

Hubungan Kualitas Tidur dan Beban Akademik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Universitas Widya Nusantara Selama Manjalani Praktek Klinik

Ali Akbar S. Mbia^{1*}, Suaib², Elin Hidayat³

^{1,2,3}Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: Aliakbarsmbia17@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5614>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 Jan 2026

Revised: 05 Feb 2026

Accepted: 22 Feb 2026

Kata Kunci:

Kualitas Tidur,
Beban Akademik,
Tingkat Stress

Keywords:

*Dietary Habit, Coffee
Consumption, Gastritis
Elderly*

ABSTRACT

Mahasiswa profesi Ners rentan mengalami stres selama praktik klinik karena tuntutan kompetensi akademik yang tinggi, yang berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kualitas tidur dan beban akademik terhadap tingkat stres. Studi kuantitatif deskriptif analitik dengan desain cross-sectional ini melibatkan 81 mahasiswa profesi Ners melalui teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan tiga kuesioner dan dianalisis dengan uji Spearman rho. Hasil menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stres serta antara beban akademik dan tingkat stres. Semakin buruk kualitas tidur dan semakin tinggi beban akademik, semakin tinggi tingkat stres mahasiswa. Disimpulkan bahwa kualitas tidur dan beban akademik berhubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa profesi Ners Universitas Widya Nusantara selama praktik klinik. Temuan ini menegaskan pentingnya manajemen waktu untuk menjaga keseimbangan antara perkuliahan dan kehidupan pribadi.

Nursing students are vulnerable to stress during clinical practice due to the high demands of academic competency, which impacts mental health. This study aims to determine the relationship between sleep quality and academic load on stress levels. This quantitative, descriptive-analytic study with a cross-sectional design involved 81 nursing students through a saturated sampling technique. Data were collected using three questionnaires and analyzed using the Spearman rho test. The results showed a p value = 0.000 (<0.05), which means there is a significant relationship between sleep quality and stress levels as well as between academic load and stress levels. The worse the sleep quality and the higher the academic load, the higher the student's stress level. It was concluded that sleep quality and academic load are significantly related to stress levels of nursing students at Widya Nusantara University during clinical practice. These findings emphasize the importance of time management to maintain a balance between lectures and personal life.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



How to Cite: Ali Akbar S. Mbia, et al (2026). Hubungan Kualitas Tidur dan Beban Akademik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Universitas Widya Nusantara Selama Manjalani Praktek Klinik, 4(3) 21177-21186. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5614>

PENDAHULUAN

Mahasiswa profesi Ners merupakan kelompok yang rentan mengalami stres selama proses pendidikan, khususnya saat menjalani fase ini tidak hanya menuntut, fase praktik klinik tidak hanya menuntut kompetensi akademik yang tinggi, tetapi juga keterampilan interpersonal dan kesiapan mental dalam menghadapi pasien secara langsung, tuntutan tersebut seringkali menjadi sumber tekanan yang signifikan dan berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa (Hwang & Kim, 2022).

Praktik klinik adalah sarana yang memberikan peluang kepada mahasiswa keperawatan untuk menerapkan pengetahuan teoritis dalam situasi nyata dengan pasien di rumah sakit (Günay & Kılınc,

2018). Praktik klinik bertujuan untuk mengetahui bagaimana kehidupan kerja di dunia praktek klinik. Mahasiswa yang menjalani program profesi ners sering kali diminta untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki selama praktik di rumah sakit, namun seringkali memicu terjadinya stres (Bali, 2022).

Faktor yang memengaruhi tingkat stres adalah kualitas tidur dan beban akademik. Tidur yang baik berperan dalam menjaga fungsi kognitif, memperkuat daya ingat, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga keseimbangan emosi dan fungsi fisiologis tubuh (Liu *et al.*, 2020). Kurangnya kualitas tidur dapat mengakibatkan penurunan kemampuan konsentrasi. Jika seseorang tidak menunjukkan gejala kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah saat tidur, maka kualitas tidurnya dianggap baik (Wang *et al.*, 2022). Beban akademik menciptakan stresor yang berasal dari lingkungan pendidikan. Stres kuliah terjadi ketika individu mengalami kesulitan dalam mengatasi tuntutan akademis atau merasa melebihi sumber daya yang dimiliki untuk beradaptasi, sehingga efektivitas individu dalam menangani tugas akademik terganggu (Sailo & Varghese, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, peningkatan stress cukup besar dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38% - 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6% - 61,3% (Ramadani *et al.*, 2022). Di Indonesia sendiri mahasiswa yang mengalami stress akademik sebesar 36,7- 71,6%, dan kualitas tidur pada mahasiswa yang kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Rivani *et al.*, 2023). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (KEMENKES) pada tahun 2018 jumlah penduduk yang menghadapi gangguan mental emosional sekitar 703.946 jiwa yang ada pada rentang usia diatas 15 tahun (Masthura *et al.*, 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 dari 35 provinsi di 2 Indonesia penderita stres terbanyak berada di Sulawesi Tengah sebanyak 19,8%.

Tingginya tingkat penyebaran tingkat stres di kalangan mahasiswa juga terlihat di Indonesia. Penyebabnya kualitas tidur dan beban akademik adalah masalah yang signifikan dan telah dibuktikan dalam berbagai penelitian yang dikaitkan dengan beban akademik yang tinggi, seperti tugas, ujian, dan praktik klinik yang padat (Kaparang & Nabut, 2020). Kualitas tidur yang buruk dan beban akademik yang berat saling berhubungan dan dapat memicu stres yang signifikan bagi mahasiswa. Tugas yang menumpuk, ujian, dan tuntutan belajar sering kali membuat mahasiswa merasa tertekan, sehingga banyak yang memilih begadang dan mengorbankan waktu tidur. Akibatnya, gangguan pola tidur seperti insomnia atau tidur yang tidak berkualitas pun muncul (Imam rizqi ramadhani, 2022).

Tidur yang tidak memadai dapat mengurangi konsentrasi, ketidakstabilan emosi, serta kesehatan fisik dan mental, membuat mahasiswa lebih mudah tersinggung, cemas, atau bahkan depresi. Siklus ini terus berlanjut, di mana stres yang meningkat mengganggu tidur, dan kurang tidur justru meningkatkan stress (Adelya Elaina Sahertian *et al.*, 2024). Penting bagi mahasiswa untuk mengelola waktu dengan baik, menetapkan prioritas, atau mencari cara untuk mengurangi stres, seperti melakukan meditasi atau berolahraga, guna meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan (Akbar *et al.*, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik, termasuk kurangnya waktu istirahat, tugas yang menumpuk, dan persaingan antar teman, memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa beban akademik yang berat dan tekanan psikologis dapat secara signifikan memengaruhi kualitas tidur mahasiswa profesi Ners, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesehatan mental mereka. (Sari *et al.*, 2025). Hal ini diperkuat oleh penelitian Tangkuman *et al.*, (2025) ditemukan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan, semakin sulit bagi mereka untuk mempertahankan kualitas tidur.

Penelitian lain yang membahas beban akademik terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menjalani praktik klinik. Yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Hastuti *et al.*, (2024) Menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa ners, yang sedang mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebesar 56,5%. Hal ini disebabkan adanya tuntutan untuk mencapai target tugas yang ditentukan oleh kampus. Di samping itu, mahasiswa juga harus menjalani dinas setiap hari, yang membuat mereka merasa lelah dan terbebani. Namun, ada juga sebagian kecil mahasiswa profesi Ners, sekitar 8,7%, yang menjalani praktik tanpa mengalami stres (Firmawati *et al.*, 2023).

Beberapa kendala keberhasilan pembelajaran di program profesi ners adalah peningkatan stres. Stres berat dapat mengurangi efektivitas dan produktivitas mahasiswa di lingkungan belajar (Firmawati *et al.*, 2023). Interaksi mahasiswa di lingkungan belajar di klinik menciptakan cara yang khas untuk

menghadapi beban belajar serta timbulnya stres. Pencapaian mahasiswa untuk memenuhi tuntutan pembelajaran akan berdampak pada pendekatan dan hasil belajar mereka, yang tercermin dalam prestasi dan persepsi terhadap pencapaian yang diraih (ANJANI, 2022).

Setelah dilakukan survey awal pada 10 mahasiswa profesi Ners, 7 dari mereka mengatakan memiliki kualitas tidur yang kurang baik dikarenakan beban akademik dan jadwal praktek klinik yang padat membuat stress semakin meningkat, dan 3 orang mengatakan bahwa mereka juga mengalami stress karena harus menjalankan beban akademik yang cukup padat sebagai mahasiswa, ditambah lagi tugas-tugas yang harus diselesaikan pada setiap stasenya dan harus selesai tepat waktu. Beberapa hal yang bisa mereka lakukan untuk membantu meredakan tekanan, salah satunya dengan refreasing, melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki jika libur, saling berbagi cerita sesama teman.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian yang terstruktur untuk dapat di generalisasikan (Anshori dan Iswati, 2020). Pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dan beban akademik terhadap tingkat stress mahasiswa profesi ners universitas widya nusantara selama menjalani praktek klink diamati pada waktu yang sama. Penelitian telah dilakukan di 3 rumah sakit, Wilayah Kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan dari tanggal 18 bulan – 9 september 2025, Populasi dalam penelitian ini adalah semua jumlah 81 orang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling dari populasi. Menurut (Sugiyono.,2020). Total sampling adalah teknik pengambilan sampel yang melibatkan semua anggota populasi, yang berarti seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat, dengan uji *Chi Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor: 002543/KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 81 responden diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi karakteristik mahasiswa profesi ners angkatan 15 berdasarkan usia dan jenis kelamin di Universitas Widya Nusantara tahun (Depkes 2009), 2025 ($f=81$)^a

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Laki-Laki	14	17.3%
Perempuan	67	82.7%
Total	81	100%

^aTotal sampel keseluruhan. Sumber data : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 1, dari 81 responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden (17,3%) dan perempuan sebanyak 67 responden (82,7). Hasil dari distribusi karakteristik responden bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualita Tidur Mahasiswa Profesi Ners Universitas Widya Nusantara angkatan 15 selama menjalani praktik klnik

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Baik	54	66.7
Buruk	27	33.7
Total	81	100

^aTotal sampel keseluruhan. Sumber data: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil sebagian kecil responden mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 27 responden (33,3%), responden yang mengalami kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 54 responden (66,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi beban akademik Mahasiswa Profesi Ners Universitas Widya Nusantara angkatan 15 selama menjalani praktik klinik

Beban Akademik	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Rendah	23	24,8
sedang	29	35,8
Tinggi	29	35,8
Total	81	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil sebagian kecil responden mengalami beban akademik rendah, yaitu sebanyak 23 responden (24,8%), responden yang mengalami beban akademik sedang , yaitu sebanyak 29 responden (35,8%) dan beban akademik tinggi sbanyak 29 responden (35,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi beban akademik Mahasiswa Profesi Ners Universitas Widya Nusantara angkatan 15 selama menjalani praktik klinik

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Stres Tinggi	37	45,7
Stres Sedang	21	25,9
Stres Rendah	23	28,4
Total	81	100

Berdasarkan tabel 4, didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami tingkat stres tingi, yaitu sebanyak 37 responden (45,7%), responden yang mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 21 responden (25,9%) dan tingkat stres rendah sebanyak 23 responden (28,4%)

Tabel 5. Hubungan kualitas tidur terhadap stres mahasiswa profesi ners Universitas Widya Nusantara angkatan 15

Selama Kualitas Tidur	Tingkat Stres						Total	P.Value
	Rendah		sedang		Tinggi			
	F ^b	% ^c	F	%	F	%		
Buruk	18	22,2	6	7,4	3	3,7		0,000 ^d
Baik	5	6,17	15	18,5	34	41,6	27 33,4	
Total	23	28,19	21	25,9	37	44,16	81	100%

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 81 responden, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 54 orang (66,67%), sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk hanya 27 orang (33,33%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mendapatkan kualitas tidur yang optimal, yang dapat disebabkan oleh kebiasaan tidur yang tidak teratur, beban aktivitas yang tinggi, atau adanya faktor psikologis yang mengganggu proses tidur. Dilihat dari tingkat stres, ditemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres tinggi yaitu sebanyak 37 orang (45,68%), diikuti stres rendah sebanyak 23 orang (28,40%) dan stres sedang sejumlah 21 orang (25,93%). Dominasi stres tinggi ini mengindikasikan bahwa responden berada pada kondisi yang menuntut secara fisik maupun mental, sehingga rentan mengalami tekanan emosional.

Tabel 6. Hubungan kualitas tidur terhadap stres mahasiswa profesi ners Universitas Widya Nusantara angkatan 15 selama menjalani pratek klinik.

Beban Akademik	Tingkat Stres				Berat		Total		P.Value
	Ringan		Sedang						
	F ^b	% ^c	F	%	F	%	F	%	
Rendah	15	22,2	5	6,1	3	3,7	23	24,8	0,000 ^d
Sedang	6	7,4	7	8,6	16	19,7	29	35,8	
Tinggi	2	2,4	9	11,1	18	22,2	29	35,8	
Total	23	31,19	21	25,7	37	44,16	81	100%	

Berdasarkan tabel 4.7, didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami beban akademik rendah, yaitu sebanyak 23 responden (24,8%), responden yang mengalami beban akademik sedang, yaitu sebanyak 29 responden (35,8%) dan beban akademik tinggi sebanyak 29 responden (35,8%). Berdasarkan tabel 4.3, didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami tingkat stres tinggi, yaitu sebanyak 37 responden (45,7%), responden yang mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 21 responden (25,9%) dan tingkat stres rendah sebanyak 23 responden (28,4%). Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara beban akademik dengan tingkat stres. Dengan demikian, semakin tinggi beban akademik seseorang maka semakin tinggi tingkat stres yang dialaminya. Pada nilai p didapatkan $<0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat diinterpretasikan terdapat Hubungan Beban Akademik terhadap stres mahasiswa profesi ners Universitas Widya Nusantara angkatan 15 selama menjalani praktek klinik.

Pembahasan

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman pada responden, diperoleh hasil penelitian terhadap responden mahasiswa praktik klinik, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk lebih dominan, sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik lebih sedikit dibandingkan dengan kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa praktik klinik menghadapi masalah dalam mempertahankan kualitas tidur yang optimal.

Temuan ini sejalan dengan teori bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses pemulihan fisik maupun psikologis, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap stres. Dengan demikian, kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menurunkan tingkat stres.

Menurut Potter & Perry (2010), kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi fisik, stres psikologis, lingkungan, serta beban aktivitas. Praktik klinik yang menuntut mahasiswa untuk melakukan tugas akademik sekaligus praktik keperawatan sering kali menimbulkan kelelahan fisik maupun tekanan mental, sehingga dapat menurunkan kualitas tidur. Tidur yang tidak berkualitas berdampak pada menurunnya konsentrasi, daya ingat, dan performa klinik mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan (Nurhayati, 2024) yang melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan dengan kualitas tidur buruk memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kualitas tidur baik. Penelitian lain oleh (Kim & Lee, 2024) juga menyatakan bahwa gangguan tidur berperan sebagai prediktor kuat terhadap peningkatan stres akademik pada mahasiswa bidang kesehatan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menurunkan stres akademik pada mahasiswa profesi ners.

Kemudian diperkuat oleh Penelitian (Dewi, *et al* 2024) menunjukkan hubungan signifikan antara kualitas tidur yang buruk dan tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa profesi ners. Korelasi positif ditemukan di berbagai negara dan setting, baik pada mahasiswa tingkat awal, akhir, maupun yang sedang menjalani praktik klinik. (Nilai korelasi berkisar dari sedang hingga kuat), dan hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang bermakna secara signifikan.

Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik dan praktik klinik yang cukup berat. Selama menjalani praktik profesi, mahasiswa sering mendapatkan jadwal dinas shift, termasuk malam hari, sehingga ritme tidur menjadi tidak teratur. Selain itu, beban tugas seperti pembuatan laporan pendokumentasian asuhan keperawatan, persiapan presentasi kasus, dan tuntutan kompetensi di lahan praktik membuat mahasiswa kerap tidur larut. Kondisi ini diperburuk oleh stres psikologis akibat tekanan dari preceptor, perasaan takut melakukan kesalahan saat tindakan, serta kecemasan terhadap penilaian. Penggunaan gadget sebelum tidur, seperti scrolling media sosial untuk relaksasi setelah dinas, juga menjadi faktor yang tanpa disadari menghambat produksi hormon melatonin sehingga tubuh sulit memasuki fase tidur nyenyak. Oleh karena itu, kombinasi antara kelelahan fisik, tekanan mental, dan pola hidup yang tidak teratur menjadikan mahasiswa profesi ners lebih rentan mengalami gangguan kualitas tidur. dan kurangnya dukungan sosial baik itu dari orang tua, dosen ataupun teman.

Beban Akademik

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa praktik klinik berada pada kategori beban akademik sedang hingga tinggi, sedangkan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori beban

akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan adanya tuntutan akademik yang cukup besar selama menjalani praktik klinik.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), beban akademik merupakan salah satu bentuk stressor yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis mahasiswa. Beban akademik yang tinggi akan meningkatkan risiko stres, kelelahan, serta menurunkan performa belajar, sedangkan beban yang rendah dapat membuat mahasiswa kurang terstimulasi untuk berkembang. Dengan demikian, idealnya mahasiswa berada pada tingkat beban akademik yang seimbang agar dapat mengembangkan potensi secara optimal.

Kondisi ini dapat terjadi karena tuntutan akademik yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama apabila individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi atau batas waktu yang diberikan. Oleh karena itu, manajemen beban akademik yang baik sangat diperlukan untuk mencegah peningkatan stres (Aprilia Hastuti et al., 2024)

Sejalan dengan temuan Nurhayati et al. (2020), penelitian ini menguatkan bahwa beban akademik yang tinggi berpotensi meningkatkan tingkat stres mahasiswa, sedangkan beban akademik yang moderat justru dapat membantu mereka menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan pribadi. Hal ini menekankan pentingnya pengelolaan beban akademik yang proporsional untuk menekan tingkat stres sekaligus mendukung pencapaian akademik. Senada dengan hal tersebut, Sonnentag (2020) juga mengungkapkan bahwa beban akademik yang moderat mampu menurunkan stres dan meningkatkan kinerja, sedangkan beban yang berlebihan cenderung berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis maupun fisik mahasiswa.

Penelitian ini diperkuat oleh (Rahmat g Wulandari et al., 2020) yang menyatakan bahwa beban akademik berlebih secara signifikan meningkatkan kelelahan emosional dan stres pada mahasiswa keperawatan. Bahkan, (Huang et al., 2020) menambahkan bahwa mahasiswa kesehatan cenderung mengalami burnout apabila tidak memiliki sistem dukungan sosial dan koping yang memadai dalam menghadapi workload yang tinggi. Dengan demikian, beban akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang berkelanjutan, terutama pada mahasiswa pada tahap profesi yang dituntut untuk memiliki tingkat kemandirian tinggi.

Menurut asumsi peneliti beban akademik pada mahasiswa profesi Ners dapat timbul akibat kombinasi berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari segi akademik, praktik klinik, maupun kondisi psikologis dan lingkungan. Dari sisi akademik, mahasiswa menghadapi kurikulum yang padat dengan jumlah SKS yang besar, disertai tuntutan menyelesaikan berbagai tugas seperti laporan kasus, referat, jurnal, seminar, serta kewajiban menyusun karya tulis ilmiah yang membutuhkan ketelitian dan waktu yang panjang. Dari sisi praktik klinik, mahasiswa harus menjalani jadwal praktik yang ketat dengan sistem shift pagi, siang, hingga malam, sekaligus memikul tanggung jawab nyata terhadap pasien, yang menuntut ketepatan tindakan dan kesiapan mental. Keterbatasan waktu juga menjadi penyebab utama, karena mahasiswa harus mampu membagi energi dan konsentrasi antara praktik, kuliah, tugas, serta kebutuhan istirahat, sehingga tidak jarang menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional. Tekanan psikologis semakin memperberat beban, ditandai dengan rasa cemas, stres, dan ketakutan gagal dalam ujian praktik atau evaluasi pembimbing, sementara ekspektasi dari dosen, keluarga, dan diri sendiri menambah tekanan tersebut. Faktor eksternal seperti keterbatasan fasilitas pembelajaran, akses literatur, dukungan sosial dari teman sebaya maupun keluarga, serta tuntutan adaptasi dengan lingkungan rumah sakit yang penuh kasus kompleks turut memperburuk situasi. Keseluruhan aspek ini saling memengaruhi dan menjadikan beban akademik pada mahasiswa profesi Ners tidak hanya berasal dari tuntutan akademis semata, tetapi juga dari tantangan praktik, psikologis, dan lingkungan yang dihadapi secara bersama

Tingkat Stres

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa praktik klinik berada pada kategori stres tinggi, sementara sebagian lainnya berada pada kategori stres sedang, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori stres rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa praktik klinik menjadi salah satu faktor yang cukup signifikan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres merupakan respon individu terhadap tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki. Pada mahasiswa keperawatan, stres sering muncul akibat beban akademik, tuntutan keterampilan klinis, interaksi dengan pasien, serta tekanan dari pembimbing

dan lingkungan rumah sakit. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, dan performa klinik mahasiswa.

(Hidayat et al., 2020) melaporkan bahwa sebagian besar individu cenderung mengalami stres pada tingkat sedang, sementara hanya sedikit yang mengalami stres berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Soetjningsih et al. (2021), yang menyebutkan bahwa mayoritas orang berada pada kategori stres moderat, namun adanya faktor-faktor tertentu seperti beban akademik dan dukungan sosial dapat memengaruhi intensitas stres, bahkan mampu menekan dampak negatif dari stres yang lebih berat.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di sejumlah universitas di Kanada menunjukkan adanya variasi tingkat stres, mulai dari stres ringan, sedang, berat hingga sangat berat (NCHA, 2019). Hasil penelitian Siagian (2019) pada mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan USU mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang, sementara sisanya mengalami stres berat. Penelitian Nurhidayati (2019) di Universitas Muhammadiyah Semarang juga menemukan bahwa mahasiswa Ners Unimus berada pada kategori stres ringan, sedang, dan berat. Sementara itu, studi pendahuluan pada mahasiswa reguler Profesi Ners Universitas Airlangga menunjukkan adanya mahasiswa yang berada pada kondisi stres normal, stres ringan, maupun stres sedang.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar individu dalam sampel menghadapi tantangan atau tekanan yang wajar dan masih dalam batas kemampuan mereka untuk dikelola. Sementara itu, sejumlah kecil responden berada pada tingkat stres ringan, yang dapat menggambarkan kondisi lebih stabil serta kemampuan yang baik dalam mengatur tuntutan hidup tanpa menimbulkan dampak negatif yang berarti. Di sisi lain, masih terdapat responden yang mengalami stres pada tingkat berat, yang mengindikasikan adanya kelompok mahasiswa dengan tekanan lebih tinggi sehingga berpotensi berdampak pada kesejahteraan fisik maupun psikologis mereka. Menurut peneliti, tingginya stres yang dialami mahasiswa praktik klinik wajar terjadi mengingat beban akademik dan tuntutan profesional yang harus dipenuhi. Namun, kondisi ini tetap perlu diperhatikan agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi untuk menyediakan dukungan, seperti konseling, manajemen stres, serta pembimbingan yang lebih adaptif, sehingga mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan praktik klinik.

Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan tingkat stres pada responden. Hubungan tersebut bersifat positif, artinya penurunan kualitas tidur cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat stres. Sebaliknya, ketika kualitas tidur seseorang membaik, tingkat stresnya juga cenderung menurun. Temuan ini menunjukkan bahwa tidur memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis.

Hasil ini konsisten dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki tidur yang baik. Penelitian lain oleh Sari dan Rahma (2019) juga menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres karena tubuh tidak mendapatkan proses pemulihan yang optimal. Selain itu, studi oleh Hidayat (2021) menjelaskan bahwa kurang tidur dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol, sehingga memengaruhi kondisi emosional dan menurunkan kemampuan seseorang dalam mengontrol tekanan psikologis.

Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses pemulihan tubuh dan otak. Kondisi ini membuat seseorang lebih mudah mengalami kelelahan mental, sensitif, sulit berkonsentrasi, dan lebih mudah merasa tertekan. Sebaliknya, tidur yang berkualitas dapat memperbaiki fungsi kognitif dan emosional sehingga individu lebih mampu mengatasi stres. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental.

Dengan demikian asumsi penelitian ini menegaskan kembali bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh nyata terhadap tingkat stres. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan kualitas tidur seperti edukasi sleep hygiene, pengaturan rutinitas tidur, latihan relaksasi, dan manajemen stres sangat diperlukan untuk membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis responden.

Hubungan Beban Akademik Terhadap Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara beban akademik dan tingkat stres pada mahasiswa profesi Ners. Pada tahap profesi, mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga menjalani praktik klinik dengan tanggung jawab yang lebih besar, seperti memberikan asuhan keperawatan secara langsung, membuat laporan kasus, menyelesaikan job description di lahan praktik, serta memenuhi tuntutan kompetensi klinik. Banyaknya tuntutan tersebut membuat beban akademik terasa lebih berat dibandingkan masa pendidikan teori, sehingga dapat memicu peningkatan stres. Ketika tuntutan akademik dan klinik meningkat, mahasiswa profesi Ners cenderung mengalami tekanan mental, kelelahan fisik, serta kecemasan terkait kemampuan memenuhi standar kompetensi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Amalia (2021) menyatakan bahwa mahasiswa profesi Ners memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akademik karena beban tugas praktik yang kompleks dan waktu istirahat yang terbatas. Penelitian oleh Lestari & Wulandari (2020) juga menemukan bahwa tuntutan akademik dan klinik yang berat, seperti pembuatan laporan pendokumentasian, presentasi kasus, dan shift praktik yang panjang, berkontribusi pada meningkatnya stres mahasiswa profesi. Selain itu, Pratiwi (2019) melaporkan bahwa mahasiswa Ners sering mengalami stres karena harus menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan calon tenaga kesehatan yang dituntut untuk bertindak profesional di bawah pengawasan preceptor.

Secara teori, beban akademik yang tinggi pada mahasiswa profesi Ners memicu stres karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik–klinik dengan kemampuan individu dalam mengelola waktu, energi, dan emosi. Mahasiswa sering menghadapi situasi klinik yang tidak terduga, tekanan dalam pengambilan keputusan keperawatan, serta evaluasi terus-menerus dari pembimbing klinik. Ketika beban ini tidak didukung dengan strategi koping yang baik, stres dapat meningkat dan berdampak pada performa akademik, kemampuan praktik, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dengan demikian asumsi penelitian ini mempertegas bahwa beban akademik memiliki hubungan erat dengan tingkat stres pada mahasiswa profesi Ners. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres meliputi manajemen waktu yang efektif, penguatan strategi koping adaptif, peningkatan dukungan dari pembimbing klinik, serta pemberian waktu istirahat yang memadai. Intervensi tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa menjalani masa profesi dengan lebih optimal dan tetap menjaga kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di Universitas Widya Nusantara, maka disimpulkan bahwa: 1) Sebagian kecil mahasiswa profesi ners memiliki kualitas tidur yang baik, dan lebih mayoritas kualitas tidur yang buruk. 2) Sebagian besar mahasiswa memiliki beban akademik yang ringan, Sebagian besar memiliki beban akademik yang sedang, Sebagian besar mahasiswa yang mengalami beban akademik yang tinggi. 3) Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan beban akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa profesi ners Universitas Widya Nusantara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan penelitian ini. Segala masukan dan saran yang diberikan sangat berarti dalam penyempurnaan karya ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan universitas widya nusantara yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan selama proses pengambilan data penelitian berlangsung. Bantuan dan kerja sama yang diberikan sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

REFERENSI

Adelya Elaina Sahertian, E., Carina Exaudy Rikumahu, M., Manuhutu Jil Eltha Sopaheluwakan, V., & Huwae Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, A. (2024). Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Bulletin*

- of Counseling and Psychotherapy, 6(2), 2024–2025. <https://doi.org/10.51214/00202406961000>
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Ainiyah N, Nurjanah S, Anggaraini S, Zahroh C, Hartati H, A. I. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Melalui Implementasi Combination Islamic Progressive Relaxation-Ergonomic Exercise. *Jurnal Keperawatan Jiwa : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4).
- Akbar, M. C., Margaretha, S., & Medan, P. P. (2024). Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kehidupan Pribadi: Manajemen Waktu Sebagai Kunci Utama. *Jurnal Ekonomi Revolusioner*, 7(6), 163–170. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jer/article/view/3645>
- ANJANI, R. (2022). Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Menjalankan Praktik Klinik Dalam Kondisipandemi Covid 19.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif (cetakan pe). Airlangga University Press.
- Aprilia Hastuti, E., Widiati, E., Siagian, I. M., & Septriyani, D. (2024). Self-Management Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 11(1), 61–68. <https://doi.org/10.33867/SM58RY57>
- Awaliyah, N. (2024). k. (Dewi et Al., 2024).
- Azuar Juliandi, I. (2021). Kerangka Konsep. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April), 31–33.
- Fadli Ilhami Harri Siregar. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang. Universitas Andalas.
- Firmawati, F., Damansyah, H., & Mile, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo Dalam Menjalani Praktik Profesi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 29–36. <https://doi.org/10.55606/TERMOMETER.V1I2.1293>
- Fitriyawati, D. (2020). Konflik peran ganda pada mahasiswa yang telah menikah ditinjau dari Kecerdasan Adversitas. *Educational Research and Reviews*, 10(17), 2413–2421. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2212>
- Günay, U., & Kılınç, G. (2018). The transfer of theoretical knowledge to clinical practice by nursing students and the difficulties they experience: A qualitative study. *Nurse Education Today*, 65, 81–86. <https://doi.org/10.1016/J.NEDT.2018.02.031>
- Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman: Relationship Between Sleep Quality and Stress Level in Student of Medical Faculty of Mulawarman University | *Jurnal Sains dan Kesehatan*. (n.d.). Retrieved April 19, 2025, from <https://jsk.ff.unmul.ac.id/index.php/JSK/article/view/504>
- Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Yang Menjalani PKL Di Rumah Sakit Advent Bandung | *Innovative: Journal Of Social Science Research*. (n.d.). Retrieved April 19, 2025, from <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/14295>
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12909-022-03422-7/TABLES/6>
- Imam rizqi ramadhani. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa (pp. 27–28).
- Jamila. (2020). Konsep prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Kaparang, G. F., & Nabut, W. (2020). Hubungan Resiliensi dan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Tahun Ajaran 2019/2020. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 30–36. <https://doi.org/10.37771/KJN.V2I1.421>
- Keperawatan, J., Kesehatan, D., Program, M., Keperawatan, S., Graf Barani, S., & Salamor, J. M. (2022). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas hein namotemo. *Leleani : Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 35–40. <https://doi.org/10.55984/LELEANI.V2I1.99>
- Kualitas, H., Dengan, T., Stres, T., Keperawatan, M., Menjalani, Y., Rumah, D., Advent, S., Miliyanti, B., Lowsa, C., 1✉, P., Rantung, J., S1, K., & Keperawatan, I. (2024). Hubungan Kualitas Tidur

- Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Yang Menjalani PKL Di Rumah Sakit Advent Bandung. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 9808–9818. <https://doi.org/10.31004/INNOVATIVE.V4I4.14295>
- Liu, J., Zhu, L., & Liu, C. (2020). Sleep Quality and Self-Control: The Mediating Roles of Positive and Negative Affects. *Frontiers in Psychology*, 11, 607548. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.607548/BIBTEX>
- Luh, N. I., & Sukartini, A. D. E. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Itokes Bali Di Masa Pandemi Covid-19.
- Masthura, S., Studi, P., Keperawatan, I., Universitas, F., Tasyani, A., Bengi, S., Blang, J., Lama, B., Keudee, L., Kuta Baro, K., & Besar, K. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pada Retaker Profesi Ners Di Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Jurnal Anestesi*, 1(2), 223–232. <https://doi.org/10.59680/ANESTESI.V1I2.579>
- Notoadmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novidiantoko. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepbulish.
- Pambudi, P. S., Wijayanti, D. Y., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2020). Hubungan Konsep Diri Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan. *The Soedirman Journal of Nursing*, 7(2), 93–99.
- Putra, I. W. P. K. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2022.
- Rivani, B., Putri, S. F., Anggraini, D., & Eriawati, E. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat I dan IV Di Universitas Ichsan Satya. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(2), 114–122. <https://doi.org/10.63448/TR7PNV68>
- Rizki Jian Utami. (n.d.). Retrieved April 25, 2025, from <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/index>
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.