

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh

WELABSTON ETWIORY

1861050021



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

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 2023**

SKRIPSI

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

Oleh

WELABSTON ETWIORY

1861050021



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



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Welabston Etwiory
NIM : 1861050021
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 2023” 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, 6 November 2023



Welabston Etwiory



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA TAHUN 2023**

Oleh:

Nama : Welabston Etwiory
NIM : 1861050021
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

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

Jakarta, 6 November 2023

Menyetujui,
Pembimbing

dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes
NIDN: 0323057302

Ketua Program Studi
Sarjana Pendidikan Dokter

dr. Theza E. A. Pellondo'u P., Sp. KF

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia

Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K)





**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 6 November 2023 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Welabston Etwiory
NIM : 1861050021
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 2023” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Nur Nunu Prihantini, M.Si	Sebagai Dosen Penguji I	
2. dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes	Sebagai Dosen Penguji II	

Jakarta, 6 November 2023



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Welabston Etwiory
NIM : 1861050021
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023

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 mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non Eksklusif 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 pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-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 6 November 2023
Yang Menyatakan,



Welabston Etwiory

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Tahun 2023”.

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis, serta untuk memenuhi syarat guna menempuh Sidang Ujian Sarjana untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, Bapak Velvianus Marianus Etwiory dan Mama saya, Allmarhuma Juliana Margaretha Marlissa serta Nathalia Bubun sebagai Mama Sambung, dan Kedua Kaka penulis yang telah memberikan dukungan serta doa kepada penulis dari awal memasuki Fakultas Kedokteran sampai saat ini.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia beserta jajarannya.
3. Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, dr. Danny E. J. Luhulima, Sp.PK., dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes dan dr. Erida Manalu, Sp.PK selaku Wakil Dekan Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.
4. dr. Theza E.A. Pellondo'u P., Sp.KF selaku Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia beserta seluruh jajaran dosen pengajar yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.

5. 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.
6. dr. Dwi Karlina, Sp.KJ., dan dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar, serta memberikan ilmu dalam penulisan skripsi ini.
7. dr. Nur Nunu Prihantini, M.Si selaku dosen penguji sidang skripsi saya yang telah menyediakan waktu untuk menguji dan mengarahkan penulis dalam sidang skripsi ini.
8. dr. B.R. Hertaty Siahaan, M.Pd.Ked., dan dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes., selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu saya selama proses akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
9. Selvi Hasanah yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini dan telah membantu dalam mengajarkan SPSS.
10. Keluarga Besar FK UKI Angkatan 2018 yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan berguna untuk ilmu pengetahuan. Kiranya Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian skripsi ini.

Jakarta, 6 November 2023

Filipi 4:6

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Bagi Instasi FK UKI.....	4
1.4.2. Bagi Mahasiswa.....	4
1.4.3. Bagi Peneliti.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Tidur	5
2.1.1. Definisi Tidur	5
2.1.2. Fisiologi Tidur.....	5
2.1.3. Tahapan Tidur	6
2.1.4. Fungsi Tidur	7
2.1.5. Kebutuhan Tidur	8
2.1.6. Dampak Kekurangan Tidur	8
2.2. Kualitas Tidur	9
2.2.1. Definisi Kualitas Tidur.....	9
2.2.2. Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur	10
2.2.3. Tanda-Tanda Kualitas Tidur Buruk	12
2.2.4. Pengukuran Kualitas Tidur.....	12
2.3. Stres	13
2.3.1. Definisi Stres	13
2.3.2. Etiologi Stres	13
2.3.3. Klasifikasi Stres.....	14
2.3.4. Tahapan Stres	15

2.4. Stres Akademik	16
2.4.1. Definisi Stres Akademik	16
2.4.2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	17
2.4.3. Faktor Risiko Terjadi Stres Akademik.....	18
2.4.4. Pengukuran Stres Akademik	19
2.5. Pendidikan Kedokteran	19
2.6. Hubungan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran.....	20
2.7. Hipotesis.....	20
2.8. Kerangka Teori	21
2.9. Kerangka Konsep.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1. Jenis Penelitian	23
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	23
3.5. Variabel Penelitian	24
3.6. Definisi Operasional.....	25
3.7. Metode Pengumpulan Data	26
3.8. Instrumen Penelitian.....	26
3.9. Prosedur Penelitian.....	29
3.10. Pengolahan Data dan Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1. Analisis Univariat	31
4.1.1. Gambaran Distribusi Tingkat Stres Akademik	31
4.1.2. Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Aspek.....	32
4.1.3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	33
4.2. Analisis Bivariat.....	34
4.2.1. Hubungan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur	34
4.3. Pembahasan.....	35
4.3.1. Gambaran Distribusi Frekuensi Stres Akademik Responden	35
4.3.2. Gambaran Distribusi Frekuensi Stres Akademik Responden Berdasarkan Aspek	36
4.3.3. Gambaran Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden.....	37
4.3.4. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 3.2 Distribusi SASS.....	26
Tabel 3.3 Distribusi Komponen PSQI dan Sistem Penilaian	28
Tabel 4.1 Gambaran Distribusi Tingkat Stres Akademik	31
Tabel 4.2 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Aspek Fisiologis.....	32
Tabel 4.3 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Aspek Afektif.....	32
Tabel 4.4 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Aspek Kognitif.....	32
Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Aspek Perilaku	33
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	33
Tabel 4.7 Hubungan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur.....	34

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	21
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	22
Bagan 3.1 Prosedur Penelitian.....	29



DAFTAR SINGKATAN

BSR	<i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
OSCE	<i>Objective Structural Clinical Examination</i>
PBL	<i>Problem Based Learning</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	<i>Reticular Activating System</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
SASS	<i>Student Academic Stress Scale</i>
SPSS	<i>Statistical Program for Social Science</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan (Inform Consent) dan Penjelasan Pada Google Form	50
Lampiran 2 Kuesioner	51
Lampiran 3 Hasil Olah Data.....	63



ABSTRAK

Stres akademik merupakan respon tubuh ketika adanya suatu stresor yang didapatkan oleh adanya tuntutan akademik yang mengharuskan seorang mahasiswa untuk mampu memenuhi setiap tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa. Persentase stres akademik secara global sebesar 38 - 71%, di Asia sebesar 39,6 - 61,3%, dan di Indonesia sebesar 36,7 - 71,6% Stres akademik didominasi oleh mahasiswa kedokteran jika dibandingkan dengan populasi umum lainnya. Pada mahasiswa fakultas kedokteran, peralihan dari SMA ke tingkat universitas merupakan suatu peralihan yang cukup signifikan disebabkan oleh jadwal atau kegiatan perkuliahan yang lebih padat, banyaknya tugas, pembelajaran yang sulit untuk dipahami. Ketika terjadi stres akademik, mahasiswa dapat terganggu aktivitasnya, seperti tidur yang kurang dan perubahan siklus tidur sehingga dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia. **Metode** yang digunakan yaitu metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. **Hasil** yang didapatkan dari analisis univariat tingkat stres akademik didominasi oleh stres akademik dengan tingkat sedang dan kualitas tidur didominasi oleh kualitas buruk. Analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* pada penelitian ini didapatkan nilai Asympt Sig (2-sided) adalah $0,001 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur. Diharapkan mahasiswa mampu manajemen stres akademik sehingga tidak berdampak pada kualitas tidur.

Kata kunci: Stres akademik, Kualitas tidur, Mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Academic stress is the body's response when there is a stressor obtained by academic demands that require a student to be able to fulfill every task and obligation as a student. The percentage of academic stress globally is 38 - 71%, in Asia it's 39.6 - 61.3%, and in Indonesian it's 36.7 - 71.6% Academic stress is dominated by medical students when compared to the rest of the general population. For medical faculty students, the transition from high school to university level is a quite significant transition due to a tighter lecture schedule or activities, lots of assignments, and learning that is difficult to understand. When academic stress occurs, students' activities can be disrupted, such as lack of sleep and changes in sleep cycles, which can lead to poor sleep quality. **Objective** the purpose of this research is to determine whether or not there is a relationship between academic stress and sleep quality in medical students at the medical faculty of the Indonesian Christian University. **Method** used is an analytical observational method with a cross sectional approach. **Results** obtained from univariate analysis, the level of academic stress is dominated by moderate levels of academic stress and the quality of sleep is dominated by poor quality. Bivariate analysis using *Chi-Square* in this study, the Asympt Sig (2-sided) value was $0.001 < 0.05$, which means there is a relationship between academic stress and sleep quality. It's hoped that students will be able to manage academic stress so that it does not impact sleep quality.

Keywords: Academic stress, Sleep quality, Medical students

