p = value$ 0,001 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners. Kesimpulan: Beberapa solusi yang dapat menciptakan pengalaman belajar yang menarik bagi pembelajar *online* seperti mengelola stres di masa pandemik Covid-19, mengoptimalkan potensi serta menciptakan dan memelihara lingkungan belajar yang positif, membangun komunitas belajar, memberikan umpan balik yang konsisten secara tepat waktu dan menggunakan teknologi yang benar untuk mengirimkan dan menjawab tugas yang diberikan.

Kata Kunci: Tingkat Stress; Kualitas Tidur; Pembelajaran Daring

ABSTRACT

Background: Sleep quality is a state of sleep that an individual undergoes to produce freshness and fitness when awake. Students who experience problems with sleep quality tend to be influenced by skills in time management between study and other activities given the obstacles and weaknesses in the implementation of the online learning system. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality during online learning for students in the VIII semester of the Nurses Study Program, Santa Elisabeth School of Health, Medan in 2021. Methods: The type of this research design was non-experimental with a Cross-Sectional design. This data collection technique is by using a questionnaire via a google form. Sampling used a non probability sampling technique with a simple random sampling method totaling 49 respondents. Results: The level of stress during online learning the VIII semester students of STIKes Santa Elisabeth Medan Nurses Study Program in 2021 had a mild stress level of 19 respondents (38.8%) and the sleep quality of students during online learning had poor sleep quality 38 respondents (77.6%). The results of Mann-Whitney alternative statistical test show a p -value = 0.001 so it can be concluded that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality during online learning for students in the VIII semester of the Nurses Study Program, Santa Elisabeth School of Health, Medan in 2021. Conclusion: Some solutions that can create an interesting learning experience for online learners such as managing stress during the Covid-19 pandemic, optimizing potential and creating and maintaining a positive learning environment, building a learning community, providing consistent feedback promptly, and using the right technology to submit and answer assigned task.

Keywords: Stress Level; Sleep Quality; Online Learning

PENDAHULUAN

Manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu tidur. Akan tetapi banyak kelompok dewasa awal yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara maksimal. Hal ini dikarenakan gaya hidup, baik tuntutan pekerjaan atau kegiatan sosial. Seseorang dewasa awal seharusnya memiliki total jam tidur per hari 7 sampai 8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur. Saat tidur tubuh akan mengembalikan energi. Sebaliknya, kurang tidur akan berdampak buruk pada kesehatan (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012 dalam Ratnaningtyas & Fitriani, 2020).

Hasil survei data awal yang telah dilakukan peneliti kepada 10 orang mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menunjukkan bahwa

kualitas tidur secara subyektif cukup buruk yaitu sebanyak 6 orang, dan kualitas tidur dengan tingkat latensi tidur yang baik yaitu sebanyak 5 orang. Selain itu, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur durasi tidur rata-rata >7 jam, 5-6 jam, <5 jam sebanyak 9 orang; kualitas tidur dengan tingkat efisiensi tidur yaitu sebesar 7 orang; kualitas tidur dengan tingkat gangguan tidur rata-rata sebanyak 4 orang; kualitas tidur dengan tingkat penggunaan obat tidur yaitu sebanyak 1 orang; kualitas tidur dengan tingkat gangguan beraktivitas sedang yaitu sebanyak 7 orang.

Munculnya pandemik Covid-19 tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, namun juga memengaruhi kesehatan mental individu di seluruh dunia (Agus Santoso dkk, 2020). Untuk mengantisipasi penularan virus tersebut pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan, seperti isolasi, *social and physical distancing* hingga pembatasan sosial berskala besar (PSBB) (Siregar dalam Widiyono, 2020). Diperlukan berbagai jalan keluar sebagai solusia dan juga langkah yang diambil di masa sekarang khususnya pada proses pembelajaran daring. Faktanya, diterapkannya sistem ini ditemukan adanya mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stres, dan tidak dapat mengikuti proses

pembelajaran dengan baik dan benar, hingga terganggunya tidur dan istirahat mahasiswa tersebut.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu stres. Stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Apabila kondisi tersebut tidak diatasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Dengan lebih sederhana, stres adalah suatu keadaan tidak mengenakkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Muslim, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII program studi Ners.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian non-eksperimen dengan desain *Cross-Sectional*, (Polit & Beck, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan pada bulan Maret 2021 berjumlah 100 orang yang sebelumnya berjumlah 110 orang dikarenakan 10 orang menjadi responden data awal peneliti.

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian adalah menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *simple random*, dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang dikenal sebelumnya (Polit & Beck, 2012). Dalam penelitian ini ada beberapa kriteria inklusi atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 21-23 April tahun 2021.

Alat pengumpul data yang digunakan adalah kuesioner melalui *google form* dengan menggunakan link dikirimkan di grup komunitas-komunitas mahasiswa semester VIII Program Studi Ners lewat aplikasi whatsapp. Kuesioner tingkat stres berisi 14 pertanyaan yang disertai dengan alternatif jawaban selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Skala ukur yang

digunakan pada variabel tingkat stres dan kualitas tidur adalah skala normal ordinal. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas dan realibilitas karena sudah menggunakan kuesioner tingkat stres peneliti (Maulana & Iswari, 2020) yang sudah baku yaitu instrumen pernyataan tingkat stres sebanyak 14 butir pernyataan dan kuesioner kualitas tidur (Iqbal, 2018) yang sudah baku yaitu instrumen pertanyaan kualitas tidur sebanyak 9 pertanyaan. Untuk melihat hubungan antar variabel independen dan dependen, maka dilakukan uji alternatif *Mann-Whitney* yang digunakan untuk menguji hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan layak etik untuk peneliti dengan nomor surat No. 0176/KEPK-SE/PE-DT/IV/2021.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa dari 49 responden, data umur yaitu paling tinggi di usia 20 – 21 tahun sebanyak 31 responden (63,3%) dan paling rendah di usia 22-23 tahun sebanyak 18 responden (36,7%). Data jenis kelamin responden, mayoritas perempuan sebanyak 43 responden (87,8%) dan minoritas laki-laki sebanyak 6 responden (12,2%).

Berdasarkan tabel 2 tentang tingkat stres selama pembelajaran daring, mayoritas mahasiswa mengalami stres ringan sebanyak 19 responden (38,8%), mahasiswa yang mengalami stres sedang sebanyak 17 responden (34,7%), mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 7 responden (14,3%), dan minoritas mahasiswa mengalami stres normal sebanyak 6 responden (12,2%).

Berdasarkan tabel 3 kualitas tidur selama pembelajaran daring, mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 38 responden (77,6%) dan minoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur dalam kategori sebanyak 11 responden (22,4%).

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik alternatif *Mann Whitney* diperoleh *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa H_a diterima ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners

Tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran daring didapatkan hasil bahwa

sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori ringan sebanyak 19 responden (38,8%), mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 17 responden (34,7%), mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori berat sebanyak 7 responden (14,3%), dan minoritas mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori normal sebanyak 6 responden (12,2%). Peneliti berasumsi bahwa stres ringan yang sering dialami oleh mahasiswa dikarenakan berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan menyebabkan mereka mengalami stres. Tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas selama pembelajaran daring membuat mahasiswa menjadi cemas dan mudah gelisah. Sejalan dengan penelitian Liu, dalam Harapap (2020) yang dilakukan pada 12 mahasiswa secara daring terkait tingkat stres mahasiswa selama pandemik Covid-19 menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengalami stres berat, 5 mahasiswa mengalami stres sedang, 2 mahasiswa mengalami stres ringan, dan 3 mahasiswa mengalami stres normal. Sedangkan stres dengan kategori sedang jika tidak diatasi dengan baik maka terjadi gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan pekerjaannya

dengan baik dan keadaan tersebut akan mengganggu pikiran, emosional, tindakan, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Didukung dengan penelitian Ratnaningtyas & Fitriani (2020) yang dilakukan di STIKes Muhammadiyah Klaten mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir didapatkan 60% mahasiswa mengalami tanda-tanda kecemasan berupa pikiran kacau, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan tidak bersemangat.

Stres yang terlalu berat dapat menyebabkan sakit, penilaian yang buruk dan ketidakmampuan untuk bertahan. Menurut Muslim, (2020) stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Sejalan dengan penelitian Ratnawati (2019) mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler di Universitas Aisyiyah Yogyakarta terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stress dengan kualitas tidur. Hal ini ditunjukkan dengan semakin tinggi tingkat stres maka 0,595 kali mengakibatkan kualitas tidur semakin buruk. Sedangkan stres normal dapat dijadikan sebagai stimulus untuk perubahan dan perkembangan sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif atau bahkan dianggap perlu

dan merupakan bagian kegiatan sehari-hari. Didukung oleh Munthe, (2017).

stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara actual. Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa selama pembelajaran daring, responden menilai pembelajaran daring sebagai sebuah hambatan yang masih wajar sehingga masih mampu mengatasi stressor yang dihadapi selama pembelajaran daring.

Hal tersebut terlihat pada hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres ringan. Persepsi responden terhadap stres membuat penyelesaian pembelajaran daring tidak menjadi hambatan untuk melakukan aktivitas lain seperti olahraga, bekerja ataupun berorganisasi. Selain itu, berdasarkan informasi yang didapat dari responden, diketahui bahwa tugas-tugas selama pembelajaran daring adalah tugas-tugas yang cukup mudah dikerjakan dikarenakan menggunakan jaringan internet dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Kualitas Tidur selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui kuesioner *online* yang diperoleh dari 49 responden didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk sebanyak 38 orang responden (77,6%) dan minoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 11 orang responden (22,4%).

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa kualitas tidur mahasiswa semester VIII Program Studi Ners selama pembelajaran daring dikatakan mengalami kualitas tidur buruk. Peneliti berasumsi bahwa banyak mahasiswa yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara maksimal. Penurunan kualitas tidur pada mahasiswa merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman individu, hal tersebut terutama dialami oleh mahasiswa dalam persiapan proposal dan menyelesaikan skripsi selama pembelajaran daring. Didukung oleh penelitian Binti & Nur dalam Aziz (2020) menunjukkan bahwa 46 mahasiswa (52,3%) mengalami kualitas

tidur buruk, sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 42 (47,7%).

Responden yang mengalami kualitas tidur buruk lebih cenderung berpendapat bahwa tidur dapat dilakukan setelah menyelesaikan tugas dan beraktifitas lainnya. Responden juga berpendapat bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan, hanya dikarenakan tuntutan tugas membuat mereka mengesampikan waktu tidur dan istirahat untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen. Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan tanda fisik dan psikologis, seperti ekspresif wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering mengusap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing. Rendahnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan dan malas berbicara daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberi pertimbangan atau pengambilan keputusan menurun (Ratnanigtyas & Fitriani, 2020). Hasil dari penelitian diatas

menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kualitas tidur buruk lebih banyak daripada responden dengan kualitas tidur baik. Ada beberapa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik, dikarenakan mereka dapat mengatur waktu, tidak menunda tugas yang diberikan sehingga tidak terburu-buru saat pengumpulan tugas, dan dapat mengatasi hambatan atau stres akademik yang dialami serta dapat memenuhi kebutuhan tidurnya masing-masing. Kualitas tidur seseorang yang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya.

Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ners

Berdasarkan hasil uji statistik alternatif dengan menggunakan uji *Mann – Whitney* tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 menunjukkan bahwa 49 responden, diperoleh nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$). Dengan demikian H_0 diterima yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur

selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

Peneliti berasumsi bahwa hambatan dan dampak dari pembelajaran daring terhadap mahasiswa membuat mereka mengalami beberapa masalah. Alasannya dikarenakan waktu yang singkat dalam pengerjaan tugas, tugas yang banyak, jmlah kuota, kondisi sinyal yang tidak memadai, membuat mahasiswa berkewajiban mempersiapkan semua dengan baik. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya mengakibatkan gangguan seperti stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda pengerjaan tugas yang menyebabkan tugas menumpk sehingga waktu tidur berkurang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah stres.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya, serta melakukan segala kewajiban dan tanggung jawabnya dengan baik. Sejalan dengan penelitian Ratnaningtyas & Fitriani (2020) yang dilakukan di STIKes Muhammadiyah Klaten mahasiswa S1 Keperawatan tingkat akhir didapatkan 60% mahasiswa

mengalami tanda-tanda kecemasan berupa pikiran kacau, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan tidak bersemangat. Sedangkan 40% mahasiswa mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, jam tidur berkurang rata-rata mahasishwa hanya bisa tidur kira-kira 4-5 jam, bangun terlalu pagi, sering mengalami pusing, lesu, sering mengusap dan mengantuk, serta mimpi buruk. Menurut Harahap, (2020) penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres ringan masih ada yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Stres yang ringan membuat individu tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi suatu atau beberapa ancaman secara teratur. Sebaliknya, individu dengan stres berat tidak mampu mengatasi ancaman kronik yang dihadapinya. Berdasarkan pertanyaan terbuka dalam kuesioner, gangguan tidur yang sering dialami oleh beberapa mahasiswa diantaranya disebabkan hal tertentu, misalnya kepanasan, banyak pikiran karena tugas, insomnia, banyak

nyamuk di daerah tempat tinggal individu, mimpi buruk, ataupun bangun tiba-tiba.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat stres mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan selama pembelajaran daring disimpulkan memiliki tingkat stres rendah sebanyak 19 responden (38,8%). Kualitas tidur mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan selama pembelajaran daring dapat disimpulkan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 38 responden (77,6%). Ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan selama pembelajaran daring tahun 2021 dengan nilai *p value* = 0,001 yang dimana dikatakan berhubungan apabila *p value* = < 0,05.

Diharapkan adanya beberapa solusi yang dapat menciptakan pengalaman belajar yang menarik bagi pembelajar *online* seperti mengelola stres di masa pandemik Covid-19, mengoptimalkan potensi serta menciptakan dan memelihara lingkungan belajar yang positif, membangun komunitas belajar, memberikan umpan balik yang konsisten secara tepat waktu dan

menggunakan teknologi yang benar untuk mengirimkan dan menjawab tugas yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Santoso, Wandria Robi Ardi¹, Rikhan Luhur Prasetya, Meidiana Dwidiyanti¹, Diyan Yuli Wijayanti¹, Muhammad Mu'in¹, Sarah Ulliya¹, Fitria Handayani¹, Madya Sulisno¹, Maftukhatun Ni'mah¹, N. A. A., & I. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan Di Tengah Wabah Covid-19. 3(1), 1–8.
- Aziz, A., Ekasari, S. R., Supriyadi, A., Latifah, N. A., Arif, M., & Asiyah, B. N. (2020). Kuliah Daring Dinamika Pembelajaran Ketika Wabah Corona.
- Azizah, L. (2018). Hubungan Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X. 23–30.
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur Dengan Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Tenaga Kependidikan Di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. 126, 89–93. <https://doi.org/10.2473/Amnt.V3i2.2019.89-93>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (Sfh) Selama Pandemi Covid 19. 8(1), 496–503.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Haraghap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. 3(1), 10–14.
- Iqbal, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang

- Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan.
- Isnaini, S. F. N. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto.
- Kusnayat, A., Sumarni, N., Mansyur, A. S., Zaqiah, Q. Y., & Bandung, U. T. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. 1(2), 153–165.
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi. 17–30.
- Mumpuni. (2012). Pengaruh Tidur Siang (*Brief Nap*) Terhadap Pemulihan Kemampuan Persepsi.
- Munthe, I. P., Utami, R. Y., & Isti Ilmiati Fujiati. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. 1(2).
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. 23(2), 192–201.
- Oryza, W. (2016). Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Penyusunan Skripsi Di Universitas,, Aisyiyah Yogyakarta Penyusunan Skripsi Di Universitas. DOI : 10.52317/ehj 8
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research Principles And Methodes* (Vii).
- Pratiwi, E. W. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online Di Sebuah Perguruan Tinggi Kristen Di Indonesia. 34(1).
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 4(1), 21–31.
- Ratnawati, D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Kebidanan Di Universitas “Aisyiyah Yogyakarta.
- Simanjuntak, I. A. T. A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
- Widhiyanti, K. A. T., N.W.Ariawati, & Rusitayanti, N. W. A. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Vi A Penjaskesrek Fpok Ikip Pgri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 9–18.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) Pada Mahasiswa Pgsd Di Saat Pandemi Covid 19. 8(2), 169–177.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase responden Berdasarkan Data Demografi Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
20 – 21 tahun	31	63,3
22 – 23 tahun	18	36,7
Total	49	100
Jenis Kelamin		
Laki – laki	6	12,2
Perempuan	43	87,8
Total	49	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres Selama Pembelajaran Daring

No.	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Normal	6	12,2
2.	Ringan	19	38,8
3.	Sedang	17	34,7
4.	Berat	7	14,3
Total		49	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	11	22,4
2.	Buruk	38	77,6
Total		49	100

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring

Tingkat Stres	Kualitas Tidur Mahasiswa				Total	<i>p – value</i>	
	Baik		Buruk				
	f	%	f	%	f		%
Normal	4	8,2	2	4,1	6	12,2	0,001
Ringan	6	12,2	13	26,5	19	38,8	
Sedang	1	2	16	32,7	17	34,7	
Berat	0	0	7	14,3	7	14,3	