

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi Kota Manado

Susi Yanti Samosir¹, Hilman Adam², Ribka Elisabeth Wowor^{3*}

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

^{2,3}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

**susisamosir121@student.unsrat.ac.id*

Abstrak: Mahasiswa yang tinggal di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi dihadapkan pada tingginya tuntutan akademik serta beban emosional akibat proses penyesuaian diri jauh dari keluarga. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan tekanan psikologis atau stres yang dapat memengaruhi pola istirahat serta memicu penurunan kualitas tidur mahasiswa. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tinggal di Rumah Susun Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi Kota Manado yang berjumlah 140 orang. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling dengan jumlah 140 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mengalami stres kategori tinggi sebesar 70,0% dan kualitas tidur buruk sebesar 77,9%. Uji statistik yang dilakukan memperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p=0,675$). Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi Kota Manado.

Kata kunci: tingkat stres, kualitas tidur, mahasiswa

Abstract: Students living in the Sam Ratulangi University Dormitory are faced with high academic demands as well as emotional burdens due to the adjustment process of living away from their families. These conditions have the potential to cause psychological pressure or stress that can affect rest patterns and trigger a decrease in student sleep quality. Research Methods: This study utilized a quantitative research design with a correlational approach, conducted from May to June 2026. The population in this study consisted of all students residing in the Sam Ratulangi University Student Dormitory in Manado City, totaling 140 individuals. Samples were selected using a total sampling technique, resulting in 140 respondents. Data collection employed the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire to measure stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to evaluate sleep quality. The chi-square test was used to analyze the relationship between stress levels and sleep quality at a significance level of $\alpha = 0.05$. Results: The majority of respondents experienced high stress levels (70.0%) and poor sleep quality (77.9%). The statistical test showed no significant relationship between stress levels and sleep quality ($p = 0.675$). Results: The majority of respondents experienced high-category stress at 70.0% and poor sleep quality at 77.9%. The statistical test performed showed that there was no significant relationship between stress levels and sleep quality ($p=0.675$). Conclusion: There is no relationship between stress levels and sleep quality among students in the Dormitory of Sam Ratulangi University, Manado City.

Keywords: stress levels, sleep quality, student

Pendahuluan

Stres adalah istilah yang sudah luas dikenal oleh masyarakat. Stres merupakan reaksi tubuh manusia terhadap setiap tuntutan yang dialami oleh seseorang. Stres berasal dari istilah Yunani yaitu *merimnao* sebagai gabungan dua kata, yakni *meriza* yang artinya membelah atau bercabang dan *nous* yang berarti pikiran. Dari kedua istilah ini, pengertian stres yaitu membagi pikiran antara minat (Ginting, 2021). Berdasarkan Kemenkes, diperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan jiwa. Sekitar 154 juta orang menderita depresi dan secara nasional,

prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Prevalensi depresi paling tinggi terdapat pada kelompok usia 15–24 tahun yaitu sebesar 2% (Kemenkes, 2023). Stres pada mahasiswa sering terjadi dengan salah satu pemicu utamanya adalah beban akademis, serta pemicu lainnya seperti perubahan lingkungan dan kesehatan fisik yang terganggu (Rivaldi, 2024).

Tidur merupakan perubahan kesadaran yang terjadi secara berulang pada periode tertentu. Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis manusia yang terjadi secara alami dengan fungsi fisiologis dan psikologis yang melekat sebagai suatu proses perbaikan tubuh (Sukmawati dkk, 2023). Berdasarkan Data Indonesia dari survei yang dilakukan kepada lebih dari 1.000 responden, bahwa stres menjadi gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan dengan persentase sebesar 56%. Selain itu, survei lainnya juga mencatat sebanyak 42,6% responden mengalami gangguan tidur (Data Indonesia, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian Rahmi, Hasibuan, Purba & Manurung menyatakan bahwa stres akademik menjadi fenomena umum dan serius dalam kehidupan mahasiswa karena stres yang dialami tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga mempengaruhi kualitas tidur (Rahmi, Hasibuan, Purba & Manurung, 2025). Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Gunawan, Aulia, Puteri, Gicella & Mulyeni yang menyatakan bahwa tekanan akademik merupakan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa dan memiliki keterkaitan yang kuat dengan kualitas tidur. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa berada dalam tekanan psikologis yang berkelanjutan sehingga berdampak pada terganggunya pola tidur (Gunawan, Aulia, Puteri, Gicella & Mulyeni, 2026). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Negeri Manado menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres berat sebesar 50% dengan kualitas tidur buruk sebesar 60,5%, sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa (Sahadan, Paturusi & Pongoh, 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada mahasiswa secara umum yang tinggal di tempat tinggal pribadi atau kos-kosan, serta belum secara khusus mengkaji kelompok mahasiswa yang tinggal di lingkungan rumah susun (rusunawa) dengan dinamika sosial dan tingkat kepadatan lingkungan yang berbeda.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah informasi mengenai kondisi mahasiswa di lingkungan hunian vertikal Kampus. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di rumah susun Universitas Sam Ratulangi Kota Manado. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres, kualitas tidur, dan menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang tinggal di rumah susun Universitas Sam Ratulangi Kota Manado. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai

pentingnya mengelola stres dengan baik agar tidak berdampak buruk terhadap kualitas tidur.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi Kota Manado. Penelitian dilaksanakan pada Mei–Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang tinggal di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi Kota Manado yang berjumlah 140 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi sebanyak 140 mahasiswa dijadikan responden. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas tingkat stres sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang telah diuji validitasnya dengan nilai r hitung ($0,382-0,721 > r$ tabel $0,312$) serta dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,821$. Sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang memiliki nilai validitas r hitung ($0,412-0,785 > r$ tabel $0,312$) dan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar $0,835$. Kedua instrumen telah dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur variabel penelitian. Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner PSS-10 dan PSQI kepada mahasiswa yang tinggal di rumah susun, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen terkait, literatur ilmiah, buku, jurnal, serta sumber resmi lainnya. Data yang terkumpul kemudian melalui tahap *editing*, *coding*, *tabulating*, dan *entry data* menggunakan SPSS. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat stres dan kualitas tidur dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Lama Tinggal dan Fakultas

Jenis Kelamin	n	%
Laki - Laki	44	31,4
Perempuan	96	68,6
Total	140	100,0
Usia		
18	9	6,4
19	21	15,0
20	37	26,4
21	39	27,9
22	33	23,6
23	1	0,7

Total	140	100,0
Lama Tinggal		
< 1 tahun	7	5,0
1 tahun	29	20,7
2 tahun	54	38,6
3 tahun	29	20,7
> 3 tahun	21	15,0
Total	140	100,0
Fakultas		
Kesehatan Masyarakat	10	7,1
Hukum	20	14,3
Ilmu Sosial dan Politik	19	13,6
FMIPA	10	7,1
Kedokteran	1	0,7
Pertanian	26	18,6
Peternakan	4	2,9
Ilmu Budaya	3	2,1
Ekonomi dan Bisnis	21	15,0
Teknik	20	14,3
Perikanan dan Kelautan	6	4,3
Total	140	100,0

Analisis univariat terhadap 140 responden menunjukkan mayoritas berjenis kelamin perempuan (68,6%), berusia 21 tahun (27,9%), dan telah tinggal di rumah susun selama 2 tahun (38,6%). Berdasarkan sebaran fakultas, responden terbanyak berasal dari Fakultas Pertanian (18,6%), diikuti Ekonomi dan Bisnis (15,0%), Hukum serta Teknik (masing-masing 14,3%), Ilmu Sosial dan Politik (13,6%), Kesehatan Masyarakat serta FMIPA (masing-masing 7,1%), Perikanan dan Kelautan (4,3%), Peternakan (2,9%), Ilmu Budaya (2,1%), dan terkecil dari Kedokteran (0,7%).

Hasil Distribusi Variabel Tingkat Stres

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres

Tingkat Stres	n	%
Stres Rendah	2	1,4
Stres Sedang	40	28,6
Stres Tinggi	98	70,0
Total	140	100,0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa kategori stres tinggi yaitu sebanyak 98 responden dengan persentase 70,0%. Selanjutnya responden yang mengalami stres sedang sebanyak 40 responden dengan persentase 28,6% dan kategori stres rendah memiliki jumlah responden paling sedikit yaitu sebanyak 2 responden dengan persentase 1,4%.

Hasil Distribusi Variabel Kualitas Tidur

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur

Kualitas Tidur	n	%
Baik	31	22,1
Buruk	109	77,9
Total	140	100,0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk

sebanyak 109 responden dengan persentase 77,9%. Sementara untuk responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 31 responden dengan persentase 22,1%.

Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Tabel 4. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Uji Statistik	Nilai	p-value
Pearson Chi-Square	0,787	0,675
N	140	-

Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 0,787 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,675. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p-value lebih besar dari pada tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), yaitu $0,675 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada responden. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Hasil penelitian ini bahwa tingkat stres yang dialami responden tidak berhubungan secara statistik dengan kualitas tidur yang dimiliki responden.

Pembahasan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil tabel 2, penelitian diketahui bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 98 responden (70,0%). Selanjutnya, responden yang mengalami tingkat stres sedang berjumlah 40 responden (28,6%), sedangkan responden dengan tingkat stres rendah hanya sebanyak 2 responden (1,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di rumah susun universitas sam ratulangi mengalami tingkat stres yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 98 responden (70,0%). Selanjutnya, responden yang mengalami tingkat stres sedang berjumlah 40 responden (28,6%), sedangkan responden dengan tingkat stres rendah hanya sebanyak 2 responden (1,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di rumah susun universitas sam ratulangi mengalami tingkat stres yang tinggi.

Berdasarkan data distribusi jawaban responden pada variabel tingkat stres, sebagian besar responden memberikan jawaban pada kategori "cukup sering" dan "sangat sering" untuk beberapa pernyataan yang menggambarkan kondisi stres. Pernyataan yang paling dominan adalah responden cukup sering merasa bahwa kesulitan yang dihadapi menumpuk sehingga tidak dapat mengatasinya, yaitu sebanyak 83 responden (59,3%). Selain itu, sebanyak 81 responden (57,9%) menyatakan cukup sering merasa kesulitan menghadapi semua hal yang terjadi, 76 responden (54,4%) cukup sering mengalami kesulitan mengendalikan hal-hal penting dalam hidup, serta 69 responden (49,3%) cukup sering merasa gugup atau tertekan. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sering mengalami tekanan dalam menghadapi berbagai tuntutan, sehingga mereka merasa kewalahan dalam mengendalikan situasi maupun menyelesaikan

permasalahan yang dihadapi. Kondisi tersebut mendukung hasil penelitian bahwa mayoritas responden berada pada kategori tingkat stres tinggi, karena mereka cenderung sering mengalami gejala-gejala stres, seperti merasa tertekan, kehilangan kontrol terhadap keadaan, serta kesulitan mengatasi masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, tingginya tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh kondisi lingkungan tempat tinggal dan kurangnya interaksi sosial antar penghuni. Kondisi lingkungan rumah susun yang kurang nyaman, seperti suasana yang kurang kondusif untuk beristirahat maupun belajar, serta minimnya komunikasi dan dukungan sosial antar mahasiswa, dapat menyebabkan responden merasa kesulitan menghadapi berbagai permasalahan, merasa tertekan, dan kehilangan kemampuan untuk mengendalikan situasi yang dihadapi. Hal tersebut sejalan dengan hasil distribusi jawaban responden yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cukup sering merasa kesulitan yang dihadapi menumpuk, sulit mengendalikan hal-hal penting dalam hidup, serta sering merasa gugup atau tertekan, sehingga mayoritas responden termasuk dalam kategori tingkat stres tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Danu, Takaeb, & Toy (2024) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik pada kategori tinggi dengan presentase 48%. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tingginya tingkat stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Frustrasi dapat muncul akibat kesulitan dalam menentukan topik penelitian, mencari referensi yang relevan, maupun mengumpulkan data penelitian. Konflik dapat terjadi ketika mahasiswa mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan atau mengambil keputusan selama proses penyusunan tugas akhir. Selain itu, tekanan yang berasal dari orang tua, dosen pembimbing, maupun lingkungan sosial dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Faktor perubahan, seperti perubahan pola hidup, jadwal aktivitas, serta berkurangnya waktu istirahat, juga berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Djoar & Anggarani (2024) pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang menunjukkan bahwa berbagai faktor, seperti ujian praktikum, penyusunan tugas, pola pikir, tekanan dari orang tua, dan motivasi akademik dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Namun, hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Rendahnya motivasi akademik dapat menyebabkan mahasiswa memandang tugas akhir sebagai beban yang sulit untuk diselesaikan sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres yang dialami.

Pembahasan Kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian hasil tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 109 responden (77,9%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 31 responden (22,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di rumah susun Universitas Sam Ratulangi ini mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan distribusi jawaban responden pada variabel kualitas tidur, sebagian besar responden menunjukkan kondisi kualitas tidur yang kurang baik. Hal ini terlihat dari komponen kualitas tidur subjektif, di mana mayoritas responden menilai kualitas tidurnya berada pada kategori cukup buruk sebanyak 73 responden (52,1%).

Selain itu, sebagian besar responden mengalami latensi tidur kategori skor 1–2 sebanyak 62 responden (44,3%), yang menunjukkan bahwa responden memerlukan waktu lebih lama untuk memulai tidur. Meskipun mayoritas responden memiliki durasi tidur 8 jam (38,6%) dan efisiensi tidur >85% (99,3%), sebagian besar responden tetap mengalami gangguan tidur kategori skor 1–9 sebanyak 74 responden (52,9%) serta disfungsi pada siang hari kategori skor 1–2 sebanyak 90 responden (64,3%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun durasi dan efisiensi tidur relatif baik, kualitas tidur responden masih tergolong buruk karena mereka masih mengalami gangguan selama tidur dan dampaknya terhadap aktivitas pada siang hari. Hal ini didukung pula oleh hasil bahwa sebagian besar responden tidak menggunakan obat tidur (85,0%), sehingga kualitas tidur yang buruk lebih mungkin dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kondisi lingkungan tempat tinggal, kebiasaan sehari-hari, maupun tekanan yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, kualitas tidur yang cenderung buruk pada mahasiswa di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi diduga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan tempat tinggal yang kurang kondusif untuk beristirahat, seperti kebisingan, aktivitas penghuni hingga malam hari, serta kurangnya kenyamanan kamar. Selain itu, kurangnya interaksi dan dukungan sosial antar penghuni juga dapat menyebabkan mahasiswa merasa kurang nyaman dan sulit memperoleh istirahat yang berkualitas. Kondisi tersebut diduga berkontribusi terhadap munculnya gangguan tidur, meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur, serta terjadinya disfungsi pada siang hari, meskipun sebagian besar responden memiliki durasi tidur yang cukup. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Indonesia, rata-rata durasi tidur orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap harinya. Saat ini, durasi tidur selama 6–7 jam per malam masih dianggap cukup baik bagi orang dewasa (Kemenkes, 2026).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Manoppo, Pitoy & Abigael (2023) pada mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat, dimana sebanyak 95,6% responden mengalami kualitas tidur yang buruk dengan kondisi tersebut dikaitkan dengan tingginya tuntutan akademik, beban tugas, serta perubahan pola hidup yang dialami mahasiswa selama menjalani proses pendidikan. Sementara itu, penelitian Utama, Utami, dan Rizqiea (2024) menunjukkan hasil yang sedikit berbeda, dimana

sebagian besar mahasiswa merasa puas terhadap pola tidurnya. Namun demikian, penelitian tersebut juga menemukan tingginya kejadian mengantuk pada siang hari yang mengindikasikan adanya gangguan pada kualitas tidur responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga oleh kontinuitas dan kenyamanan selama tidur berlangsung. Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang.

Tidur yang berkualitas ditandai dengan terpenuhinya kebutuhan istirahat, perasaan segar saat bangun tidur, serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, serta menurunnya produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat memengaruhi fungsi sistem imun, kesehatan mental, serta kemampuan kognitif individu.

Pembahasan Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil tabel 4 diperoleh nilai p -value sebesar 0,675 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa belum tentu berhubungan secara langsung dengan kualitas tidur yang dimiliki. Meskipun tingkat stres diukur menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) dan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), jadi perubahan tingkat stres tidak selalu diikuti oleh perubahan kualitas tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur responden kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres, tetapi dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, kondisi lingkungan di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi seperti kebisingan akibat aktivitas penghuni hingga malam hari, suasana tempat tinggal yang kurang kondusif untuk beristirahat, serta kurangnya interaksi dan dukungan sosial antar penghuni diduga turut memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti penggunaan gawai sebelum tidur, konsumsi minuman berkafein, aktivitas fisik, beban akademik, kondisi kesehatan, serta pola tidur yang tidak teratur, juga berpotensi memengaruhi kualitas tidur responden. Oleh karena itu, meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk, hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik ($p = 0,675$). Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur pada responden dalam penelitian ini kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar tingkat stres.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Safitri, Rahmah & Herlina (2025) mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal di Asrama STIKes

Persada Husada Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada 68 responden, dan mendapatkan hasil $p > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang tinggal diasrama. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Manurung & Akbar (2023) mengenai hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Asrama Widuri di Universitas Islam Sumatera Utara. Penelitian yang dilakukan pada 39 responden dan mendapatkan hasil $p > 0,05$ maka tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Asrama Widuri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nainggolan & Rantung (2023) mengenai tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang tinggal di Asrama Universitas Klabat. Penelitian yang dilakukan pada 47 responden dan mendapatkan hasil $p > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tersebut. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa kualitas tidur mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian diri dan kebiasaan hidup sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Rumah Susun menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kualitas tidur tidak selalu dipengaruhi secara langsung oleh tingkat stres yang dialami responden, melainkan dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan teori hierarki kebutuhan manusia, tidur dan istirahat termasuk dalam kebutuhan fisiologis yang merupakan kebutuhan dasar manusia dan perlu dipenuhi untuk mempertahankan fungsi tubuh secara optimal (Anggeria dkk, 2023). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur pada setiap individu dapat berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing. Berdasarkan kondisi yang ditemukan selama pelaksanaan penelitian, lingkungan tempat tinggal kemungkinan turut memengaruhi kenyamanan responden saat beristirahat. Dengan demikian, meskipun responden mengalami tingkat stres yang tinggi, kualitas tidur yang dimiliki belum tentu mengalami perubahan karena terdapat faktor lain yang kemungkinan lebih dominan memengaruhi kualitas tidur responden.

Kesimpulan

Mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi, sebanyak 98 responden tingkat stres sedang 40 responden dan tingkat stres rendah 2 responden dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 109 responden dan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 31 responden. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Rumah Susun Universitas Sam Ratulangi Kota Manado. Saran pada mahasiswa untuk tetap menjaga kualitas tidur dengan mengatur pola istirahat, menjaga aktivitas sehari-hari, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, mahasiswa juga perlu mengelola tingkat stres dengan baik untuk mendukung kesehatan dan aktivitas akademik. Bagi pengelola rumah susun, disarankan

untuk tetap memperhatikan kenyamanan dan kondisi lingkungan tempat tinggal mahasiswa agar dapat mendukung kualitas istirahat serta menciptakan lingkungan yang lebih nyaman bagi penghuni.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado atas dukungan fasilitas dan administrasi selama proses penelitian, kepada dosen pembimbing dan dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan ilmiah dalam penyusunan penelitian ini, serta kepada pengelola rumah susun atas izin, akses data, dan dukungan yang diberikan selama proses pengambilan data, serta kepada mahasiswa yang tinggal di rumah susun atas ketersediaan menjadi responden dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih berbeda dengan persembahan pada skripsi atau tesis yang berisi ucapan terimakasih kepada keluarga yang tidak secara langsung membantu pelaksanaan penelitian.

Referensi

- Anggeria, E., Silalahi, A. E., Halawa, K. L., Nababan, N. A., Sitopu, T., Silaban, Siregar, F. V., Harahap, P. S., Tindaon, Saragih, R. L., Aminah, N. P., Sinaga, E. S., Manalu, H. L., Ardila, D., Kaban, K., Siregar, S. A., Nurhayati, E. L., Sunarti, S., Siregar, D. N., & Paninsari, D. (2023). *Konsep kebutuhan dasar manusia*. Deepublish Digital.
- Dailami. (2023). *Komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen*. CV Budi Mulia.
- Danu, L., Takaeb, A., & Toy, M. S. (2024). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3).
- Data Indonesia. (2024). *Hasil survei masalah kesehatan mental yang paling dikhawatirkan masyarakat Indonesia pada 2024*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-masalah-kesehatan-mental-yang-paling-dikhawatirkan-masyarakat-indonesia-pada-2024>
- Djoar, K. R., & Anggarani, M. A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Jambura Health and Sport*, 6(1).
- Fahrepi, R. (2025). *Stres kerja perawat*. Wade Group.
- Gintings, P. (2021). *Mengantisipasi stres dan penanggulangannya*. Penerbit Buku dan Majalah Rohani.
- Gunawan, Y. M., Aulia, S. N., Puteri, M. A., Gicella, & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas pola tidur mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 4(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Analisis situasi dan permasalahan: Depresi pada anak muda di Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Diakses dari <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa%20bahasa.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh tubuh*. Unit Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Manopo, W. M., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas tidur pada mahasiswa profesi Ners Universitas Klabat. *Jurnal Malahayati Health Student*, 3(7).
- Manurung, & Akbar, T. (2023). Hubungan stres terhadap kualitas tidur pada remaja Asrama Widuri Universitas Islam Sumatera Utara. *Jurnal Universitas Islam Sumatera Utara*.
- Nainggolan, S. M., & Rantung, J. (2025). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan pada penyusunan di Asrama Universitas Klabat. *Jurnal Nutrix*, 9(1).
- Noor, N., Mangilep, A. U., Anggraeni, R., Arifah, N., & Sinaga, A. L. (2024). *Strategi koping stres pada perawat*. Deepublish Digital.
- Rahmi, A., Hasibuan, S. N., Purba, G. N., Manurung, R. S., & Thohiri, R. (2025). Hubungan stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset*

- Pendidikan*, 3(4).
- Rivaldi, A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4).
- Rizqia, N. A. M., & Wulandari, A. (2025). *Manajemen pola tidur: Sleep hygiene pada anak*. Widina Media Utama.
- Safitri, I., Rahmah, Y., & Herlina. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa asrama di STIKes Persada Husada Indonesia (PHI) Tahun 2025. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 12(4).
- Sahadan, A. V., Paturusi, A., & Pongoh, L. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2).
- Sahid, H. M., Putri, A., Novitasari, D., Rahmah, Y., Syahfitri, D., Pratama, A. D., Sulistiawati, H. S., Hanapi, S., Nurlinawati, I., Sari, K. I., Aziz, A., Licia, R., & Sudayasa, P. (2025). *Kesehatan masyarakat intermediate*. Eureka Media Aksara.
- Salmon, G. A., & Santi, E. D. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora*, 2(4).
- Sihombing, F., Barus, L. S., Istianah, Saputra, B., Silitonga, I. R., Zulkarnaini, Lestarina, W. N., Ardila, A., Putri, I. K., Pratiwi, M., Manalu, O. L., Rahmizani, D. S., Hasdinar, Mouliansyah, R., Susi, A. Y., Sari, P. F., Chayati, N., Haeriyah, S. Y., Yuningsih, A., Barbara, M., Sukrang, Putra, A., Arianti, D., & Purnama, P. A. (2023). *Buku ajar pemenuhan kebutuhan dasar manusia*. Eureka Media Aksara.
- Sukmawati, A. S., Isrofah, Yudhawati, S. P., Suryati, Putra, D. A., Juwariyah, S., Kamaryati, P. N., Rosalini, W., Syafdeyiwani, Ismail, R., Haryati, O., & Ifadah, E. (2023). *Buku ajar pemenuhan kebutuhan dasar manusia*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Utama, D. R., Utami, P. R., & Rizqiea, S. N. (2024). Gambaran kualitas tidur mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.