



Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan konflik pada mahasiswa profesi ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

¹Nining Rusmianingsih, ¹Endang Rahmawati, ²Nur Wulan

¹Departemen Manajemen Keperawatan, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

²Departement Keperawatan Jiwa, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Rusmianingsih, N., Rahmawati, E., Wulan, N. (2024). Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan konflik pada mahasiswa profesi ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 297-306.

<https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1080>

History

Received: 01 Mei 2024

Accepted: 19 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

Corresponding Author

Nining Rusmianingsih,
Departemen Manajemen
Keperawatan, Program Studi S1
Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Kuningan;
ning.rusmianingsih@gmail.com



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY
4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa profesi ners yang sedang menjalankan praktik klinik dengan tuntutan akademik yang begitu padat dituntut untuk dapat menyeimbangkan kemampuan dengan beban kerja selama praktek di rumah sakit. Kondisi mahasiswa profesi ners rentan mengalami konflik yang diakibatkan oleh tingkat stres yang tinggi dan kualitas tidur yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan konflik pada mahasiswa profesi Ners di STIKes Kuningan.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi sebanyak 121 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling didapatkan sampel 93 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan Chi Square.

Hasil: Sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 63 responden (67,7%), kualitas tidur baik sebanyak 61 responden (65,6%), konflik ringan sebanyak 54 responden (58,1%). Analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,039$ pada tingkat stress dan nilai $p = 0,014$ pada kualitas tidur.

Kesimpulan: Terdapat hubungan tingkat stres dengan konflik pada mahasiswa profesi ners dan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konflik pada mahasiswa profesi ners.

Kata Kunci : Stres, kualitas tidur, konflik, mahasiswa, profesi ners

ABSTRACT

Background: Nursing professional students who are carrying out clinical practice with very dense academic demands are required to be able to balance their abilities with their workload while practicing in the hospital. The condition of nursing professional students is vulnerable to conflict caused by high levels of stress and poor quality sleep. This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality with conflict in nursing profession students at STIKes Kuningan.

Method: Quantitative research with cross sectional design. The population was 121 students, sampling using purposive sampling obtained a sample of 93 people. The research instrument used a questionnaire, univariate analysis with frequency distribution and bivariate with Chi Square.

Result: Most experienced moderate stress as many as 63 respondents (67.7%), good sleep quality as many as 61 respondents (65.6%), mild conflict as many as 54 respondents (58.1%). Bivariate analysis showed a p value = 0.039 for stress levels and a p value = 0.014 for sleep quality.

Conclusion: There is a relationship between stress levels and conflict in nursing profession students and there is a relationship between sleep quality and conflict in nursing profession students

Keyword : Stress, sleep quality, conflict, students, nursing profession

Pendahuluan

Salah satu sumber daya manusia di Rumah Sakit yaitu perawat. Perawat memegang peranan penting dalam upaya pelayanan kepada pasien, (Putri et al, 2021). Perawat harus menempuh pendidikan profesi ners dan mendapatkan surat tanda registrasi perawat. Telah disepakati oleh semua instansi yang tergabung dalam Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia (AIPNI) bahwa lulusan profesi keperawatan yang siap bekerja atau telah memenuhi standar kompetensinya adalah lulusan Ners (Nurhidayah, 2020) Lulusan program profesi ners diharapkan akan tercetak profesi-profesi keperawatan yang mempunyai peran sejajar dengan profesi-profesi lain.

American Nurses Association menyatakan bahwa stres pada perawat di dapatkan sebanyak 82% dari pekerja yang bahwa sebesar 60,6% pekerja mengalami depresi dan sebesar 57,6% pekerja mengalami insomnia. Gangguan ini berhubungan dengan gangguan mental emosional dan stresor pengembangan karir. Penyebab stres ditempat kerja disebabkan oleh beban pekerjaan, seperti target, hubungan interpersonal dengan atasan atau rekan kerja lain. Hasil survei yang dilakukan oleh PPNI pada tahun 2018 menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja (Veza Azteria, 2020). Ditambahkan menurut (Rahmawati, 2022) menyatakan prevalensi stres perawat mencapai 50,9 persen. Kondisi ini terjadi terus menerus, tentu saja akan berlanjut menjadi gangguan dan penyakit, baik fisik maupun mental, seperti hipertensi, diabetes, penurunan imunitas tubuh, atau depresi. Kondisi stres juga dialami oleh mahasiswa profesi ners yang sedang menjalankan praktik klinik di rumah sakit. Sebagai pendidikan lanjutan, tuntutan akademik profesi ners memang begitu padat. Umumnya, mahasiswa yang sedang melaksanakan program profesi ners dituntut untuk dapat menyeimbangkan kemampuan yang ia miliki dengan beban kerjanya selama praktek di Rumah sakit 7-8 jam tiap harinya, hal itulah yang memicu terjadinya stres (Bali,

2022). Hasil penelitian (Tandungan, 2021) melakukan penelitian pada mahasiswa profesi ners Universitas Hassanudin Makassar yang menjalani program profesi ners, mahasiswa mengalami stres sedang (65,9%). Faktor penyebab stres terbanyak adalah tugas yang banyak dan deadline yang cepat (43,5%).

Armanda (2017) mengatakan stres menjadi salah satu faktor penyebab kurangnya waktu tidur, durasi tidur yang minim dapat mengakibatkan buruknya kualitas tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap REM dan NREM yang seharusnya. Penurunan kualitas tidur dan gangguan pola tidur dapat menyebabkan gangguan fisik seperti peningkatan metabolisme jantung seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, obesitas dan penyakit kardiovaskular lain (Dariah et al, 2015). Penurunan kualitas tidur juga dapat menyebabkan kelemahan fisik dan menurunnya sistem imun (Pappa et al., 2020). Penelitian terkait kualitas tidur mahasiswa dilakukan Pinanti (2021) menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (91,6%) dan lebih dari separuh responden memiliki kuantitas tidur buruk (58,6%). Penelitian yang dilakukan oleh (Silaka, 2020) pada mahasiswa profesi ners STIKes Bethesda Yogyakarta menunjukkan hasil uji statistik menggunakan univariat menunjukkan 51 mahasiswa (89,5%) memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan 6 mahasiswa (10,5%) memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur buruk mungkin disebabkan karena mahasiswa sering memikirkan masalah sebelum tidur, sehingga kesulitan untuk mengawali tidurnya dimana mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari 15 menit ditempat tidur sampai akhirnya baru bisa tidur dan juga sering terbangun di malam hari, selain itu juga dapat disebabkan karena menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen menuntut mahasiswa menyelesaikan dengan waktu yang ditentukan akibatnya sering tidur larut

malam sehingga membuat mahasiswa merubah pola tidurnya yang kurang dari 7 jam (Wahyuni, 2018).

Ketidakstabilan emosi pada mahasiswa dapat mengakibatkan konflik saat menjalankan praktik klinik. (Putri et al, 2021) menegaskan bahwa konflik adalah suatu hal yang timbul dalam suatu pekerjaan yang mana adanya masalah-masalah yang terkait baik dalam masalah komunikasi, hubungan pribadi atau struktur organisasi. Ketidakesesuaian antara 2 atau lebih dalam suatu anggota kelompok atau organisasi yang timbul karena adanya perbedaan baik dalam status, tujuan nilai, dan persepsi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jayati, 2020) menunjukkan hasil univariat sebanyak 53 (52,5%) perawat Rumah Sakit Petala Bumi Provinsi Riau Tahun 2019 yang mengalami perbedaan pendapat terhadap stres kerja. Sebanyak 52 (51,5%) perawat yang mengalami selisih paham, sebanyak 54 (53,5%) perawat salah satu/kedua belah pihak merasa dirugikan, sebanyak 53 (52,5%) perawat mengalami perasaan sensitive. Penelitian lain di Perancis oleh (Lendombela et al, 2017) bahwa konflik yang paling umum terjadi yaitu konflik perawat dengan dokter yaitu sebesar 33%. Di Amerika Serikat, 43% dari 912 mengalami konflik perawat dengan dokter. Ketidakjelasan pemberian tugas serta komunikasi yang buruk merupakan pemicu konflik. Konflik dengan sesama perawat dapat menyebabkan berkurangnya interaksi sesama perawat, sehingga dukungan sosial yang diberikan antara sesama perawat untuk saling bekerjasama juga berkurang dan akan menyebabkan perawat menjadi stres. Konflik tersebut juga dapat dirasakan oleh mahasiswa keperawatan yang sedang menjalankan praktik, baik konflik sesama rekan dinas, maupun dengan keluarga, pasien diruangan.

Rumah sakit KMC merupakan salah satu rumah sakit umum di Kabupaten

Kuningan yang bertempat di Ancaran dan Luragung yang memiliki ruangan perawatan yang cukup lengkap. Rumah sakit KMC sudah melakukan kerjasama dengan STIKes Kuningan untuk penyelenggaraan praktik profesi ners dengan jumlah mahasiswa sekitar 121 mahasiswa yang akan berpraktik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Januari 2022 dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang mahasiswa profesi ners didapatkan informasi bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 8 orang mengalami stres saat menjalani praktek beberapa faktor yang dapat peneliti simpulkan diantaranya karena banyaknya tugas, banyaknya pasien, kondisi pandemi dan kelelahan berdinis. Mereka mengakui kondisi tersebut berpengaruh terhadap kualitas tidur mereka.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain crosssectional. Populasi sebanyak 121 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling didapatkan sampel 93 orang. Instrumen menggunakan kuesioner, analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan Chi Square.

Hasil

Mengalami konflik terutama dengan sesama teman seperti dalam pembagian tindakan maupun pembagian tugas. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas bahwa dalam praktik klinik mahasiswa sekalipun akan terjadi konflik, baik berasal dari dalam individu maupun dari luar lingkungan, kondisi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan konflik pada mahasiswa profesi Ners di STIKes Kuningan tahun 2022.

Tabel 1. Gambaran Tingkat Stress, Kualitas Tidur dan Konflik

No	Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sedang	63	67.7
2	Berat	30	32.3
No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1	Buruk	32	34.4
2	Baik	61	65.6
No	Konflik	Frekuensi	Presentase (%)
1	Ringan	54	58.1
2	Berat	39	41.9
	Total	93	100.0

Tabel diatas menunjukkan sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 63 responden (67,7%), kualitas tidur baik

sebanyak 61 responden (65,6%), konflik ringan sebanyak 54 responden (58,1%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dengan Konflik

Tingkat Stres	Konflik				Total		p-value
	Ringan		Berat				
	N	%	N	%	N	%	
Sedang	32	50.8	31	49.2	63	100	0.039
Berat	22	73.3	8	26.7	30	100	
Total	54	58.1	39	41.9	93	100	

Dari 63 responden yang mengalami stres sedang lebih dari setengahnya mengalami konflik ringan yaitu sebanyak 32 responden (50,8%), sementara dari 30 responden mengalami stres berat sebagian besar terdapat 22 responden (73,3%)

mengalami konflik ringan. Hasil analisis Chisquare didapatkan nilai $p = 0,039$ artinya H_a diterima sehingga terdapat hubungan tingkat stres dengan konflik pada mahasiswa profesi Ners di STIKes Kuningan tahun 2022.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Konflik Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Konflik				Total		p-value
	Ringan		Berat		N	%	
	N	%	N	%			
Buruk	13	40.6	19		32	100	0.014
Baik	41	67.2	20		61	100	
Total	54	58.1	39	41.9	93	100	

Tabel diatas menunjukkan dari 61 responden kualitas tidur baik sebagian besar mengalami konflik ringan yaitu sebanyak 41 responden (67,2%), sementara dari 32 responden kualitas tidur buruk lebih dari setengahnya mengalami konflik berat

sebanyak 19 responden (59,4%). Hasil analisis Chisquare didapatkan nilai $p = 0,014$ artinya H_a diterima sehingga terdapat hubungan kualitas tidur dengan konflik pada mahasiswa profesi Ners di STIKes Kuningan tahun 2022.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan dari 93 responden sebagian besar mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 63 responden (67,7%). Berdasarkan kuesioner mahasiswa mengalami stres sedang ditandai pada mahasiswa kadang-kadang sulit bersantai, sulit beristirahat dan kadang sering marah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Agustini et al, 2022) pada 32 mahasiswa profesi ners kelas reguler STIKes YPIB Majalengka lebih dari setengah mengalami stres sedang yaitu sebanyak 12 responden (32,4%). Berbeda dengan penelitian (Tabroni et al, 2021) hasil penelitian yang didapatkan tingkat stres mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri di Provinsi Riau berada pada kategori stres berat berjumlah 132 responden (54,3%).

Peneliti berasumsi penyebab stres mahasiswa yang sedang menjalani profesi ners selain melakukan asuhan keperawatan kepada klien, mereka juga harus membuat tugas dalam bentuk laporan pendahuluan dan laporan kasus yang dikerjakan dalam waktu yang singkat, hal ini akan sangat membebani mahasiswa dan memicu stres

Faktor internal juga berpengaruh terhadap stres mahasiswa profesi ners. Perbedaan tipe kepribadian, cara pandang dan mekanisme koping menentukan cara seseorang melihat dan merespon stres (Hidayah et al, 2021) Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi respon stres tersebut adalah tipe kepribadian. Oleh karena itu penting untuk menganalisis hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres. Tingkat stres mempengaruhi individu dalam aspek kesehatan fisik dan psikologis, kesejahteraan dan kepuasan dalam pencapaian hidup (Ghasemian, A., & Kumar, 2017) Hasil penelitian (Hidayah et al, 2021) menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai p sebesar 0,036 sehingga terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa profesi ners di Universitas Tribhuwana Tungadewi.

Peneliti menyimpulkan beban kerja yang berat menyebabkan stres akademik bagi mahasiswa. Kurikulum yang berat termasuk

tugas dan laporan kasus yang terlalu banyak dapat menyebabkan mahasiswa kelelahan. Tekanan dan kelelahan yang dirasakan mahasiswa dapat menyebabkan stres akademik. Oleh karena itu sangat diperlukan persiapan bagi mahasiswa sebelum menjalani praktik klinik sehingga mahasiswa dapat mengatasi segala stresor seperti tugas dan situasi yang menantang selama menjalani praktik klinik.

Kondisi stres mahasiswa dapat berakibat pada capaian kompetensi mahasiswa ners selama praktik, penelitian yang dilakukan oleh (Agustini et al, 2022) dengan statistik melalui uji chi square $\alpha = 0,05$ diperoleh p value = 0,048 (p value < α), yang mempunyai maksud bahwa adanya hubungan tingkat stres dengan pencapaian kompetensi klinik selama di STIKes YPIB Majalengka.

Gambaran Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami kualitas tidur baik sebanyak 61 responden (65,6%). Kualitas tidur baik berdasarkan kuesioner terdapat pada rendahnya gangguan tidur yang dialami mahasiswa seperti tidak mengalami bangun tengah malam, tidak mengalami mimpi buruk. Responden masih dapat bangun di pagi hari dan tidak mengalami kesulitan untuk mengawali tidur. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Saharudin (2021) kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners sebanyak 43 responden (89,58%) melaporkan mengalami kualitas tidur buruk.

Kim, (2017) gangguan tidur dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis, kesehatan fisik, dan fungsi kognitif pada mahasiswa. Faktor akademik, aktifitas sosial, dan pengaruh teknologi sangat berdampak kepada jam tidur mahasiswa keperawatan (Safaringga, E., & Herpandika, 2018). Hal ini dapat menyebabkan iritabilitas dan kurangnya tingkat kewaspadaan serta menimbulkan manifestasi klinis seperti mengantuk dan kelelahan yang dapat menurunkan energi pada saat menjalankan aktivitas di siang hari

serta menurunkan tingkat konsentrasi mahasiswa (Fandiani et al., 2017).

Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa berpengaruh terhadap tidur, semakin tinggi tingkat keributan lingkungan semakin sulit mahasiswa untuk tidur dan mahasiswa tertarik untuk berkumpul maupun melakukan permainan hingga larut malam (Foulkes & Gregory, 2019). Hasil penelitian Hutagalung (2021) pada mahasiswa keperawatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru didapatkan hasil terdapat hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur dengan nilai $P\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$. Kenyamanan lingkungan yang dirasakan dapat meningkatkan kualitas tidur dan perubahan lingkungan menimbulkan ketidaknyamanan sehingga menyulitkan individu untuk tidur. Individu membutuhkan kondisi lingkungan yang berbeda untuk tertidur dan tetap tertidur (Hutagalung, 2021).

Setiap perubahan yang dialami akan memengaruhi tidur misalnya perubahan suhu lingkungan, kadar cahaya ataupun suara bising di lingkungan yang dapat mencegah seseorang untuk tidur. Selain itu, faktor penting lainnya adalah kemampuan diri sendiri untuk merasa relaks sebelum tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Seseorang yang mengalami kebisingan lingkungan di malam hari akan mengalami kesulitan pada hari berikutnya akibat mengantuk dan kelelahan, perubahan mood, penurunan kualitas hidup dan performa kognisi (Saputra, O., & Rohmah, 2016).

Penelitian lain dilakukan oleh Haryati, (2020) menunjukkan analisis bivariat menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah pola tidur ($p\text{-value} = 0,019$) dan stres emosional ($p\text{-value} = 0,021$). Kebiasaan mahasiswa yang sering mengerjakan tugas akademik hingga larut malam akan mengganggu pola tidur mereka sehingga perubahan pola tidur yang terus menerus dapat menyebabkan perubahankualitas tidur yang kurang. Faktor yang juga menyebabkan pola tidur

mahasiswa kurang yaitu adanya kegiatan-kegiatan lain di malamhari seperti menonton televisi, penggunaan gadget yang berlebihan dan bermain game (Haryati, 2020).

Gambaran Konflik Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami konflik ringan sebanyak 54 responden (58,1%). Perselisihan dianggap sebagai indikasi adanya sesuatu yang dianggap sebagai indikasi adanya sesuatu yang salah dengan organisasi, dan itu berarti aturan-aturan organisasi tidak dijalankan. Pandangan lama selalu mengkhawatirkan keberadaan konflik, maka menjadi tugas pimpinan untuk menghindarkan dan bila perlu menghilangkan sama sekali (Wahyudi, 2017).

Faktor konflik dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa keperawatan. Penelitian dilakukan oleh (Jayati, 2019) pada responden perawat di RSUD Petala Bumi Riau menunjukkan hasil faktor yang berhubungan signifikan dengan tingkatan stres yaitu perawat yang mengalami perbedaan pendapat 3,8 (3,889) kali lebih beresiko terhadap stres, perawat yang mengalami salah paham 3,5 (3,556) kali lebih beresiko terhadap stres. Perawat yang mengalami merasa dirugikan 3,5 (3,569) kali lebih beresiko terhadap stres. Perawat yang mengalami perasaan sensitif 3,6 (3,600) kali lebih beresiko terhadap stres. Direkomendasikan kepada mahasiswa perawat berusaha agar mampu mentoleransi stress dan memperkuat sikap/sifat agar lebih tahan dalam menghadapi konflik sesuai dengan apa yang maka akan berdampak pada meminimalisir stres kerja.

Hubungan Tingkat Stres dengan Konflik Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,039 (< 0,05)$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan konflik mahasiswa. Peneliti belum menemukan judul penelitian serupa tentang hubungan tingkat stres dengan konflik mahasiswa. Penelitian lain tentang tingkat stres dan konflik pada responden perawat dilakukan oleh Jayati

(2019) menunjukkan hasil penelitian bivariat variabel konflik kerja yang berhubungan dengan tingkatan stres kerja adalah perbedaan pendapat ($p\text{-value}=0,002$), salah paham ($p\text{-value}=0,004$), merasa dirugikan ($p\text{-value}=0,004$) dan perasaan sensitive ($p\text{-value}=0,004$)

Hasil penelitian menunjukkan dari 63 responden yang mengalami stres sedang terdapat 31 responden dengan konflik berat, begitupun pada responden yang mengalami stres berat terdapat 22 responden mengalami konflik ringan. Berdasarkan data tersebut peneliti dapat mengansumsikan masih banyak faktor yang menyebabkan konflik mahasiswa, sehingga meskipun stres kategori berat, masih memungkinkan konflik berupa konflik ringan. Peneliti berpendapat usia mahasiswa berpengaruh terhadap konflik mahasiswa, mahasiswa dengan usia beranjak dewasa sudah mampu manajemen konflik dirinya sehingga meskipun stres berat konflik akan ringan. Jalinan pertemanan dengan teman dinas yang terjalin semenjak S1 juga dapat mempengaruhi konflik dengan temannya, sehingga meskipun stres tinggi tetapi karena bekerja dengan teman akan menurunkan konflik. Kondisi stres juga dialami oleh mahasiswa profesi ners yang sedang menjalankan praktik klinik di rumah sakit. Sebagai pendidikan lanjutan, tuntutan akademik profesi ners memang begitu padat. Umumnya, mahasiswa yang sedang melaksanakan program profesi ners dituntut untuk dapat menyeimbangkan kemampuan yang ia miliki dengan beban kerjanya selama praktek di Rumah sakit 7-8 jam tiap harinya, hal itulah yang memicu terjadinya stres (Safaringga, E., & Herpandika, 2018).

Konflik interpersonal dalam rumah sakit dapat mempengaruhi tingkat stres apabila konflik tersebut belum diselesaikan dan terus berlangsung pada saat seorang individu berinteraksi dengan tugasnya dan individu lainnya. Direkomendasikan kepada mahasiswa perawat pada pendekatan individual dapat berusaha sendiri untuk mengurangi level stresnya yaitu dengan pengelooan waktu, latihan fisik, latihan relaksasi, dan dukungan sosial.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Konflik Mahasiswa

Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,014$ ($<0,05$) artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konflik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan pada responden dengan kualitas tidur baik masih terdapat sebanyak 20 responden (32,8%) yang mengalami konflik berat, begitupun pada kualitas tidur buruk terdapat 13 responden yang mengalami konflik ringan.

Pendapat peneliti, pada mahasiswa yang mengalami penurunan kualitas tidur akan mempengaruhi tingkat stabilitas emosi dan kesehatan mentalnya, sehingga akan mudah mengalami kejadian konflik dalam diri mahasiswa tersebut. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi konflik dalam mahasiswa, sehingga meskipun kualitas tidur baik, akan mengalami konflik berat begitupun sebaliknya. Faktor penyebab konflik seperti beban tugas, beban kerja di rumah sakit, kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dhamayanti (2019) menunjukkan hasil kualitas tidur dan masalah mental emosional menunjukkan korelasi signifikan ($p<0,05$) dengan kekuatan korelasi sedang (Crammer's $v=0,422$). Menurut Rifai (2020) kualitas tidur menciptakan suasana hati lebih tenang yang berdampak pada kestabilan emosi mahasiswa. Hasil penelitian lain dilakukan oleh Rahmadani (2021) di mana 63,8% dari 95 orang mahasiswa mempunyai kualitas tidur buruk dan mempunyai hubungan yang bermakna dengan depresi ($p=0,013$), ansietas ($p=0,003$) dan stres ($p=0,004$) pada mahasiswa.

Peneliti berpendapat pengaturan waktu secara disiplin sangat penting dalam memastikan mahasiswa profesi mendapat waktu istirahat yang cukup. Mahasiswa juga perlu mempunyai pengetahuan dan kesadaran terhadap masalah kesehatan mental yang semakin sering terjadi agar tidak akan memberikan dampak buruk terhadap kehidupan pribadi, sosial, dan prestasi belajar.

Kesimpulan

Menunjukkan sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 63 responden (67,7%), kualitas tidur baik sebanyak 61 responden (65,6%), konflik ringan sebanyak 54 responden (58,1%). Terdapat hubungan tingkat stres (p -value=0,039) dan kualitas tidur (p -value=0,014) dengan konflik mahasiswa.

Saran

Diharapkan mahasiswa dapat melakukan manajemen stres dan manajemen konflik dalam menjalankan praktik klinik di rumah sakit

Daftar Pustaka

- Agustini, A., Kurniawan, W., & Farihanum, D. N. (2022). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Pencapaian Kompetensi Klinik Melalui Online Saat Pandemi Di STIKES YPIB Majalengka*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1017-1023.
- Armanda, F. . (2017). *Kualitas Tidur, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil*. Departemen Gizi Masyarakat Ipb, Pp.1-49.
- Bali, S. W. M. (2022). *Perencanaan Dan Pengaturan Manajemen Keperawatan*. *Manajemen Keperawatan*, 45.
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
- Devi, H. M., Nursalam, N., & Hidayati, L. (2013). Burnout Syndrome In Nursing Students Based On Effect Of Stressor, Relational Meaning And Coping Strategy. *Jurnal Ners*, 8(2), 175-182.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah*. *Sari Pediatri*, 20(5), 283–288.
- Fandiani, Y. M., Wantiyah, W., & Juliningrum, P. P. (2017). The Effect Of Dzikir Therapy On Sleep Quality Of College Students At School Of Nursing University Of Jember. *Nurseline Journal*, 2(1), 52–60.
- Foulkes, L., Mcmillan, D., & Gregory, A. M. (2019). *A Bad Night's Sleep On Campus: An Interview Study Of First-Year University Students With Poor Sleep Quality*. *Sleep Health*. 5(3), 280–287.
- Ghasemian, A., & Kumar, G. V. (2017). elationship Between Personality Types And Stress: A Comparative Study Among Male And Female Nurses In Health Care Setting. *Journal Of Psychosocial Research*, 12(2).
- Haryati. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 1(3).
- Hidayah, R., Trisnayanti, A., & Rachmawati, S. D. (2021). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Profesi Ners. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Hutagalung. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1).
- Jayati. (2019). Korelasi Konflik Kerja Dengan Tingkatan Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Petala Bumi Provinsi Riau Tahun 2019. *Photon. Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 10(2).
- Jayati. (2020). Korelasi Konflik Kerja Dengan Tingkatan Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Petala Bumi Provinsi Riau. *Jurnal Photon*, 10(2). <https://doi.org/10.37859/Jp.V10i2.1544>
- Karo, M. B., Simorangkir, L., & Gea, L. (2020). Laughter Therapy Reduces Anxiety In First Year Students Of Stikes Santa Elisabeth Medan In 2018 [Laughter Therapy Menurunkan Ansietas Mahasiswa Tingkat I Stikes Elisabeth Medan Tahun 2018]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 7(2), 40-47.
- Lendombela, D. P. J., Posangi, J., & Pondaag, L. (2017). Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Perawat Di Ruang Rawat

- Inap RSU GMIM Kalooran Amurang. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/%0Ajkp/article/view/15823/1533>
- Nurhidayah, RE, & Revi, H. (2020). *Kecerdasan Emosional, Komunikasi Interpersonal, Team Work Dan Motivasi Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Dalam Pelaksanaan Pendidikan Profesi Antar Di RS USU. Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 4(2), 798–805. <https://doi.org/10.22437/jssh.v4i2.11545>
- Nursalam, N., & Efendi, F. (2008). *Pendidikan Dalam Keperawatan*.
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., & Giannakoulis, V. G. (N.D.). Prevalence Of Depression, Anxiety, And Insomnia Among Healthcare Workers During The COVID-19 Pandemic. *Brain, Behaviour, And Immunity*, 88(January), 2020, 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Pinanti, A. T. (2021). *Gambaran Kualitas Dan Kuantitas Tidur Mahasiswa Di Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Selama Pembelajaran Daring. Skripsi Thesis, Universitas Jenderal Soedirman*.
- Putri, & Ardani, Muhammad Hasib, K. I. (2021). Kajian Literatur Pengaruh Konflik Terhadap Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 27–36. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/12670>
- Rahmadani, D. N., & Mirani, D. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2), 46–50.
- Rahmawati, E. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Konflik Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022 (Doctoral Dissertation, Stikes Kuningan)*.
- Rifai, C. F., Utami, D., Supriyati, S., & Farich, A. (2020). *Kualitas Tidur Dan Kestabilan Emosi Dengan Hasil Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 72–77.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. Sportif*, 4(2), 235–247.
- Saharudin, A. M. B. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Malang (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang)*.
- Saputra, O., & Rohmah, W. (2016). *Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam Hari Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan. Majority*, 5.
- Silaka, O. (2020). *Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Angkatan Ix Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta)*.
- Tabroni, I., Nauli, F. A., & Arneliwati, A. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Dan Stresor Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Di Provinsi Riau. Jurnal Keperawatan*, 13(1), 149–164.
- Tandungan, A. A. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Profesi Ners Universitas Hasanuddin Makassar Terhadap Kejadian Pandemi Covid-19. Skripsi- S1 Thesis, Universitas Hasanuddin*.
- Veza Azteria, R. D. H. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di RS X Depok Pada Tahun 2020. *Jurnal IAKMI*, 1–2. <http://jurnal.iakmi.id/index.php/FITIAKM/article/view/106/121>
- Wahyudi, D. (2017). *Manajemen Konflik Dan Stres Dalam Organisasi. Bandung: Alfabeta*.
- Wahyuni, L. T. (2018). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan Stikes Ranah Minang*

Padang Tahun 2016. Menara Ilmu: Jurnal

Penelitian Dan Kajian Ilmiah,. 12(3).