



Hubungan Resiliensi dan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Tahun Ajaran 2019/2020

Grace F. Kaparang¹, Wini Nabut²

^{1, 2} Profesi Ners Universitas Klabat, Minahasa Utara, Sulawesi Utara
email: gfk379@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan proses biologis yang penting untuk kehidupan dan kesehatan yang optimal. Tidur berhubungan erat dengan kesehatan mental. Kualitas tidur dan resiliensi secara teoritis dapat membagi dasar mekanisme saraf yang saling mempengaruhi. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui hubungan resiliensi dan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners Universitas Klabat tahun ajaran 2019/2020. **Metode Penelitian:** merupakan penelitian *analitik observasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Analisa data menggunakan uji *spearman*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Kesiliensi yang diterjemahkan dari *Nicholson McBride Resilience Questionnaire* (NMRQ), dan kualitas Tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang diberikan kepada 60 responden. **Hasil analisa:** menunjukkan bahwa dari 60 responden 27 (45%) responden memiliki resiliensi “luar biasa” dan 3 (5%) responden memiliki resiliensi “berkembang” sedangkan Kualitas Tidur 57 (95%) responden memiliki “Kualitas Tidur Buruk” dan 3 (5%) memiliki “Kualitas Tidur Baik”. Hasil uji statistik korelasi Spearman, ditemukan nilai $r = -0.149$ dan $p = .255 (> .05)$. Dengan demikian tidak ada hubungan yang signifikan antara Resiliensi dan Kualitas Tidur pada mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. Tahun Ajaran 2019/2020. **Rekomendasi:** bagi peneliti selanjutnya agar mengambil lebih banyak jumlah sampel dan mengobservasi perilaku resiliensi responden secara langsung dan tidak hanya bergantung pada kuesioner *self-rated*. Walaupun hasil penelitian tidak menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi, tetapi, tetap disarankan kepada mahasiswa profesi untuk menjaga kualitas tidur, bukan hanya karena ada alasan yang lain, tapi, bisa jadi resiliensi akan menurun setelah kualitas tidur buruk jangka panjang.

Kata kunci : *resiliensi, kualitas tidur, mahasiswa*

Latar Belakang

Tidur merupakan proses biologis yang penting untuk kehidupan dan kesehatan yang optimal. Menurut DEPKES, (2010) orang dewasa membutuhkan waktu 7-8 jam setiap hari. Kualitas tidur yang tidak dijaga akan mendatangkan efek negatif untuk tubuh. Orang yang kurang tidur memiliki resiko 2 atau 3 kali lebih besar untuk mengalami kegagalan jantung *kongestif*, yaitu keadaan jantung mengalami kelemahan dalam memompa darah keseluruh tubuh sehingga

menyebabkan ketidakseimbangan tubuh dan akan merusak organ-organ lainnya (Hanif, 2015). Di sisi lain, orang yang terlalu banyak tidur memiliki resiko terkena *morbidity* atau sifat mudah terkena sakit (hipertensi, diabetes, gangguan irama jantung, kesehatan buruk) dan kematian (Hirshkowitz, 2015).

Tidur berperan penting dalam fungsi otak dan fisiologi sistemik, termasuk metabolisme, nafsu makan regulasi, dan fungsi sistem kekebalan, dan hormonal (Watson, Badr MS & Belenky, 2015). Tidur malam yang baik



membantu menumbuhkan ketahanan mental dan emosional. Dalam sebuah penelitian yang mengikuti tahanan perang dipulangkan selama 37 tahun karena tidur merupakan prediktor terkuat dalam resiliensi mental (Dolan, 2019). Sedangkan menurut Huges, et al (2018), menyatakan bahwa veteran yang kurang tidur memiliki kesehatan fisik dan psikologis yang lebih buruk, resiliensi lebih rendah, dan menimbulkan lebih banyak peristiwa traumatis seumur hidup.

Menurut *Harvard Mental Health Letter* (2019), tidur berhubungan erat dengan kesehatan mental. Kurang tidur mempengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan mental seseorang dan mereka yang memiliki masalah kesehatan mental lebih cenderung mengalami insomnia atau gangguan tidur lainnya. Sedangkan menurut penelitian di *UCLA Campus and Student Resilience*, menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengetahui masalah tidur dan mereka, bahkan UCLA menginisiasi program “*Sleep Well*” untuk mahasiswa karena menyadari bahwa tidur nyenyak sangat penting tidak hanya untuk tetap tajam secara mental, tetapi juga untuk banyak aspek kesehatan fisik dan mental.

Resiliensi (ketahanan), didefinisikan sebagai suatu sifat, kemampuan untuk mengatasi stres dan menghadapi kesulitan. Resiliensi juga merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dalam kesulitan yang dihadapi, sehingga dapat bersikap tenang dan bangkit dari kesulitan yang dihadapi, menemukan kembali semangat, kekuatan, dan tujuan yang realistis serta dapat menentukan urutan alternatif jawaban yang tepat ke arah pemecahan yang ideal (Aziza, et al, 2016). Sedangkan menurut Fatmasari, (2015) resiliensi merupakan proses dimana individu mempunyai kemauan untuk bangkit dalam sebuah tekanan hidup. Menurut Tayler, (2016)

jadi secara umum resiliensi diartikan sebagai proses dinamis dimana individu mampu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi *adversity* yang berperan penting bagi dirinya.

Tidak semua orang yang menghadapi kesulitan menderita hasil psikologis negatif; orang-orang tertentu tampaknya memiliki kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dengan kesulitan dengan cara yang positif, meskipun menghadapi peristiwa kehidupan negatif (Fitzpatrick, 2010). Oleh karena itu, resiliensi dapat dipandang sebagai ukuran kemampuan mengatasi stres dan, dengan demikian, bisa menjadi target penting dari perawatan dalam kecemasan, depresi, dan reaksi stres. Lebih lanjut, menurut Febrianty (2014), individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mempertahankan perasaan positif, optimis, pemahaman akan kontrol diri, dan keyakinan diri berhubungan dengan usaha pemecahan masalah, sedangkan menurut Patilima (2015), resiliensi adalah proses mengatasi efek negatif dari resiko yang ada.

Berdasarkan pengalaman dan hasil komunikasi personal dan informal pada 10 mahasiswa yang Fakultas Keperawatan Profesi Ners Universitas Klabat semester I dan II tahun ajaran 2019/2020, semua menyatakan bahwa selama melanjutkan Profesi Ners rata-rata kualitas dan kuantitas tidur sangat kurang, faktor penyebabnya antara lain faktor lingkungan yang bising, masalah finansial, dan beban studi (banyaknya tugas dan deadline) sehingga mahasiswa harus tidur larut malam dan bangun dini hari untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan di kampus dan serta bersiap untuk praktik di Rumah Sakit. Untuk resiliensi, belum ada data penunjang mengenai resiliensi mahasiswa Profesi Ners.

Melihat pentingnya resiliensi pada mahasiswa profesi yang dihujani dengan tekanan dan *adversity* selama kuliah, dan kesaksian 10



mahasiswa termasuk peneliti sendiri, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Resiliensi dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat”, dengan objektif yaitu untuk mencari tahu gambaran kualitas tidur dan resiliensi mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat, serta melihat apakah ada hubungan antara resiliensi dan kualitas tidur.

Metodologi

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross-sectional* yakni penelitian variabel sebab akibat atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur dan di kumpulkan secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu, dan tidak ada *follow-up* (Setiadi, 2013). Instrumen yang digunakan untuk mengukur resiliensi adalah terjemahan bahasa Indonesia *Nicholson McBride Resilience Questionnaire* (NMRQ) yang memiliki 12 pertanyaan dan nilai minimum 0 dan maksimum 60 dengan skor: 0-37 “Berkembang” (*developing*); 38-43 “Terbentuk” (*established*); 44-48 “Kuat” (*strong*); dan 49-60 “Luar Biasa” (*exceptional*). Selanjutnya, instrumen untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang sudah diterjemahkan oleh Iqbal (2017), yang memiliki 9 pertanyaan dengan skor global < 5 menunjukkan “kualitas tidur baik” dan skor > 5 dianggap memiliki kualitas tidur buruk”. Untuk mengidentifikasi hubungan resiliensi dan kualitas tidur dipakai uji statistik Spearman karena menggunakan tipe data ordinal.

Sampel

Teknik Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu sampel dipilih sesuai kriteria yang ditentukan oleh peneliti (Setiadi, 2013). Kriteria inklusi dari partisipan adalah semua mahasiswa Profesi Ners semester I dan II yang terdaftar aktif mengikuti perkuliahan tahun ajaran 2019/2020 Universitas Klabat Di Sulawesi Utara, dan bersedia untuk menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan, sementara kriteria eksklusi adalah jika mahasiswa tidak bersedia menjadi partisipan. Jumlah mahasiswa yang ikut dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 partisipan.

Pengumpulan Data

Alur pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti ialah menyiapkan perencanaan dengan konsultasi pada pembimbing, pengumpulan materi, dan pengumpulan data yaitu pada bulan November 2019. Kemudian peneliti menyatakan tujuan dari penelitian kepada responden, dan setelah memperoleh *informed consent* kuesioner kemudian diisi oleh partisipan, setelah itu menghitung dan mengolah data dengan SPSS 20.

Hasil

Resiliensi dari 27 (45%) responden dari 60 orang total memiliki resiliensi “luar biasa” dan yang paling sedikit, yaitu 3 (5%) responden memiliki resiliensi “berkembang” yang selebihnya dapat dilihat dalam tabel 3.

Tabel 2 Gambaran resiliensi mahasiswa profesi ners Universitas Klabat

	Frekuensi	Persentase
Berkembang	3	5,0
Terbentuk	13	21,7
Kuat	17	28,3
Luar Biasa	27	45,0



Tabel 3 mendeskripsikan kualitas tidur mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Tahun ajaran 2019/2020 dan didapati bahwa dari 60 responden penelitian terdapat 57 (95%) responden memiliki “Kualitas Tidur Buruk” dan 3 (5%) memiliki “Kualitas Tidur Baik”.

Tabel 3 Gambaran kualitas tidur mahasiswa profesi ners Universitas Klabat

	Frekuensi	Persentase
Good Sleepers	3	5.0
Poor Sleepers	57	95.0

Selanjutnya, berdasarkan uji korelasi Spearman, ditemukan nilai $r = -0.149$ dan $p = .255$ ($> .05$) dan hasil tersebut mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan resiliensi pada mahasiswa profesi ners Universitas Klabat.

Temuan dan Hasil Penelitian

Dari hasil frekuensi dan presentase resiliensi mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat, dari 60 responden 45% diantaranya memiliki resiliensi “Luar Biasa”. Sedangkan untuk kualitas tidur dari 60 responden 97% diantaranya mengalami tidur yang buruk selama melanjutkan profesi keperawatan. Dengan demikian, tidak bisa diabaikan bahwa mahasiswa Profesi Ners Unklab walaupun selama melanjutkan Profesi Ners rata-rata kualitas “tidur buruk” tetapi memiliki resiliensi “Luar Biasa”.

Untuk kualitas tidur, memang benar karena dengan kondisi kuliah sambil praktik dengan tuntutan tugas, serta tekanan untuk lulus ujian kompetensi maka 95% responden menyatakan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang buruk.

Untuk resiliensi, asumsi peneliti ada dua hal mengenai temuan ini, yaitu bahwa karena

responden memang sedang berjuang, maka para responden menunjukkan resiliensi luar biasa, atau ada kemungkinan juga bahwa karena untuk mengukur resiliensi responden mengisi kuesioner “self-rated”, bisa jadi kuesioner diisi tidak berdasarkan kenyataan tetapi “harapan” mereka mengenai diri mereka.

Hasil korelasi Spearman menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan resiliensi pada mahasiswa profesi ners. Hal ini disebabkan oleh hasil kualitas tidur mahasiswa profesi yang sangat jauh didominasi dengan kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian Tyler (2016), *korelasi bivariat* menunjukkan adanya hubungan tidak langsung yang signifikan antara resiliensi dan tingkat keparahan gangguan tidur. Sama juga dengan penelitian Heavin (2018) yang menunjukkan hubungan signifikan secara tidak langsung antara Resiliensi dan Kualitas Tidur. Menurut Chatburn, Coussens, dan Kohler, (2013) kualitas tidur dan resiliensi secara teoritis dapat membagi dasar mekanisme saraf yang saling mempengaruhi. Masalah tidur dan variabel resiliensi sangat berkorelasi, dan lebih lanjut, masalah tidur ditemukan menjadi prediksi skor resiliensi. Resiliensi secara signifikan memediasi hubungan antara peningkatan masalah tidur dan masalah perilaku internal dan eksternal secara keseluruhan dan khususnya ukuran depresi dan kecemasan, dimana tidur mempengaruhi tingkat resiliensi sehingga gangguan tidur yang lebih besar mengurangi resiliensi.

Kurang tidur diketahui menyebabkan peningkatan variabilitas suasana hati. Ada juga banyak bukti yang menunjukkan bahwa setiap individu berbeda dalam respons terhadap kurang tidur, beberapa orang sangat terpengaruh tetapi yang lain tampaknya cukup tangguh dan menunjukkan sedikit efek dari kurang tidur (Dolan, 2019). Peneliti, yang



adalah salah satu mahasiswa profesi juga memperhatikan bahwa kadang-kadang orang, termasuk peneliti sendiri gampang merasa emosi jika tidak cukup tidur.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa kelompok tidur >7 jam memiliki tingkat resiliensi jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tidur < 6 jam. Hal ini menunjukkan bahwa durasi tidur membantu dalam meningkatkan resiliensi. Sehingga resiliensi lebih tinggi bagi mereka yang memiliki durasi tidur lebih lama dan kualitas tidur yang baik (Heavin, 2018). Literatur tentang kualitas tidur dan resiliensi masih kurang, tetapi beberapa penelitian telah menemukan bahwa tidur adalah promotor resiliensi. Studi secara statistik menunjukkan bahwa ketika anda kurang tidur itu memengaruhi fungsi kognitif dan ketahanan emosional anda (Caroline & McCuisition, 2016). Menurut *Harvard Mental Health Letter* (2019), menyatakan bahwa *neuroimaging* dan neurokimia menunjukan tidur malam yang baik membantu meningkatkan resiliensi (ketahanan mental dan emosional), sementara kurang tidur kronis menetapkan tahapan untuk berpikir negatif dan rentan terhadap emosi, sedangkan menurut Palagini, et, al (2018), menyatakan bahwa subjek dengan insomnia menunjukkan ketahanan yang rendah.

Walaupun hasil penelitian tidak menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi, tetapi, tetap disarankan kepada mahasiswa profesi untuk menjaga kualitas tidur, bukan hanya karena ada alasan yang lain, tapi, bisa jadi resiliensi akan menurun setelah kualitas tidur buruk jangka panjang.

Keterbatasan Studi

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan atau kelemahan, antara lain: keterbatasan dana dan waktu, serta observasi resiliensi yang hanya menggunakan kuesioner

“*self-rated*” yang berpotensi memberikan hasil yang subjektif dari perspektif partisipan saja.

Implikasi Studi

Dari hasil penelitian ini dapat menjadi implikasi bagi mahasiswa dan perawat agar tetap dapat mempertahankan resiliensi (ketahanan pikiran positif) dengan mencegah kurang tidur yang buruk dan memperhatikan waktu tidur yang cukup yaitu 7-8 jam tidur malam tanpa mengabaikan kualitas tidurnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa:

1. Gambaran hasil resiliensi mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat tahun ajaran 2019/2020, dari 60 responden tergolong “Luar Biasa” dengan persentase 45%, sedangkan gambaran kualitas tidur tergolong “Kualitas Tidur Buruk” dengan persentase 95.0%.
2. Dari analisa uji statistik Resiliensi dengan Kualitas Tidur mahasiswa Profesi Ners menggunakan spearman korelasi, diperoleh nilai $p = .255 (> .05)$ tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan resiliensi pada mahasiswa Profesi Ners.
3. Walaupun hasil penelitian tidak menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi, tetapi, tetap disarankan kepada mahasiswa profesi untuk menjaga kualitas tidur, bukan hanya karena ada alasan yang lain, tapi, bisa jadi resiliensi akan menurun setelah kualitas tidur buruk jangka panjang.

Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya agar mengambil lebih banyak jumlah sampel dan mengobservasi perilaku resiliensi responden secara langsung dan tidak hanya bergantung pada kuesioner *self-rate*.

**Referensi**

- Aziza, A. I., Baroya., & Sandra,c. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Serviks di RSD. Dr. Soebandi Jember. *Jurnal kesehatan masyarakat*.
- Chatburn, A., Coussens, S., & Kohler, M. J. (2013). Resiliency as a mediator of the impact of sleep on child and adolescent behavior. *Nature and of sleep*. 6.1-9. doi.:10.2147/NSS.S54931 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3873847/>).
- Depkes RI. (2010). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Dolan, E. W. (2019). Neuroscience study links white matter compactness to mood degradation during sleep deprivation. *psychology Jurnal* <https://www.psypost.org/2019/10/neuroscience-study-links-white-matter-compactness-to-mood-degradation-during-sleep-deprivation-54664>.
- Fatmasari, A.D. (2015). Hubungan Resiliensi Dengan Stres Kerja Anggota Polisi Polres Sumenep. *Jurnal Psikologi*. (<etheses.uin-malang.ac.id> > 10410142_Bab_2).
- Febrianti. (2014). Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Pasien Penyakit Kronis di Rumah Sakit Advent Bandung. *Skripsi*. Universitas Advent Indonesia: Bandung.
- Fitzpatrick, M. (2010). The power of wishful thinking. *British Journal of General Practice*, 60, 301. doi:10.3399/bjgp10X484057.
- Hanif, F. P. (2015). *Sehat Itu (Bisa) Murah!*. Yogyakarta: Flashbooks.
- Heavin, C. (2018). The Role of Sleep in Boosting Resilience and Work Engagement in the Irish Workplace. Retrieved from: https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/3433/hdip_heavin_c_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., et al. (2015). *Sleep Health National Sleep Foundation*, Retrieved from: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mental-health
- Hughes, J.M., Ulmer, C.S. s., Hasting, N., Jennifer, M. G., & Howard, M. O. (2018). Sleep, resilience, and psychological distress in United States military Veterans. *Journal Military Psychology*.(issue 5). Pages 404-414. doi:<https://doi.org/10.1080/08995605.2018.1478551>.(<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08995605.2018.1478551>).



Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. Retrieved from:
<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/jkr/article/view/8711>.

McCuisition, T. S. (2016). The Relationship Between Resilience and Sleep Quality.

Retrieved from:
<https://digitalcommons.acu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1008&context=ed>.

Setiadi. (2013). Buku Konsep dan Praktik Riset Keperawatan. Jakarta: Graha Ilmu.