BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Stres adalah kondisi yang paling sering diabaikan dalam masyarakat karena berkaitan dengan unsur-unsur kesehatan mental *(Trihandayani et al., 2023)*.Stres adalah bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan, baik di lingkungan pertemanan, keluarga, atau di mana.Stres yang terjadi di lingkungan akademik atau sekolah dikenal sebagai stres akademik.Mahasiswi sering mengalami stres akademik karena dihadapkan pada ekspektasi akademik yang lebih tinggi Stres akademik adalah persepsi subjektif dari respons yang dialami siswa dalam bentuk reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul karena tuntutan akademik atau sekolah.Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *(Astuti & Syaifuddin 2022)*.

Stres akademik adalah respons yang ditunjukkan siswa ketika menghadapi banyak tuntutan dan perubahan di lingkungan akademik. Stres akademik dapat mengurangi motivasi, menghambat prestasi akademik, dan menyebabkan peningkatan angka putus sekolah.individu yang mengalami stres akademik, tetapi memiliki dukungan emosional yang kuat dapat mencapai risiko kesehatan mental yang lebih baik.stres akademik akan mengarahkan individu ke arah positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu mengelola stres sesuai dengan faktor penyebab dan karakteristik individu.menunjukkan adanya perbedaan stres akademik yang dialami oleh siswa perempuan dan laki-laki.tingkat stres akademik

yang dialami oleh mahasiswi lebih tinggi daripada mahasiswi. Hal ini karena perempuan lebih cenderung menggunakan strategi koping yang bertujuan untuk mengubah respons emosional mereka terhadap situasi yang menyebabkan stres, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan metode yang berfokus pada masalah dalam menghadapi pengalaman stres dan koping.Perempuan memiliki sistem *hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA)* yang dapat menghasilkan hormon *adrenokortikotropik (ACTH)*. HPA merupakan respons terhadap pemeliharaan mental dan fisik dan hal ini dianggap menjelaskan mengapa perempuan memiliki risiko stres yang lebih tinggi.Stres merupakan ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari setiap peristiwa atau pikiran yang membuat seseorang merasa frustrasi, marah, atau gugup.

Stres merangsang alarm yang terdapat di otak dan memberi respon dengan mempersiapkan tubuh untuk tindakan defensif. Sistem saraf terangsang dan hormon dilepaskan untuk mempertajam indra, mempercepat denyut nadi, memperdalam pernapasan, dan menegangkan otot. Respon ini disebut dengan respon fight or flight, yaitu bertahan atau lari dari ancaman. Stres adalah suatu keadaan seseorang mengalami tekanan dari lingkungannya dan tidak dapat mengatasinya sehingga akan menjadikan seorang tersebut mengalami gangguan psikis.

Stres dapat diartikan sebagai keadaan seseorang yang mengalami ketidaksesuaian antara tunturan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan

kematangan secara fisik maupun mental. Ketidakseimbangan emosional pada remaja dapat terpicu karena lingkungan, diri sendiri dan stresor lainnya sehingga remaja tersebut merasa tidak dapat mengendalikan dirinya dan juga dapat bertindak secara agresif. Stres pada remaja dapat mengganggu fungsi kognitif, dan kemampuan dalam membuat keputusan yang nantinya berfungsi sebagai pengendali diri.*(Wilujeng et al., 2023).*

2.1.2 Faktor penyebab stress

Faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik sangat beragam dan dapat berasal dari aspek internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya regulasi diri, ketidakmampuan mengelola waktu dengan baik, serta rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswi yang memiliki regulasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur strategi belajar, sehingga lebih rentan terhadap stres akademik Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa tingginya beban tugas, sistem evaluasi yang ketat, serta tekanan dari lingkungan sosial, seperti harapan orang tua dan persaingan dengan teman sebaya. Selain itu, mahasiswi sering kali menghadapi stres yang lebih besar akibat tuntutan penyelesaian akademik dalam waktu yang ditentukan *(Ghania & Prihatsanti, 2025).*Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, antara lain:

1) Faktor Akademik

Beban tugas, skripsi, ujian, dan tenggat waktu yang menumpuk menjadi pemicu stres paling umum pada mahasiswi . Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan stres episodik

bahkan berkembang menjadi stres kronis apabila tidak dikelola dengan baik. Selain itu, tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi serta harapan untuk lulus tepat waktu juga turut meningkatkan tekanan psikologis. Kondisi ini seringkali membuat mahasiswi merasa kewalahan, mengalami kelelahan mental, serta kesulitan dalam mengatur prioritas tugas. Jika berlangsung lama, tekanan akademik dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar dan kualitas hidup mahasiswi.

2) Faktor Psikologis dan Emosional

Faktor psikologis dan emosional juga berperan penting dalam memicu stres pada mahasiswi. Kekhawatiran terhadap masa depan, tuntutan untuk menjadi sempurna *(perfeksionisme),* konflik interpersonal, serta masalah pribadi dapat memperparah kondisi stres yang dialami. Selain itu, ketidakmampuan dalam mengelola emosi seperti kecemasan, rasa takut gagal, dan rendahnya kepercayaan diri dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres. Mahasiswi yang memiliki kondisi emosional yang tidak stabil cenderung lebih mudah mengalami tekanan dan kesulitan dalam menghadapi tantangan. Oleh karena itu, pengelolaan emosi yang baik sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental.

3) Faktor Lingkungan dan Sosial

Faktor lingkungan dan sosial juga menjadi salah satu penyebab stres yang cukup signifikan. Tekanan dari keluarga, masalah ekonomi, serta perubahan lingkungan hidup seperti perpisahan dengan keluarga atau adaptasi di tempat baru dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswi. Selain itu,

kurangnya dukungan sosial dari teman maupun keluarga dapat membuat mahasiswi merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk berbagi masalah. Lingkungan yang kurang kondusif juga dapat meningkatkan risiko stres, terutama jika individu tidak mampu beradaptasi dengan baik. Oleh karena itu, dukungan sosial yang positif sangat penting dalam membantu mahasiswi menghadapi tekanan yang ada. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko stres pada mahasiswi. Paparan layar dalam waktu lama, terutama penggunaan media sosial dan smartphone pada malam hari, dapat meningkatkan beban kognitif, menimbulkan kelelahan mental, menurunkan kualitas interaksi sosial, serta mengganggu regulasi emosi. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan keterlambatan waktu tidur dan berkurangnya durasi tidur sehingga memperburuk respons fisiologis terhadap stres. Mahasiswi yang menggunakan gadget dalam durasi tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang membatasi penggunaan gadget.

4) Faktor Fisiologis dan Kesehatan

Kondisi fisik dan kesehatan juga memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres. Kurangnya waktu tidur, kelelahan akibat aktivitas yang padat, pola makan yang tidak teratur, serta kondisi kesehatan yang menurun dapat memperburuk respon stres. Selain itu, perubahan hormon dalam tubuh juga dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan meningkatkan sensitivitas terhadap tekanan. Ketika kondisi fisik tidak

optimal, kemampuan tubuh dalam menghadapi stres menjadi menurun, sehingga individu lebih mudah mengalami kelelahan baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik merupakan bagian penting dalam pencegahan stres.

5) Faktor Individual

Faktor individual berkaitan dengan karakteristik pribadi yang mempengaruhi bagaimana seseorang merespon stres. Perbedaan kemampuan coping, pengalaman hidup sebelumnya, serta kepribadian individu sangat menentukan risiko stres yang dialami. Individu yang memiliki kemampuan coping yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan beradaptasi dengan situasi yang sulit. Sebaliknya, individu dengan coping yang kurang efektif akan lebih mudah merasa tertekan dan mengalami stres berkepanjangan. Selain itu, faktor seperti kepercayaan diri, pola pikir, dan tingkat ketahanan *(resiliensi)* juga berperan dalam menentukan respon individu terhadap stres.

2.1.3 Jenis-Jenis Stres

Jenis Stres tidak selalu menjadi hal yang buruk, namun stres juga memiliki nilai positif ketika seseorang dapat mengubah masalah menjadi motivasi untuk berkembang. Jenis stres menurut dibagi menjadi 4 yaitu:

1) Eustres (good stres)

Jenis stres ini memiliki dampak positif bagi individu yang mengalaminya. Bentuk dari eustres adalah tantangan yang timbul dari tanggung jawab yang tinggi.

2) **Distres**

Stres yang menimbulkan dampak membahayakan bagi **individu**,seperti tuntutan berlebih sehingga dapat menguras energi yang menyebabkan individu mudah sakit.

3) **Hyperstres**

Stres yang bersifat positif atau negatif dengan dampak luar biasa bagi individu, namun tekanan tersebut melebihi kemampuannya. Bentuk hyperstres adalah stres akibat serangan teroris.

4) **Hypnostres**

Stres yang muncul karena adanya stimulasi seperti aktivitas yang rutin dan membosankan**.**

2.1.4 Tingkatan Stres

Tingkatan stres adalah rentang dari respon seseorang terhadap stres dimulai dari ringan hingga berat yang akan menyebabkan gangguan kondisi mental emosional pada individu.risiko stres menurut *(Zhao et al., 2022)* dibagi menjadi beberapa bagian:

1) **Stres Rendah – Sedang**

Stres rendah–sedang merupakan kondisi ketika individu masih mampu mengendalikan tekanan atau tuntutan yang dihadapi sehingga tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada tingkat ini, seseorang mungkin mengalami perasaan khawatir, tegang, atau terbebani sesekali, tetapi masih dapat beradaptasi, berpikir jernih, serta menjalankan fungsi akademik maupun sosial dengan baik. Gejala yang muncul umumnya bersifat ringan,

seperti sedikit sulit berkonsentrasi, mudah lelah, atau mengalami gangguan tidur sesekali. Dalam penelitian yang menggunakan PSS-10, apabila peneliti mengelompokkan skor 0–20 sebagai stres rendah–sedang, maka responden dalam rentang skor tersebut dianggap memiliki persepsi terhadap stres yang masih relatif dapat dikendalikan dan belum memberikan dampak yang bermakna terhadap kesehatan fisik maupun psikologis.

2) Stres Tinggi

Stres tinggi merupakan kondisi ketika individu merasakan tekanan yang berat sehingga kemampuan dalam mengatasi masalah (coping) mulai menurun. Pada tingkat ini, individu cenderung merasa kewalahan, sulit mengendalikan situasi, mudah cemas, mudah marah, mengalami penurunan konsentrasi, serta lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan, termasuk gangguan tidur seperti insomnia. Mahasiswi dengan stres tinggi sering kali mengalami beban akademik yang dirasakan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya, sehingga dapat memengaruhi fungsi fisik, psikologis, maupun sosial. Apabila dalam penelitian digunakan pengelompokan skor 21–40 sebagai stres tinggi, maka responden dalam kategori ini dianggap memiliki tingkat stres yang memerlukan perhatian lebih karena berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan dan kualitas hidup**.**

2.1.5 Dampak stres

1) Dampak Fisik

Stres dapat memberikan dampak yang nyata terhadap kondisi fisik individu, salah satunya adalah gangguan tidur serta kelelahan berkepanjangan. Ketika

seseorang mengalami stres, tubuh akan meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol yang dapat mengganggu ritme tidur dan menyebabkan sulit tidur atau tidur tidak nyenyak. Selain itu, stres juga dapat menimbulkan keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, dan penurunan daya tahan tubuh. Jika kondisi ini berlangsung lama, maka akan menyebabkan kelelahan kronis dan menurunkan kualitas kesehatan secara keseluruhan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswi dan mengganggu regulasi fisiologis tubuh *(Aminah et al., 2025).*

2) Dampak Kognitif

Stres juga berdampak pada fungsi kognitif, seperti menurunnya kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, mudah terdistraksi, serta mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan. Hal ini disebabkan karena tekanan psikologis dapat mengganggu kerja otak dalam memproses informasi. Penelitian terbaru menyebutkan bahwa stres akademik menyebabkan mahasiswi mengalami kesulitan konsentrasi dan gangguan dalam proses berpikir, yang pada akhirnya mempengaruhi performa belajar *(Shofia & Trihandayani, 2023).*

3) Dampak Psikologis

Dampak stres yang paling dominan terlihat pada aspek psikologis, seperti munculnya kecemasan, depresi, serta ketidakstabilan emosi. Individu yang mengalami stres berkepanjangan cenderung merasa gelisah, mudah marah,

dan kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan dan depresi serta dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswi (*Andiani & Udijono, 2024*).

4) Dampak Perilaku

Selain berdampak pada fisik dan psikologis, stres juga mempengaruhi perilaku individu. Salah satu dampak yang sering muncul adalah prokrastinasi atau kebiasaan menunda pekerjaan, serta penurunan motivasi dalam menyelesaikan tugas. Individu yang mengalami stres cenderung menghindari tanggung jawab, mengalami penurunan produktivitas, serta memiliki pola hidup yang kurang sehat. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stres pada mahasiswi dapat menyebabkan penurunan performa akademik akibat terganggunya pola tidur, konsentrasi, dan motivasi belajar *(Cohen et al., 1983).*

2.1.6 Alat Ukur Stres

stres dapat diukur melalui berbagai instrumen, di antaranya:*Perceived Stress Scale (PSS)* menilai persepsi individu terhadap stres dalam periode tertentu.Instrumen ini sering digunakan pada populasi mahasiswi untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kesehatan fisik dan mental (*Arjanto, 2022).*

2.2 Konsep Gangguan Tidur

2.2.1 Pengertian Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah kondisi yang mengganggu pola tidur normal. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah klinis yang paling umum ditemui. Tidur yang tidak cukup atau tidak memulihkan dapat mengganggu fungsi fisik, mental, sosial, dan emosional yang normal. Gangguan tidur dapat memengaruhi kesehatan, keselamatan, dan kualitas hidup secara keseluruhan**.** Studi di seluruh dunia telah melaporkan tingginya stres akademik, kecemasan, gangguan tidur, dan gejala depresi di kalangan mahasiswi.

Namun, faktor pelindung seperti kemampuan beradaptasi dapat membantu mahasiswi mengatasi stres yang sangat tinggi secara efektif sambil mempertahankan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka. Perbedaan dalam ketahanan dapat disebabkan oleh perbedaan gaya mengatasi masalah individu, ketersediaan sumber daya pendukung, dan keterampilan untuk mencari/memanfaatkan sumber daya tersebut, keterampilan yang disebut sebagai kemampuan beradaptasi . Mahasiswi dengan kemampuan beradaptasi yang tinggi ditemukan mampu mengatasi situasi stres secara efektif sambil mempertahankan prestasi akademik yang tinggi.

Menjelajahi besarnya stres akademik dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis , bersamaan dengan menilai kemampuan beradaptasi di kalangan mahasiswi kesehatan, dapat memberikan wawasan kepada pendidik dan memandu desain kurikulum serta alokasi sumber daya selama pembelajaran virtual. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara

stres akademik, kecemasan, gangguan tidur, gejala depresi, prestasi akademik, dan peran moderasi kemampuan beradaptasi di kalangan mahasiswi profesi kesehatan. Dalam penelitian ini, kami berhipotesis bahwa stres akademik, kecemasan, gangguan tidur, dan gejala depresi yang lebih tinggi akan berhubungan dengan *Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)* yang lebih rendah (saat ini),stres akademik yang tinggi memprediksi gejala depresi yang tinggi, dan tingkat kemampuan beradaptasi memoderasi hubungan antara stres akademik dan gejala depresi.

2.2.2 Faktor Penyebab Gangguan Tidur

Berdasarkan bentuk kelainan atau gejalanya, gangguan tidur terbagi dalam beberapa jenis. Di bawah ini adalah beberapa jenis gangguan tidur yang sering terjadi:

1) **Insomnia**

   Insomnia adalah kondisi ketika seseorang sulit tidur atau butuh waktu yang sangat lama sampai bisa tidur. Insomnia dapat disebabkan oleh kebiasaan sebelum tidur yang tidak baik, gangguan mental, restless legs syndrome, atau penyakit tertentu (salah satunya gangguan kelenjar pineal).

2) **Hipersomnia**

   Hipersomnia adalah kondisi ketika penderitanya tidur sangat panjang sehingga penderitanya selalu mengantuk di siang hari. Ada berbagai hal yang berpotensi menyebabkan hipersomnia atau tidur berlebihan, salah satunya adalah depresi.

3) **Tidur berjalan**

Penyakit tidur berjalan (*sleepwalking*) dalam istilah medis disebut somnabulisme. Penderita kondisi ini sering bangun, berjalan, atau melakukan berbagai kegiatan dalam keadaan tidur, tetapi ia tidak menyadari apa yang dilakukannya. Kondisi ini bisa dialami oleh orang dewasa dan juga anak-anak.

4) Nightmare (mimpi buruk)

Mimpi buruk terjadi saat otak menyebabkan seseorang memimpikan hal-hal yang meresahkan. Belum diketahui mengapa kondisi ini terjadi. Namun, mimpi buruk diduga dipicu oleh rasa cemas atau takut bila jauh dari orang tuanya.

2.2.3 Gejala Gangguan Tidur

1) Bangun dan tidur di waktu yang tidak teratur

   Pola tidur tidak konsisten, misalnya waktu tidur dan bangun selalu berubah setiap hari sehingga mengganggu kualitas istirahat.

2) Sulit tidur di malam hari

   Kesulitan memulai tidur meskipun tubuh sudah merasa lelah dan memiliki kesempatan untuk tidur.

3) Gerakan tungkai yang tidak disengaja saat ingin tertidur

   Kaki bergerak atau berkedut tanpa disadari ketika akan tidur sehingga mengganggu proses untuk tertidur.

4) Irama napas yang tidak normal saat tidur

   Pernapasan menjadi tidak teratur, terlalu lambat, atau bahkan berhenti sesaat saat tidur sehingga kualitas tidur menurun.

5) Ketakutan, bermimpi buruk, berteriak, atau berjalan ketika tidur

   Terjadi perilaku atau respons yang tidak normal selama tidur akibat gangguan pada fase tidur tertentu.

6) Kebiasaan mendengkur, tersedak, mengertakkan gigi, atau berhenti bernapas sesaat saat tidur

   Muncul kebiasaan yang mengganggu selama tidur, seperti mendengkur keras, menggertakkan gigi, atau mengalami henti napas sementara (sleep apnea).

7) Sering terbangun saat sudah tertidur dan sulit tidur kembali

   Tidur menjadi tidak nyenyak karena sering terbangun di malam hari dan membutuhkan waktu lama untuk bisa tidur lagi.

8) Tidak dapat menggerakkan badan ketika bangun tidur (sleep paralysis/ketindihan)

   Seseorang sadar tetapi tidak mampu menggerakkan tubuh atau berbicara selama beberapa detik hingga beberapa menit setelah bangun tidur.

9) Sering mengantuk di siang hari hingga tiba-tiba tertidur

   Rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari sehingga dapat tertidur tanpa disadari, bahkan saat sedang beraktivitas.

10) Kesemutan atau sensasi yang menjalar di tangan dan kaki

    Timbul rasa tidak nyaman seperti kesemutan, tertarik, atau merayap pada anggota gerak, terutama saat akan tidur.

11) Lemah otot, badan lemas, atau sering merasa lelah

Tubuh terasa kurang bertenaga karena kualitas atau durasi tidur yang tidak mencukupi sehingga pemulihan tubuh menjadi terganggu.

2.2.4 Dampak Gangguan Tidur

Salah satu dampak utama kurang tidur adalah penurunan konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan. Mahasiswi menjadi lebih mudah terdistraksi sehingga sulit memahami materi yang disampaikan.Selain itu, kurang tidur juga melemahkan kemampuan memori jangka pendek. Padahal, memori jangka pendek merupakan komponen penting dalam menyimpan informasi sebelum diproses menjadi pengetahuan jangka panjang. Dalam jangka panjang, kebiasaan kurang tidur dapat menghambat kemampuan berpikir kritis. Mahasiswi menjadi lebih lambat dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, kurang tidur juga berdampak pada kondisi emosional. Mahasiswi cenderung lebih mudah stres, sensitif, dan sulit mengendalikan emosi saat menghadapi tuntutan akademik. Gangguan suasana hati ini pada akhirnya dapat mengurangi motivasi belajar. Ketika motivasi menurun, mahasiswi lebih rentan menunda tugas dan kehilangan fokus terhadap tujuan akademiknya. Kurang tidur juga mengakibatkan turunnya stamina fisik. Tubuh yang lelah membuat mahasiswi cepat mengalami kelelahan saat mengikuti kegiatan kampus. Kelelahan tersebut dapat menyebabkan kualitas partisipasi dalam kelas menurun. Mahasiswi menjadi kurang aktif bertanya, berdiskusi, atau menyampaikan pendapat. Dampak lain yang sering muncul adalah penurunan kualitas pengambilan keputusan dalam manajemen waktu. Mahasiswi yang kurang tidur cenderung salah mengatur prioritas, sehingga tugas akademik

semakin terbengkalai. Jika dibiarkan berlarut-larut, kurang tidur dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik secara signifikan. Hal ini terjadi karena kemampuan belajar melemah dan produktivitas tidak stabil. Untuk mengurangi dampak tersebut, mahasiswi perlu membangun kebiasaan tidur yang sehat, seperti menjaga jam tidur konsisten dan menghindari penggunaan gawai sebelum tidur. Dengan kualitas tidur yang baik, kemampuan belajar, fokus, dan prestasi akademik dapat meningkat secara optimal.

2.2.5 Tingkat Gangguan Tidur

Tingkat gangguan tidur menggambarkan tingkat keparahan gangguan yang dialami seseorang berdasarkan frekuensi, durasi, serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Semakin berat gangguan tidur yang dialami, maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap kesehatan fisik, psikologis, fungsi kognitif, dan kualitas hidup seseorang. Gangguan tidur dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan, yaitu ringan, sedang, dan berat.

1) **Tidak/ Gangguan Tidur Ringan**

Tidak/ Gangguan Tidur ringan merupakan kondisi ketika individu tidak mengalami gangguan tidur yang bermakna secara klinis atau hanya mengalami keluhan insomnia ringan. Pada kategori ini, individu umumnya masih dapat memulai tidur, mempertahankan tidur, dan memperoleh kualitas tidur yang cukup meskipun sesekali mengalami kesulitan tidur. Keluhan yang muncul biasanya tidak sering terjadi dan belum memberikan dampak yang signifikan terhadap aktivitas sehari-hari, seperti kemampuan belajar, konsentrasi, produktivitas, maupun fungsi sosial. Dalam penelitian

yang menggunakan Insomnia Severity Index (ISI), apabila skor 0–14 dikelompokkan sebagai tidak/insomnia ringan, maka responden pada kategori ini dianggap belum mengalami insomnia klinis yang memerlukan penanganan khusus.

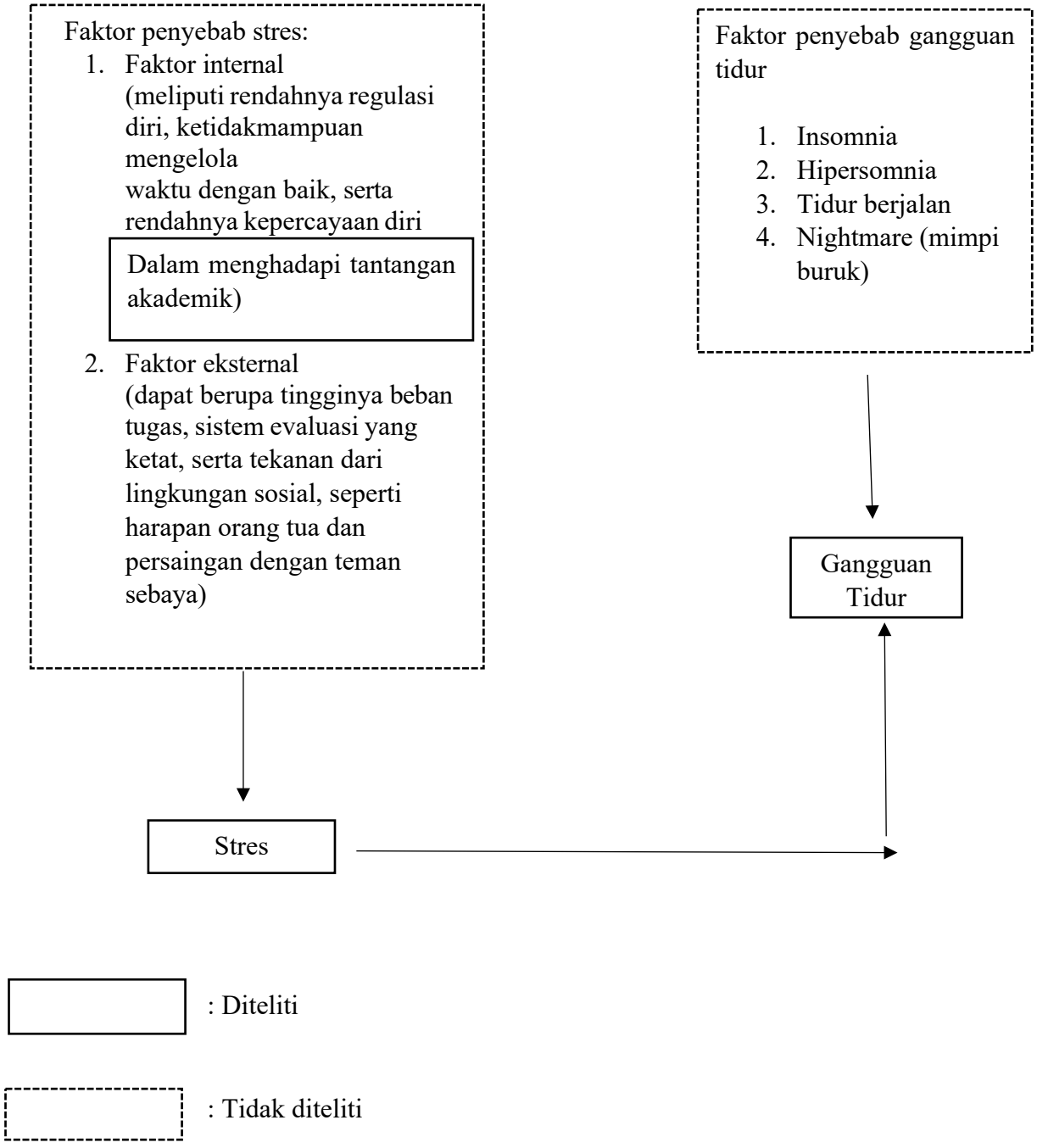
2) Gangguan Tidur Sedang-Berat

Gangguan Tidur sedang–berat merupakan kondisi ketika individu mengalami gangguan tidur yang bermakna secara klinis, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali, atau merasa tidur tidak nyenyak secara berulang. Gangguan tersebut terjadi dengan frekuensi yang lebih sering dan berdampak terhadap aktivitas pada siang hari, seperti rasa lelah, mengantuk, penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, penurunan produktivitas, serta terganggunya fungsi akademik maupun sosial. Dalam penelitian yang menggunakan Insomnia Severity Index (ISI), apabila skor 15–28 dikelompokkan sebagai insomnia sedang–berat, maka responden pada kategori ini dianggap mengalami insomnia yang memiliki dampak klinis dan memerlukan perhatian atau penanganan lebih lanjut

2.2.6 Alat ukur Gangguan Tidur

ISI (Insomnia Severity Index) Kuesioner spesifik untuk mendeteksi tingkat keparahan insomnia (kesulitan memulai atau mempertahankan tidur). Alat ini juga mengukur seberapa besar gangguan tidur memengaruhi fungsi sehari-hari dan tingkat kekhawatiran individu terhadap masalah tidurnya.

2.2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2.1

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih harus dibuktikan melalui pengumpulan dan analisis data. Hipotesis disusun berdasarkan teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis digunakan sebagai dasar untuk menguji apakah terdapat hubungan atau pengaruh yang signifikan antara variabel yang diteliti *(Gardani et al., 2022).*

HI : Ada Risiko Stres Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember