

## AKTIVITAS KULIAH, BEKERJA DAN TINGKAT STRES DENGAN DURASI TIDUR MAHASISWA PROGSUS UMKU DI RS PRIMA MEDIKA PEMALANG

Meirina Eka Prastyawati  
[meirinaeka64@gmail.com](mailto:meirinaeka64@gmail.com)  
Universitas Muhammadiyah Kudus

### ABSTRAK

Tidur yang cukup merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa. Mahasiswa Program Khusus (PROGSUS) memiliki karakteristik aktivitas ganda, yaitu menjalani perkuliahan sambil bekerja, yang berpotensi meningkatkan tingkat stres dan mempengaruhi durasi tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas kuliah, bekerja, dan tingkat stres dengan durasi tidur mahasiswa PROGSUS Universitas Muhammadiyah Kudus. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa PROGSUS UMKU yang menjalani praktik di RS Prima Medika Pemalang dengan jumlah sampel 30 responden menggunakan teknik total sampel. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner aktivitas kuliah, aktivitas kerja Rahmawati (2024), Depression Anxiety Stress (DASS-24), dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisa data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas kuliah dan bekerja dengan durasi tidur ( $p < 0,05$ ) serta terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan durasi tidur mahasiswa ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas ganda dan tingkat stres berhubungan dengan durasi tidur mahasiswa PROGSUS.

**Kata Kunci:** Aktivitas Kuliah, Bekerja, Stress, Durasi Tidur, Mahasiswa.

### ABSTRACT

*Adequate sleep is a fundamental human need that plays a critical role in maintaining both physical and psychological health among university students. Students enrolled in the Special Program (PROGSUS) are characterized by dual roles, as they are required to balance academic responsibilities while simultaneously engaging in employment, which may increase stress levels and adversely affect sleep duration. This study aims to analyze the relationship between academic activities, work activities, and stress levels with sleep duration among PROGSUS students at Universitas Muhammadiyah Kudus. This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. The study population consisted of PROGSUS students of Universitas Muhammadiyah Kudus who were undertaking clinical practice at RS Prima Medika Pemalang. A total of 30 respondents were included using a total sampling technique. Research instruments included questionnaires on academic activities and work activities developed by Rahmawati (2024), the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-24), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was conducted using the Chi-Square test. The results indicated a statistically significant relationship between academic and work activities and sleep duration ( $p < 0.05$ ), as well as a significant relationship between stress levels and sleep duration among students ( $p < 0.05$ ). This study concludes that dual-role activities and stress levels are significantly associated with sleep duration among PROGSUS students.*

**Keywords:** College Activities, Work, Stress, Sleep Duration, Students.

### PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis. Pada mahasiswa, tidur yang cukup berkontribusi terhadap konsentrasi belajar, daya ingat, serta performa akademik. Kurangnya durasi tidur dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, hingga gangguan psikologis.

Mahasiswa Program Khusus (PROGSUS) Universitas Muhammadiyah Kudus memiliki karakteristik yang berbeda dengan mahasiswa regular. Sebagian besar mahasiswa PROGSUS menjalani perkuliahan sambil bekerja dan mengikuti praktik klinik keperawatan. Aktivitas ganda tersebut menuntut pengelolaan waktu dan energi yang optimal. Apabila tidak terkelola dengan baik, kondisi ini dapat memicu stres dan berdampak pada pemenuhan kebutuhan tidur.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan tidur dan durasi tidur yang tidak adekuat. Aktivitas kuliah sambil bekerja juga dilaporkan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas kuliah, bekerja dan tingkat stres dengan durasi tidur mahasiswa PROGSUS UMKU, sehingga menjadi dasar dalam upaya promosi kesehatan tidur pada mahasiswa keperawatan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian di laksanakan di RS Prima Medika Pematang pada mahasiswa PROGSUS UMKU yang menjalani praktik di RS Prima Medika Pematang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner karakteristik responden, aktivitas kuliah, aktivitas bekerja Rahmawati (2024), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-24) untuk mengukur tingkat stres, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai durasi tidur. Analisa data di lakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan secara bivariat menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antarvariabel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Analisa univariat menunjukkan Sebagian besar responden memiliki aktivitas kuliah dan bekerja yang tinggi. Mayoritas mahasiswa mengalami Tingkat stres sedang hingga tinggi, serta durasi tidur yang kurang dari rekomendasi normal.

Hasil Analisa bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas kuliah dan bekerja dengan durasi tidur mahasiswa ( $p < 0,05$ ). Mahasiswa dengan aktivitas yang tinggi cenderung memiliki durasi tidur yang cukup pendek. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan durasi tidur ( $p < 0,05$ ), dimana mahasiswa dengan tingkat stres tinggi lebih banyak mengalami kekurangan tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa aktivitas ganda dan stres berpengaruh terhadap pola tidur mahasiswa. Beban akademik dan pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan dan gangguan tidur, yang jika berlangsung lama dapat berdampak pada Kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas kuliah dan bekerja dengan durasi tidur mahasiswa PROGSUS UMKU. Selain itu, Tingkat stres juga berhubungan signifikan dengan durasi tidur mahasiswa. Aktivitas dan stres yang tinggi cenderung menyebabkan durasi tidur yang tidak adekuat.

Disarankan bagi mahasiswa untuk mengelola waktu dan stres dengan baik agar kebutuhan tidur dapat terpenuhi. Institusi Pendidikan diharapkan dapat memberikan dukungan berupa edukasi manajemen stres dan waktu bagi mahasiswa PROGSUS UMKU.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfitriani, A., & Idealistiana, L. (2025). Hubungan Pola Tidur dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Abdi Nusantara Jakarta. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(2), 600–612. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16672>
- Alfitriani, A., & Idealistiana, L. (2025). Hubungan Pola Tidur dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Abdi Nusantara Jakarta. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(2), 600–612. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16672>
- Benjamin, R. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 6(1), 12-20.
- Farida, U., et al (2021) Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*
- Fitria, D., & Wahyuni, S. (2020). Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 85-92.
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, L. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1246–1251.
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, L. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1246–1251.
- Garden, M., Bradford, D., & Patel, S. (2022). Stress, sleep, and mental health among healthcare students: A systematic review. *Sleep Research Reviews*, 6,1-12.
- Hapsari, A. A., Zikrinawati, K., & Ikhrom, I. (2025). Pengalaman Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 15518-15526. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27993>
- Hersanti, R., & Kurniawan, A. (2022). Aktivitas ganda Mahasiswa dan dampak terhadap pola tidur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45-52.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., ADAMS Hillard, P. J.,Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O’ Donnell, A. E., Ohayo, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdrva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation s sleep time duration recommendations: Methodology and result summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43.
- Huang, L. (2024). The impact of academic stress on cortisol levels and sleep quality in nursing students. *International Journal of Nursing Science*, 13(1), 88-96.
- Ibrahim, A. (2024). Tingkat kelelahan dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tahun akademik 2023-2024. *Jurnal Sains Keperawatan tahun akademik 2023-2024. Jurnal Sains Kesehatan Indonesia*, 9(2), 77-85.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khaton, N. (2024). Sleep disturbances among working university students: A cross-sectional study. *Journal of Sleep and Health*, 11(2), 55-63.
- Nur, Lina, dan Hidayati Mugi. (2021). “Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi.” *Jurnal Ilmu Manajemen*18, no. 1: 20–30.
- Pratiwi, A.R., & Handayani, S. (2024). Aktivitas akademik dan stress akademik pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Tinggi dan Kesehatan* 7(2), 112-120.
- Putri, A. R., Lestari, N., & Saputra, D. (2021). Beban akademik dan gangguan tidur pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(3), 210-218.
- Rahmawati, D., Putra, R. A., & Lestari, N. (2023). Peran ganda mahasiswa pekerja dan strategi adaptasi akademik. *Jurnal Keperawatan dan pendidikan Kesehatan*, 11(1), 45-53.
- Rahmawati, P. (2024). Pengaruh peran ganda mahasiswa pekerja terhadap kualitas tidur dan kelelahan akademik. *Jurnal Psikolog Pendidikan Indonesia*, 12(2), 145-154
- Resratu Fordatkosu, I., & Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Alamat Korespondensi, S. (n.d.).

- HUBUNGAN STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAKASSAR. <https://journal.stikmks.ac.id/a>
- Resratu Fordatkosu, I., & Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Alamat Korespondensi, S. (n.d.). HUBUNGAN STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAKASSAR. <https://journal.stikmks.ac.id/a>
- Riani, N., & Handayani, N. S. (2020). Dampak Stres Kerja Pustakawan Pada Masa Pandemi Covid-19
- Riani, N., & Handayani, N. S. (2020). Dampak Stres Kerja Pustakawan Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Layanan Perpustakaan Perguruan Tinggi. *Fihris: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 15(1), 97. <https://doi.org/10.14421/fhrs.2020.151.97-114>
- Riyadi, Muskhah Eko dan Ahmad, Siti Nurjana (2024) Stress is Related to the sleep Quality of Final-level Nursing students <https://doi.org/10.31290/jpk.v13i1.4335>
- Sari, M.P., & Nugroho, A. (2025). Beban akademik, manajemen waktu, dan keseimbangan peran pada mahasiswa program khusus. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 21-30
- Sudarezahmo, L.Laksmiati, N, & Alifiat, A. (2024). Kuliah sambil bekerja pada kalangan mahasiswa perantau di Kota Denpasar. *Jurnal Penjor Universitas Udayana*, 4 (2)45-56. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/penjor/article/view/124561>
- Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2022). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandir. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2255>
- Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2022). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandir. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2255>
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Sutisna, E. D. N., & Merida, S. C. (2025). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa yang Kuliah Bekerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 18797- 18801. <https://doi.org/10.31004/jptam.V9i2.29073>
- Sutisna, R., & Merida, L. (2025). Gambaran stres akademik mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Pendidikan dan Perilaku*, 8(1), 22-30
- Terhadap Layanan Perpustakaan Perguruan Tinggi. *Fihris: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 15(1), 97. <https://doi.org/10.14421/fhrs.2020.151.97-114>
- Watson, N. F., Badr, M. s., Balenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D.F., Gangwisch, J., Grander, M.A., Kushinda, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., & Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the AASM and SRS. *Sleep*, 38 (6) 843-844.
- Zhou, H. et al. (2025). Bidirectional association between sleep duration and perceived stress in adults. *Journal of Affective Disorders*, 358, 211–223