

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2018-2021 SELAMA
MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Oleh

FITRIANI PATRESIA ERNES JEMADU

1861050089



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2018-2021 SELAMA
MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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

Oleh

FITRIANI PATRESIA ERNES JEMADU

1861050089



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitriani Patresia Ernes Jemadu
NIM : 1861050089
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang ber judul "HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2018-2021 SELAMA MASA 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, 27 Mei 2022



(Fitriani Patresia Ernes Jemadu)



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR
HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN INDONESIA ANGGKATAN 2018-2021
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Nama : Fitriani Patresia Ernes Jemadu
NIM : 1861050089
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

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

Jakarta, 27 Mei 2022

Menyetujui:

Pembimbing

dr. Frisca Ronauli Batubara M. Biomed
NIDN: 0325027504

Ketua Program
Pendidikan Sarjana Kedokteran

Dra. Lusiana Sri Sunarti, MS
NIDN: 0305106006



Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An
NIDN: 0301106203



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada tanggal 27 Mei 2022 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Fitriani Patresia Ernes Jemadu

NIM : 1861050089

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2018-2021 SELAMA MASA PANDEMI COVID-19” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji

Jabatan dalam Tim Penguji

Tanda Tangan

dr.Ekarini Daroedono,M.Kes

Dosen Penguji I

dr.Frisca Ronauli Batubara,M.Biomed

Dosen Penguji II

Jakarta, 27 Mei 2022



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitriani Patresia Ernes Jemadu
NIM : 1861050089
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018-2021 Selama Masa 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 27 Mei 2022
Yang menyatakan,



Fitriani Patresia Ernes Jemadu

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, karena atas karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan karya tulis ini yang berjudul **“Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2018-2021 Selama Masa Pandemi COVID-19”**. Tujuan penulisan skripsi merupakan syarat agar mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan kali ini, penulis menghaturkan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua, Nikolaus Jemadu dan Yustina Dinas yang setia mendoakan dan mendukung baik materi maupun moral selama masa pendidikan.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah mengeluarkan kebijakan-kebijakan yang turut membantu kelancaran proses pendidikan penulis.
4. Dra. Lusia Sri Sunarti, MS, selaku Ketua Program Pendidikan Sarjana Kedokteran yang telah menyediakan waktu dan membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Dr. Muhammad Alfarabi, SSi., MSi selaku Ketua Tim Skripsi beserta Bapak/Ibu/Dokter anggota Tim Skripsi yang telah mengkoordinir pembagian dosen pembimbing serta menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pedoman dalam penulisan skripsi ini.
6. dr. Frisca Ronauli Batubara M.Biomed selaku dosen pembimbing

yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta dengan sabar mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi ini.

7. Dr. Ekarini Daroedono, M.Kes selaku dosen penguji yang telah menguji dan membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini.
8. Saudara kandung penulis Hendrika Yunita, Stefanus Fredis, Yustinus Jasrin yang turut mendoakan dan memberikan dukungan selama masa pendidikan.
9. David Julian Situmorang, sebagai sahabat terdekat penulis yang memberikan dukungan dan membantu dalam pengerjaan karya tulis.
10. Dwina Grace Sitanggung sebagai sahabat penulis yang telah memberi dukungan dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Yesica Debora, Yesica Milenia, Sephia Jangkup, Christine Maruanaya, Laura Sirait, Pramelia Elga, Jesslyn Siona telah menjadi sahabat berbagi suka duka selama masa pre klinik dan selalu memberi dukungan.
12. Teman-teman FK UKI angkatan 2018 yang turut berjuang bersama penulis selama masa pendidikan.

Akhir kata, penulis mengharapkan masukan dan kritik agar dapat menyempurnakan karya tulis ini. Kiranya Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian skripsi ini. Semoga tulisan ini mampu bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, 27 Mei 2022



AYAT ALKITAB

Filipi 4:13

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

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1 Tujuan Umum.....	2
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Stres	4
2.1.1 Definisi Stres	4
2.1.2 Sumber Stres	4
2.1.3 Tingkat Stres	6
2.1.4 Mekanisme Stres.....	7
2.1.5 Respon Tubuh terhadap Stres	8
2.1.6 Tanda dan Gejala Stres	10
2.2 Stres Akademik	11
2.2.1 Pengertian Stres Akademik.....	11
2.2.2 Sumber Stres Akademik	11
2.2.3 Perception of Academic Stress Scale (PASS)	12
2.3 Tidur	13
2.3.1 Pengertian Tidur	13
2.3.2 Fisiologi Tidur	13
2.3.3 Irama Sirkadian.....	13
2.3.4 Tahapan Tidur.....	14
2.3.5 Siklus Tidur	17
2.3.6 Fungsi tidur.....	18

2.3.7	Kebutuhan Tidur	18
2.3.8	Kualitas Tidur	19
2.3.9	Deprivasi Tidur	20
2.3.10	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	20
2.3.11	Gangguan Pola Tidur	24
2.3.12	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	25
2.4	Kerangka Teori	26
2.5	Kerangka Konsep	27
2.6	Hipotesis	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN28

3.1	Jenis Penelitian	28
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
3.3	Populasi dan Sampel	28
3.3.1	Populasi Penelitian.....	28
3.3.2	Sampel Penelitian	28
3.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	29
3.4.1	Kriteria Inklusi	29
3.4.2	Kriteria Eksklusi	29
3.5	Variabel Penelitian	29
3.5.1	Variabel Dependen	29
3.5.2	Variabel Independen	29
3.6	Definisi Operasional	30
3.7	Metode Pengumpulan Data	31
3.8	Instrumen Penelitian	31
3.9	Prosedur Penelitian.....	33
3.10	Pengolahan Data dan Analisis Data	34
3.10.1	Pengolahan Data	34
3.10.2	Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN36

4.1	Hasil Penelitian.....	36
4.2	Analisis Univariat.....	36
4.2.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	36
4.2.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
4.2.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Tahun Angkatan.....	37
4.2.4	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	38
4.2.5	Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
4.2.6	Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Tahun Angkatan	39
4.2.7	Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Usia.....	40
4.2.8	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Indikator Kualitas Tidur	40
4.2.9	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa	41
4.2.10	Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42

4.2.11 Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan Usia.....	42
4.2.12 Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan Tahun Angkatan	43
4.2.13 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Berdasarkan Indikator Stres Akademik	44
4.3. Analisis Bivariat	45
4.3.1 Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur.....	45
4.4 Pembahasan	46
4.4.1 Gambaran Kualitas Tidur Responden	46
4.4.2 Gambaran Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
4.4.3 Gambaran Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Tahun Angkatan.....	47
4.4.4 Gambaran Kualitas Tidur Responden berdasarkan Usia.....	47
4.4.5 Gambaran Kualitas Tidur Responden berdasarkan Indikator Kualitas Tidur	48
4.4.6 Gambaran Tingkat Stres Akademik Responden.....	49
4.4.7 Gambaran Tingkat Stres Akademik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.4.8 Gambaran Tingkat Stres Akademik Responden berdasarkan Usia.....	50
4.4.9 Gambaran Tingkat Stres Akademik Responden berdasarkan Tahun Angkatan	51
4.4.10 Gambaran Tingkat Stres Akademik Responden berdasarkan Indikator Stres Akademik	51
4.4.11 Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	30
Tabel 3.2	Distribusi Komponen dan Penilaian Kuesioner PSQI.....	32
Tabel 3.3	Distribusi Komponen Kuesioner PASS	34
Tabel 3.4	Distribusi Penilaian Kuesioner PSQI	33
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	36
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Tahun Angkatan.....	37
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	38
Tabel 4.5	Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4.6	Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Tahun Angkatan	39
Tabel 4.7	Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Indikator Kualitas Tidur.....	40
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa	41
Tabel 4.10	Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4.11	Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan Usia.....	42
Tabel 4.12	Tingkat Stres Akademik Responden Berdasarkan Tahun Angkatan .	43
Tabel 4.13	Distribusi Frekuensi Stres Akademik Berdasarkan Indikator Stres Akademik	45
Tabel 4.14	Hasil Uji Korelasi Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur...45	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mekanisme Tubuh terhadap Stres	9
Gambar 2.2 Tahap General Adaptif Sindrom.....	10
Gambar 2.3 Gambaran EEG Fase Terjaga, Tidur NREM dan REM	17
Gambar 2.4 Siklus Tidur	17
Gambar 2.5 Kebutuhan Tidur	20
Gambar 2.6 Klasifikasi Usia Menurut WHO	24
Gambar 2.7 Klasifikasi Usia Menurut DEPKES RI.....	24



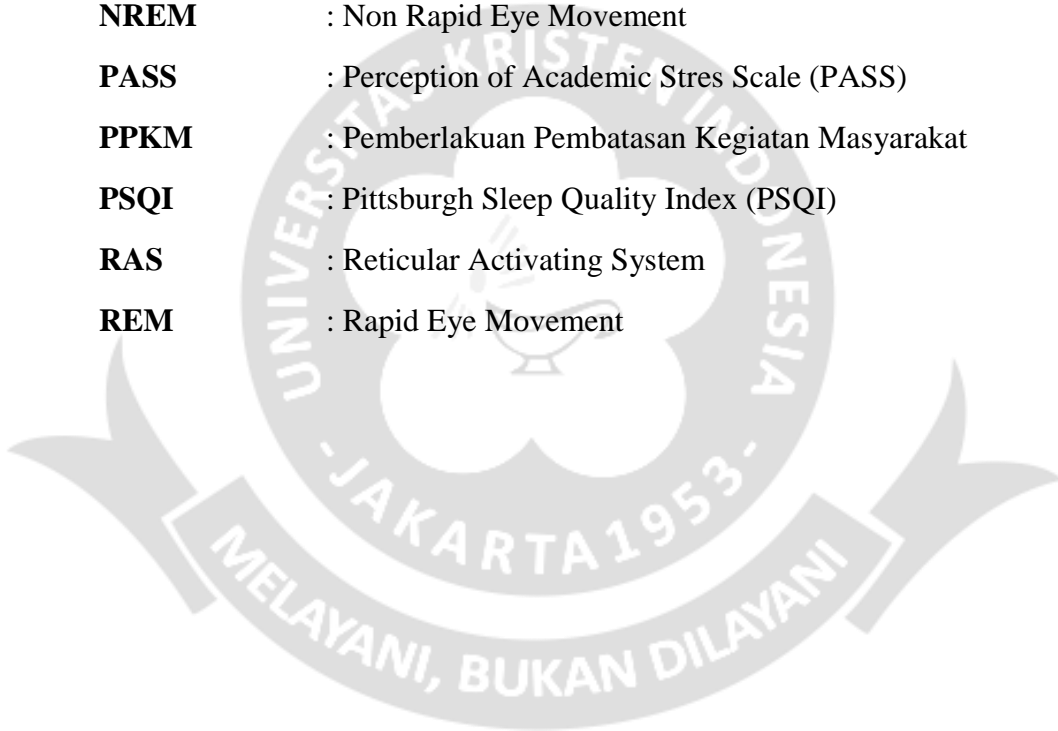
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	26
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	28
Bagan 3.1 Prosedur Penelitian.....	34



DAFTAR SINGKATAN

BSR	: Bulbar Synchronizing Region
COVID-19	: Corona Virus Disease 2019
Daring	: Dalam jaringan
EEG	: Elektroensefalografi
EMG	: Elektromiogram
EOG	: Elektrookulogram
NREM	: Non Rapid Eye Movement
PASS	: Perception of Academic Stres Scale (PASS)
PPKM	: Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
RAS	: Reticular Activating System
REM	: Rapid Eye Movement



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden.....	61
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian PASS	62
Lampiran 3 Kuesioner PSQI	64
Lampiran 4 Hasil Olah Data.....	68



ABSTRAK

Pandemi COVID-19 mempengaruhi pendidikan sehingga pemerintah menetapkan kebijakan untuk seluruh aktivitas akademik dialihkan menjadi pembelajaran dalam jaringan untuk mengurangi risiko penularan virus COVID-19. Perubahan metode pembelajaran menjadi dalam jaringan menimbulkan dampak stres akademik karena mahasiswa/mahasiswi cenderung menyesuaikan diri dengan cara mengurangi jam istirahat yang mereka miliki agar mendapatkan waktu yang lebih lama untuk belajar. Hal tersebut mampu mempengaruhi pola dan kualitas tidur mahasiswa/mahasiswi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018-2021. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dan bersifat analitik observational. Menggunakan data primer yaitu menggunakan kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur dan kuesioner PASS untuk menilai tingkat stres akademik. Jumlah subjek sebanyak 237 responden dan sampel dipilih dengan metode random sampling, kemudian dilakukan uji korelasi dengan menggunakan uji Pearson's pada mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia tahun 2018-2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik sedang sebanyak 199 responden (84%), dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 210 responden (88,6%). Hasil uji korelasi menggunakan uji Pearson's diperoleh $p = <0,001 (<0,05)$ dan $r=0,218$ yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas tidur, stres akademik, PSQI, PASS

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic affected education so that the government set a policy for all activities to be turned into online learning to reduce the transmission of the COVID-19 virus. Changes in learning methods become in the network the impact of academic stress because students adapt by reducing their resting hours in order to get longer time to study. This can affect the sleep patterns and quality of students. This study aims to determine the relationship between academic stress levels and sleep quality in students of the Faculty of Medicine, Indonesian Christian University class 2018-2021. The study used a cross sectional design and was analytical and observational. Using primary data, namely using the PSQI questionnaire to assess sleep quality and the PASS questionnaire to assess the level of academic stress. The number of subjects was 237 respondents and the sample was selected by random sampling method, then a correlation test was carried out using the Pearson's test on students of the Faculty of Medicine, Christian University of Indonesia in 2018-2021. The results showed that students experienced moderate academic stress as many as 199 respondents (84%), and experienced poor sleep quality as many as 210 respondents (88.6%). The results of the correlation test using the Pearson test obtained $p = <0.001$ (<0.05) and $r = 0.218$ which stated that there was a relationship between academic stress levels and sleep quality.

Keywords: Academic stress level, sleep quality, student, PSQI, PASS