

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
ANGKATAN 2019-2021 DI ERA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

Oleh

MAGISTRANI GRACIA LAILOSSA

1961050050



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2023**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
ANGKATAN 2019-2021 DI ERA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana  
Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas  
Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh:

MAGISTRANI GRACIA LAILOSSA

1961050050



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2023**



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Magistrani Gracia Lailossa  
NIM : 1961050050  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana  
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2019-2021 DI ERA PANDEMI COVID-19" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 7 Februari 2023



Magistrani Gracia Lailossa



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN  
INDONESIA ANGGARAN 2019-2021 DI ERA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Nama : Magistrani Gracia Lailossa

NIM : 1961050050

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 7 Februari 2023

Menyetujui:

Pembimbing

dr. Linggom Kurniaty, Sp.FK.  
NIDN: 0321077410

Ketua Program Studi,  
Kedokteran Program Sarjana

dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes.

Plt. Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Kristen Indonesia



Dr. dr. Forman Erwin Siagian, M.Biomed.





**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR**

Pada 7 Februari 2023 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Magistrani Gracia Lailossa  
NIM : 1961050050  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana  
Fakultas : Fakultas Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGGARAN 2019-2021 DI ERA PANDEMI COVID-19” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama penguj	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda tangan
1. dr. Louisa A. Langi, M.Si., M.A.	Sebagai Dosen Penguji I	
2. dr. Linggom Kurniaty, Sp.FK.	Sebagai Dosen Penguji II	

Jakarta, 7 Februari 2023



## UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

### Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Magistrani Gracia Lailossa  
NIM : 1961050050  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana  
Fakultas : Kedokteran  
Jenis Tugas Akhir : Skripsi  
Judul : Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019-2021 di Era Pandemi Covid-19

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta  
Pada 7 Februari 2023  
Yang menyatakan,



Magistrani Gracia Lailossa

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019-2021 di Era Pandemi Covid-19".

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis, serta sebagai syarat yang harus dipenuhi guna menempuh Sidang Ujian Sarjana serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia (FK UKI). Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selama belajar di Program Studi Kedokteran Program Sarjana, FK UKI, penulis mendapat banyak ilmu dan pelajaran yang bermanfaat bagi kehidupan serta wawasan penulis. Dalam proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak dibantu, dan diberi arahan, dukungan, serta semangat oleh orang-orang di sekitar penulis. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua tercinta: Bapak Anton Adriaan Lailossa dan Ibu Elvi Yana Tikupasang yang sudah memberikan dukungan secara moril, materil, maupun spiritual agar penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik dan lancar. Tidak lupa juga untuk adik penulis Niel Ananta Lailossa yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini serta Caki, anjing peliharaan penulis yang telah menghibur dan memberi semangat selama penulisan skripsi .

2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia dan Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana.
4. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si., M.Si. selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota tim skripsi lainnya yang telah mengkoordinasikan dan memberikan arahan dalam pembuatan skripsi dari awal hingga akhir penyelesaian skripsi ini.
5. dr. Linggom Kurniaty, Sp.FK. dan Alm. dr. Januar Simatupang, Sp.OG. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis, serta memberikan ilmu dalam penulisan skripsi ini.
6. dr. Louisa Ariantje Langi, M.Si., M.A. selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktunya untuk menguji dan membimbing penulis.
7. Dr. dra. Trini Suryowati, M.S. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan arahan selama masa perkuliahan.
8. Teman-teman angkatan 2019 dan adik-adik angkatan 2020 dan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah membantu dalam penelitian.
9. Pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu termasuk responden pada penelitian ini.

Kiranya penelitian ini dapat bermanfaat, serta memberikan ilmu yang baru dan lebih lagi bagi pembaca. Akhir kata, dengan segala rasa syukur penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak. Tuhan memberkati.

Jakarta, 7 Februari 2023



*Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.*

*Filipi 4:13*



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1 Stres .....	4
2.1.1 Definisi .....	4
2.1.2 Jenis-Jenis Stres.....	4
2.1.3 Gejala Stres .....	5
2.1.4 Faktor-Faktor Stres.....	6
2.1.5 Patofisiologi Stres .....	7
2.1.6 Pengukuran Stres.....	7

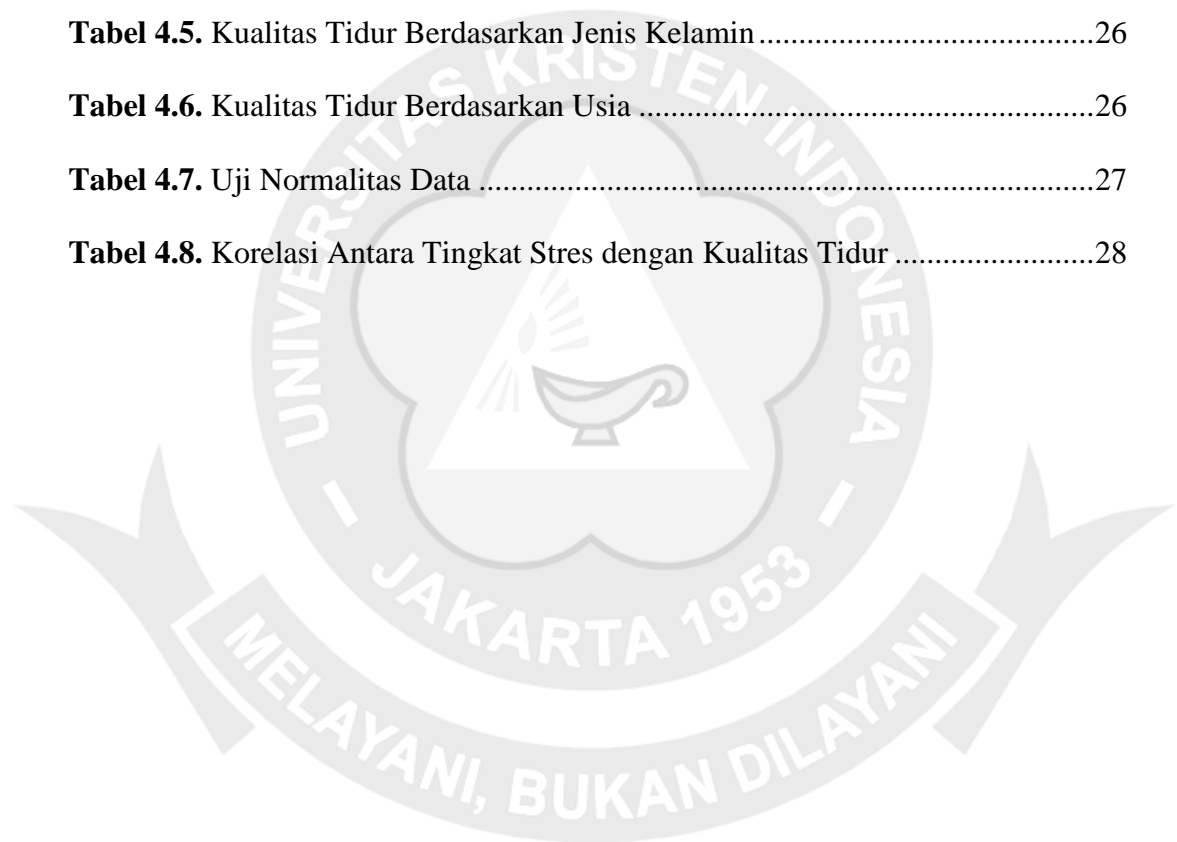
2.2	Tidur .....	7
2.2.1	Definisi .....	7
2.2.2	Fisiologi Tidur.....	8
2.2.3	Kualitas Tidur.....	8
2.2.4	Fungsi Tidur .....	9
2.2.5	Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia .....	9
2.2.6	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	10
2.2.7	Dampak Kurang Tidur .....	12
2.2.8	Pengukuran Kualitas Tidur.....	12
2.3	Pandemi Covid-19.....	15
2.4	Kerangka Teori.....	16
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>17</b>
3.1	Rancangan Penelitian.....	17
3.2	Lokasi Penelitian .....	17
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.3.1	Populasi .....	17
3.3.2	Sampel.....	17
3.3.3	Estimasi Besar Sampel .....	18
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	19
3.4.1	Data Primer .....	19
3.4.2	Instrumen Penelitian.....	19
3.5	Analisis Data.....	20
3.6	Alur Penelitian .....	21
3.7	Kerangka Konsep.....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>23</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	23
4.2	Pembahasan .....	29
4.2.1	Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Responden.....	29
4.2.2	Tingkat Stres .....	29

4.2.3 Kualitas Tidur.....	31
4.2.4 Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur .....	31
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>33</b>
5.1 Kesimpulan.....	33
5.2 Saran .....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>37</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1.</b> Distribusi Koresponden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	23
<b>Tabel 4.2.</b> Distribusi Koresponden Berdasarkan Usia .....	24
<b>Tabel 4.3.</b> Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	24
<b>Tabel 4.4.</b> Tingkat Stres Berdasarkan Usia .....	25
<b>Tabel 4.5.</b> Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
<b>Tabel 4.6.</b> Kualitas Tidur Berdasarkan Usia .....	26
<b>Tabel 4.7.</b> Uji Normalitas Data .....	27
<b>Tabel 4.8.</b> Korelasi Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur .....	28



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 3.1.</b> Alur Penelitian .....	21
<b>Gambar 3.2.</b> Kerangka konsep .....	22
<b>Gambar 4.1.</b> Koresponden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	23
<b>Gambar 4.2.</b> Koresponden Berdasarkan Usia.....	24
<b>Gambar 4.3.</b> Linearitas Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur .....	28



## DAFTAR SINGKATAN

<b>Covid-19</b>	<i>Corona virus disease 2019</i>
<b>HPA</b>	<i>Hipotalamus Pituitari Adrenal</i>
<b>CRH</b>	<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
<b>VP</b>	<i>Vasopressin</i>
<b>ACTH</b>	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
<b>DASS</b>	<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
<b>RAS</b>	<i>Reticular Activating System</i>
<b>BSR</b>	<i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
<b>Lansia</b>	Lanjut Usia
<b>PSQI</b>	<i>Pittsburgh Sleep Quality</i>
<b>WHO</b>	<i>World Health Organization</i>
<b>SARS</b>	<i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i>
<b>SPSS</b>	<i>Statistical Product and Service Solution</i>
<b>FK</b>	Fakultas Kedokteran
<b>UKI</b>	Universitas Kristen Indonesia

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Kuesioner Penelitian .....	37
<b>Lampiran 2.</b> Data Induk Penelitian .....	40
<b>Lampiran 3.</b> Hasil Olah Data.....	45
<b>Lampiran 4.</b> Surat Persetujuan Dosen Pembimbing.....	50
<b>Lampiran 5.</b> Surat Persetujuan Pelaksanaan Ujian Skripsi .....	51





## ABSTRAK

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk bisa tetap tertidur, bukan hanya mengenai lama atau jumlah tidur. Kemampuan seseorang untuk tidur dan mendapatkan jumlah istirahat yang ia butuhkan dapat ditunjukkan melalui kualitas tidur. Pada mahasiswa, kualitas tidur dapat berkurang akibat stres. Stres sendiri dapat ditimbulkan akibat adanya tuntutan akademik, tuntutan lingkungan, dan tuntutan dari dalam diri sendiri. Pengaruh dari pandemi Covid-19 juga dapat menjadi salah satu faktor, karena adanya perubahan dan penyesuaian yang harus dilakukan oleh mahasiswa di era pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019-2021 di era pandemi Covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 199 mahasiswa. Hasil yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (80.9%), tingkat usia terbanyak adalah 19-20 tahun (55.3%), perbandingan tingkat stres berat berdasarkan jenis kelamin ditemukan perbedaan yang cukup jelas, yaitu laki-laki 2.6% dan perempuan 11.2%, tingkat stres berdasarkan usia ditemukan semakin tinggi usia semakin rendah tingkat stresnya, sementara pada kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin maupun usia tidak ada satu pun mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik. Ditemukan juga bahwa ada hubungan positif derajat rendah antara tingkat stres dengan kualitas tidur dimana hasil uji yang diperoleh menggunakan uji Pearson adalah  $p < 0.05$  dan  $r = .262$ . Hubungan positif berarti antara tingkat stres dan kualitas tidur memiliki hubungan searah, dimana jika semakin berat tingkat stres, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Sebaliknya, semakin normal tingkat stres, maka semakin baik kualitas tidurnya.

**Kata kunci:** tingkat stres, kualitas tidur, tidur dan stres, Covid-19

## **ABSTRACT**

*Sleep quality is an individual's ability to stay asleep, not just the duration or amount of sleep. A person's ability to sleep and get the amount of rest he needs can be demonstrated through the quality of sleep. For college students, sleep quality can be reduced due to stress. Stress itself can be caused by academic demands, environmental demands, and self demands. The influence of the Covid-19 pandemic can also be a factor, because there are changes and adjustments that must be made by students in the era of the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the relation between stress levels and sleep quality for students of the Faculty of Medicine at the Indonesian Christian University class of 2019-2021 during the Covid-19 pandemic. The type of research that is used is quantitative analytic with cross sectional design. The sample in this study consisted of 199 students. The results from this research are that the majority of respondents were women (80.9%), the highest age level was 19-20 years old (55.3%), a comparison of levels of severe stress based on gender found quite clear differences, which were men 2.6% and 11.2% female, the stress level based on age found that the higher the age the lower the stress level, while on sleep quality based on gender and age, no student had good sleep quality. It was also found that there was a low degree positive relation between stress levels and sleep quality where the test results obtained using Pearson test were  $p < 0.05$  and  $r = .262$ . A positive sleep relationship means that the more severe the level of stress, the worse the quality of sleep. Conversely, the more normal the stress level, the better the quality of sleep.*

**Keywords:** *stress level, sleep quality, sleep and stress, Covid-19*