



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya
DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1203>
ISSN: 2809-6762
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kerja Sambil Kuliah di PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang

Wahyu Nur Faizah¹, Maria Susila Sumartiningsih²

¹ Mahasiswa Institut Tarumanagara Jakarta,

² Dosen Institut Tarumanagara Jakarta

ABSTRAK

Mahasiswa kerja sambil kuliah harus mengimbangi antara kuliah dan pekerjaan serta kepribadian yang menantang, seringkali mahasiswa kerja sambil kuliah memiliki sangat sedikit waktu untuk istirahat dan relaksasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa bekerja sambil kuliah di PT Pelita Kasih Utama Tangerang. Metode Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan jumlah sampel sebanyak 75 responden mahasiswa menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisa data yang dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 49 responden (65,3%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan 26 responden (34,7%) memiliki kualitas tidur baik. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mengalami kualitas tidur buruk. Diharapkan institusi pendidikan dan tempat kerja dapat memberikan dukungan tepat dalam upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: : Kualitas Tidur; Kuliah Sambil Kerja; Durasi Kerja

Overview of Sleep Quality in Students Working While Studying at PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang

ABSTRACT

Students who work while studying have to balance between studying and work and have a challenging personality. Often students who work while studying have very little time for rest and relaxation. The aim of this research is to identify and analyze the relationship between stress levels and sleep quality in students working while studying at PT Pelita Kasih Utama Tangerang. Research Method This type of research is descriptive quantitative, with a sample size of 75 student respondents using total sampling techniques. The instrument used in the research was a questionnaire. data analysis and univariate analysis using the Chi Square test. Results Based on the results of data analysis, it shows that 49 respondents (65.3%) experienced poor sleep quality. Conclusion there is a picture of sleep quality among students working while studying at PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang.

Keywords: Sleep Quality; Studying While Working; Sleep Duration.

Penulis Korespondensi :

Wahyu Nur Faizah

Institut Tarumanagara

Email : wahyunurfaizah0211@gmail.com

No. Hp : 0895375009030

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang esensial untuk mempertahankan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Selama tidur, tubuh melakukan berbagai proses pemulihan dan konsolidasi memori yang penting untuk mendukung fungsi kognitif, imunologis, dan metabolik. Kualitas tidur yang baik ditandai oleh rasa segar dan bugar setelah bangun tidur serta kemampuan untuk menjalani aktivitas harian secara optimal (Maisa et al., 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir, terdapat peningkatan jumlah mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja sambil menjalani perkuliahan. Motif utamanya adalah kebutuhan ekonomi, dorongan untuk

mandiri, serta keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja sebelum lulus. Namun, pola hidup ini menimbulkan konsekuensi yang signifikan terhadap waktu dan energi yang tersedia, termasuk berdampak pada kualitas tidur (Mardelina & Muhson, 2017).

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah kerap kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, tanggung jawab pekerjaan, serta kesulitan dalam mengatur waktu. Kegiatan yang padat, lembur kerja, serta waktu belajar di malam hari mengurangi jam tidur dan mengganggu ritme sirkadian. Akibatnya, banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau bangun terlalu cepat. Kondisi ini tidak hanya menurunkan performa akademik, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti kelelahan kronis, gangguan konsentrasi, stres, bahkan depresi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 20 mahasiswa yang bekerja di PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami durasi tidur yang kurang dari ideal, gangguan dalam proses tidur, serta kebiasaan buruk seperti penggunaan gawai menjelang tidur. Hal ini mengindikasikan adanya masalah serius dalam kualitas tidur pada kelompok ini. Pada instansi ini belum dilakukan penelitian mengenai gambaran kualitas tidur, sehingga tidak ada data dasar tentang kualitas tidur mahasiswa pekerja di lingkungan tersebut dan penting dilakukan penelitian di PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang agar perusahaan dan institusi pendidikan memiliki dasar ilmiah untuk kebijakan kerja, kesejahteraan mahasiswa dan intervensi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penting dilakukan penelitian untuk menggambarkan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, khususnya di lingkungan kerja seperti PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang, guna memberikan data empiris yang dapat digunakan sebagai dasar intervensi kesehatan maupun kebijakan institusional.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan survei melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Sampel penelitian berjumlah 75 responden yang merupakan mahasiswa aktif dan bekerja di PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Instrumen menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen penilaian kualitas tidur. Rentang skor PSQI adalah 0-21, dengan kategori:

1. Baik : skor <12
2. Buruk : skor >12

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung. Analisis data dilakukan secara univariat berupa distribusi frekuensi dan presentase. Etika penelitian yang diterapkan meliputi informed consent, kerahasiaan data, keadilan dan non-maleficence.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian data karakteristik responden terdapat bahwa mahasiswa kerja sambil kuliah di PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang secara statistik menunjukkan sebagian besar berusia 21-22 tahun 48 (64.0%), 19 – 20 tahun, sebagian kecil 12 (16.0%), 22 – 23 tahun dari separuh 15 (20.0%). Dengan jenis kelamin laki-laki kurang dari sebagian kecil 10 (13.3%) perempuan sebagian besar 65 (86.7%) serta masing-masing responden memiliki masa kerja 1 – 2 tahun dari sebagian kecil 18 (24.0%) sebagian besar 3 – 4 tahun 57 (76.0%). Dengan sebagian besar responden memiliki jam kerja selama 10 jam dan > 10 jam berjumlah 35 (46.7%).

Variabel	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Usia		
19 – 20	12	16.0
21 – 22	48	64.0
22 – 23	15	20.0
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	10	13.3
Perempuan	65	86.7
Durasi Kerja		
<10 jam	9	12.0
10 jam	66	88.0
Jumlah	75	100

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden

Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan variabel yang akan dan telah diteliti. Analisa univariat dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan gambaran kualitas tidur pada mahasiswa kerja sambil kuliah di PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang.

Variabel	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Kualitas Tidur		
Baik <12	26	34.7
Buruk >12	49	65.3
Total	75	100.0

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat kualitas tidur yang buruk. Jumlah 75 responden yang mengalami kualitas tidur buruk kurang dari separuh sebanyak 49 reponden (65.3%), serta yang memiliki tingkat kualitas tidur baik sebagian kecil sebanyak 26 responden (34.7%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dirancang untuk mengidentifikasi Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kerja Sambil Kuliah di PT Pelita Kasih Utama. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI. Penelitian ini dilaksanakan di PT Pelita Kasih Utama Tangerang dengan sampel sebanyak 75 responden.

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, masa kerja, durasi kerja di PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang. Penelitian ini dilakukan di PT Pelita kasih utama dengan jumlah responden yaitu 75 responden berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, masa kerja, durasi kerja sebagai berikut :

a. Usia

Pada penelitian ini di dapatkan hasil dari 75 responden kurang dari separuh usia 21 – 25 tahun sebanyak 48 responden (64.0%), usia 19 - 20 tahun sebanyak 12 reponden (16.0%), usia 23 – 24 tahun sebanyak 15 responden (20.0%) penelitian ini sejalan dengan penelitian (Silvia et al., 2020).

b. Jenis Kelamin

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari (n=75) 65 responden (86.7%) lebih dari separuh berjenis kelamin perempuan mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada kesehatan dan kondisi medis perempuan akan lebih rentan terkena fibromyalgia dan gangguan kecemasan yang akan berdampak pada kualitas tidur mereka. Perubahan hormon estrogen dan progesteron pada saat menstruasi juga akan mempengaruhi kualitas tidur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian Achmad Fariz Ramadhan tahun 2019, yang menyatakan bahwa perempuan lebih sering mengala mi gangguan tidur dibanding laki- laki Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil penelitian dengan distribusi

sebagai berikut perempuan 73 (68%), laki- laki 33 (31%) Sebanyak 74 responden (70%) melaporkan buruknya kualitas tidur. Peneliti berasumsi bahwa individu dengan jenis kelamin perempuan sangat beresiko mengalami kualitas tidur buruk.

c. Durasi waktu kerja

Pada penelitian ini di dapatkan hasil dari 75 responden memiliki waktu kerja <10 jam sebagian kecil sebanyak 9 responden (12.0%) dan > 10 jam lebih dari separuh sebanak 66 responden (88.0%). Pada peraturan UU Ciptaker tahun 2020 pasal 77 yang berbunyi setiap pengusaha wajib melaksanakan ketentuan waktu kerja yang meliputi :

- 1) 7 (tujuh) jam 1 (satu) hari dan 40 (empat puluh) jam 1 (satu) minggu untuk 6 (enam) hari kerja dalam 1 (satu) minggu;
- 2) 8 (delapan) jam 1 (satu) hari dan 40 (empat puluh) jam 1 (satu) minggu untuk 5 (lima) hari kerja dalam 1 (satu) minggu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Febriana Sulistya Pratiwi., 2022) dengan responden sebanyak 44 didapatkan hasil 18 responden mengalami kualitas buruk akibat dari beban kerja dan durasi kerja yang terlalu lama , membuat individu menjadi hilang konsentrasi selain itu, tidak sedikit individu yang merasa kurangnya aktivitas relaksasi dengan hanya sekedar membaca novel atau buku. Penelitian (Febriana Sulistya Pratiwi., 2022) menunjukkan adanya masalah beban kerja dan durasi kerja sangat mempengaruhi terhadap kualitas tidur pada individu, semakin ringan beban kerja yang di terima maka akan semakin baik kualitas tidur seseorang dibuktikan pada hasil kualitas tidur baik tetapi mengalami perasaan kelelahan kerja sebesar 20 perawat (45.5%), dan responden yang mengalami kualitas tidur baik dan tidak terjadi perasaan kelelahan kerja sebesar 6 perawat (13.6%). Peneliti berasumsi bahwa durasi kerja lebih dari 10 jam akan membuat seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk akibat dari beberapa faktor.

2. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kerja Sambil Kuliah di PT Pelita Kasih Utama

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 75 responden kurang dari separuh mengalami kualitas tidur buruk. Hasil dari (n=75) menunjukkan mahasiswa dengan kualitas tidur baik kurang dari separuh sebanyak 26 responden (34.7%), serta mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk kurang dari separuh sebanyak 49 responden (65.3%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhai (2018) yang menunjukkan bahwa lebih dari 78% mahasiswa tingkat akhir di China memiliki kualitas tidur buruk (Zhai et al., 2018). Kualitas tidur mahasiswa yang buruk dapat dipengaruhi oleh stres, kecemasan, aktivitas fisik, bekerja dan faktor lingkungan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Alkalah, 2020) Dalam penelitian ini, hampir seluruh mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 123 mahasiswa (91,10%). Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah semakin lama durasi kerja akan membuat seseorang mempunyai kualitas tidur yang buruk begitupun sebaliknya.

KESIMPULAN

Mayoritas mahasiswa kerja sambil kuliah di PT Pelita Kasih Utama Astaguna Tangerang mengalami kualitas tidur buruk (65,3%). Hal ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap manajemen waktu, beban kerja, serta dukungan institusi pendidikan dan tempat kerja.

TUCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas rahmat dan kemudahan yang diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Pimpinan dan staf PT Pelita Kasih Utama Astaguna

Tangerang, para responden, dosen pembimbing, keluarga dan sahabat yang selalu memberikan motivasi serta semangat selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkalah, C. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi. 19(5), 1–23.
- Analiya dewi. (2019). Gambaran Kualitas Tidur Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsd Kraton Kabupaten Pekalongan. *Pekalongankab.Go.Id*, 5(6), 1–65. <http://pekalongankab.go.id/v2/pemerintahan/profil/sejarah>
- Angioni, S. A., Giansante, C., Ferri, N., Ballarin, L., Pampanin, D. M., Marin, M. G., Bargione, G., Vasapollo, C., Donato, F., Virgili, M., Petetta, A., Lucchetti, A., Cabuga Jr, C. C., Masendo, C. B., Hernando, B. J., Joseph, C. C., Velasco, J. P., Angco, M. K., Ayaton, M. A., ... Barile,
- N. B. (2021). Gambaran Pemanfaatan Media Sosial Dalam Mencari Dan Menyebarkan Informasi Terkait Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Fisheries Research*, 140(1), 6. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/TrabajodeTitulacion.pdf%0Ahttp://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.fishres.2013.04.005%0Ahttps://doi.org/10.1038/s41598->
- Bianca, N., Ketut Budiarsa, I. G. N., & Purwa Samatra, D. P. G. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(12), 1. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i12.p01>
- Fatmawati, D. (2018). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran. *Angewandte Chemiet International Edition*, 6(11), 951–952. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-27111-1>
- Febriana Sulistya Pratiwi. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur, Beban Kerja Fisik Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rawat Inap Kelas 3 Di Rs Pku Muhammadiyah Gamping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(8.5.2017), 2003–2005. <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kapita-pada-2022>
- Heri Retnawati. (2015). Teknik Pengambilan Sampel. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Hutahaen, R. G. (2021). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. 1–26. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/5233>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Novianti, I. G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 495–501. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3226>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Saraswati, S. S. (2019). Faktor-faktor Psikologis yang Memengaruhi Kesehatan Tidur pada Mahasiswa. *UIN Jakarta*, 49.
- Sukartini, N. L. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali di Masa Pandemi Covid-19. *Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali Denpasar*, 7–12.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.

Syafrullah, H., Rokayah, C., Nurdini, D. (2017).

Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kelas Alih Transfer Program Sarjana Keperawatan. In Jurnal Keperawatan

Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya (JAKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

