



Artikel Penelitian

HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018 FK UISU DI TAHUN 2022

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY ON CLASS 2018 STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE UISU IN 2022

Teuku Muhammad Kevin Azwar,^a Tezar Samekto Darungan^b

^a Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

^b Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No.77, Medan Indonesia

Histori Artikel

Diterima:
17 Juni 2022

Revisi:
18 Maret 2023

Terbit:
1 Juni 2023

ABSTRAK

Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Stress dapat dikarenakan adanya ketimpangan antara tekanan yang dialami individu dengan kemampuannya dalam menghadapi serta mengatasi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka Berdasarkan survey yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, didapati beberapa dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk seperti durasi tidur yang berkurang, sulit untuk memulai tidur, dan sering terbangun saat tengah malam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stress terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa FK UISU. Penelitian ini adalah penelitian analitik kategorik tidak berpasangan dengan desain *cross sectional* (potong lintang) yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 145 orang. Pada penelitian menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengetahui tingkat stress dan kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur. Pengujian data menggunakan analisis bivariat yang digunakan untuk data kategorik tidak berpasangan yaitu uji somers'd. Dari pengujian uji somer's d menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur.

Kata Kunci

Stress, Kualitas Tidur, DASS-42, PSQI

Korespondensi

Telp.
082273790939

Email:
teukuKevin07@gmail.com

ABSTRACT

Stress is a feeling experienced when a person receives pressure. Stress as an individual condition that is influenced by the environment. Stress conditions occur because of an imbalance between the pressures faced by individuals and the ability to deal with these pressures. Individuals need sufficient energy to deal with stressful situations so as not to interfere with their well-being. Based on a survey conducted to 10 final year students who were working on their thesis, it was found that some of them experienced poor sleep quality such as reduced sleep duration, difficulty initiating sleep, and often wakes up in the middle of the night. This study aims to analyze the level of stress on sleep quality in UISU Medical Faculty students. This study is an unpaired categorical analytic study with a cross sectional which was conducted with the aim of examining the relationship between stress levels and sleep quality. Sampling was done by total sampling technique. With a total sample of 87 people. In this study, the DASS-42 questionnaire was used to determine stress levels and the PSQI questionnaire was used to determine sleep quality. Testing the data using bivariate analysis used for unpaired categorical data, namely the Somers's d test. Somer's d test shows that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality.

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan 10 perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Stress dapat dikarenakan adanya ketimpangan antara tekanan yang dialami individu dengan kemampuannya dalam menghadapi serta mengatasi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.¹

Mahasiswa tingkat akhir sedang berada di waktu dengan jadwal yang sangat padat, karena sedang berada di fase menyelesaikan tugas-tugas akhir yang mana tahap ini menjadi penentu bagi mahasiswa apakah ia bisa lulus atau tidak. Tuntutan pendidikan yang dihadapi menjadi Stressor bagi setiap mahasiswa, berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. mengatakan ada beberapa penyebab gangguan stress pada mahasiswa selama masa kuliah seperti dalam menuntaskan akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, kondisi adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan dan dalam hal biaya perkuliahan, penilaian sosial, manajemen waktu serta anggapan individu terhadap waktu penyelesaian tugas akhir mereka. Kondisi ini terutama dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir.²

Tidur dapat dikatakan sebagai kegiatan atau aktifitas yang dilakukan seseorang dimana badan atau tubuh dalam keadaan tidak sadar

tetapi masih bisa sadar kembali dan melakukan aktifitas seperti biasanya dengan memberikan dorongan sensorik atau dorongan lainnya. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda. Kebutuhan tidur seseorang tidak hanya dilihat berdasarkan jumlah jam tidur tetapi juga oleh seberapa nyenyak tidur seseorang. Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur maksimal dari NREM & REM. Indonesia memiliki tingkat prevalensi penderita gangguan tidur yang diperkirakan mencapai 10% yang berjumlah sekitar 23 juta penduduk. Pada mahasiswa skripsi gangguan tidur paling sering disebabkan oleh stress.³

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulana, Sekeon, & Mantjoro, 2020 didapatkan hampir seluruh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres ringan dan kecenderungan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Stres mempengaruhi hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol pada susunan saraf manusia yang mengakibatkan terganggunya siklus tidur NREM (Non Rapid Eye Movement) dan REM (Rapid Eye Movement) sehingga orang tidak bisa tertidur dengan nyenyak di malam hari.³

Brick et al, dalam hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang kurang baik pada mahasiswa kedokteran di University in the Pacific Northwest di Amerika Serikat yaitu sebesar 50,9%.⁴ Penelitian yang dilakukan Viona, menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 147 mahasiswa (73,5%).⁵ Berdasarkan hasil

penelitian yang dilakukan Stefanie menunjukkan sebanyak 73,1% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk di Universitas Tarumanegara.⁶ Serta berdasarkan hasil penelitian Sabrina di fakultas kedokteran di Medan dari 100 orang responden tercatat responden lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebesar 53 orang (53%).⁶

Berdasarkan survey yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, didapati beberapa dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk seperti durasi tidur yang berkurang, sulit untuk memulai tidur, dan sering terbangun saat tengah malam. Oleh karena itu, penulis memiliki ketertarikan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa tingkat akhir FK UISU. Dan alasan kenapa sampel yang diambil hanya Mahasiswa FK UISU Angkatan 2018 dikarenakan Mahasiswa Angkatan 2018 merupakan angkatan yang sudah banyak melalui berbagai proses perkuliahan. Selain itu, berdasarkan uraian sebelumnya, kelompok usia yang banyak mengalami gangguan tidur adalah usia dewasa muda. Hal ini sesuai dengan usia mahasiswa FK UISU yang rata-rata 18-21 tahun.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 FK UISU dengan tujuan umum menganalisis tingkat stress terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa FK UISU dan tujuan khusus yaitu Mengetahui tingkat stress pada Mahasiswa angkatan 2018 FK UISU. mengetahui kualitas tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 FK UISU

dan mengetahui hubungan tingkat stress terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 FK UISU.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian analitik kategorik tidak berpasangan dengan desain *cross sectional* (potong lintang) yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dengan populasi berjumlah 153 orang. Penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai subjek penelitian, maka dari itu besar sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* (sampel jenuh) yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dengan besar sampel 145 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner DASS untuk menentukan tingkat stres Mahasiswa FK UISU dan kuesioner PSQI untuk mengetahui gangguan pola tidur. Pengujian data menggunakan analisis bivariat yang digunakan untuk data kategorik tidak berpasangan yaitu uji Somers'D dengan nilai kemaknaan 0,05.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran UISU Jl. STM, Suka Maju, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan Sumatera Utara.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dengan No.238/EC/KEPK.UISU/III/2022.

HASIL

Tabel 1. Kategori Responden Berdasarkan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur Pada Responden

| Keterangan | Jumlah | Persentase |
|-----------------------|------------|-------------|
| Tingkat Stress | | |
| Normal | 59 | 40,7% |
| Ringan | 24 | 16,6% |
| Sedang | 41 | 28,3% |
| Parah | 19 | 13,1% |
| Sangat Parah | 2 | 1,4% |
| Total | 145 | 100% |
| Kualitas Tidur | | |
| Baik | 33 | 22,8% |
| Kurang Baik | 112 | 77,2% |
| Total | 145 | 100% |

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa dari 145 responden kategori tertinggi pada tingkat stress yaitu kategori normal dengan frekuensi 59 orang (40,7%), kemudian diikuti kategori sedang dengan frekuensi 41 orang (28,3%), kategori ringan dengan frekuensi 24 orang (28,3%), kemudian diikuti oleh kategori parah sebanyak 19 orang (13,1) dan sangat parah sebanyak 2 orang (1,4%). Dan dapat diketahui bahwa dari 145 responden kategori tertinggi pada kualitas tidur responden antara lain kategori kurang baik sebanyak 112 orang (77,2%) kemudian diikuti oleh kategori baik sebanyak 33 orang (22,8%).

Tabel 2. Hasil Uji Somer's D

| Uji Somer's D | r | P-Value |
|--------------------------------------|-------|---------|
| Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur | 0,173 | 0,000 |

Dari tabel 2 diatas diperoleh asymp. sig. variabel-variabel tersebut tersebut <0,05. Dengan demikian maka dapat diketahui bahwa pengujian Uji Somer's D menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur dengan nilai

p 0,000 (p<0,05). Kemudian diketahui bahwa nilai korelasi pada variabel tingkat stress dengan kualitas tidur yaitu $r = 0,173$, maka dapat diketahui bahwa tingkat kekuatan hubungan pada kategori lemah. Hubungan kedua variabel bernilai positif yang artinya, semakin tinggi kualitas tidurnya maka tingkat stress semakin tinggi pula.

DISKUSI

Hasil penelitian ini diketahui bahwa dari 145 responden kategori tertinggi pada tingkat stress yaitu kategori normal dengan frekuensi 59 orang (40,7%), kemudian diikuti kategori sedang dengan frekuensi 41 orang (28,3%), kategori ringan dengan frekuensi 24 orang (28,3%), kemudian diikuti oleh kategori parah sebanyak 19 orang (13,1) dan sangat parah sebanyak 2 orang (1,4%). Secara definitif stress terjadi atas kejadian yang sedang dialami. Umumnya kecemasan merupakan reaksi tubuh dalam menghadapi stress. Hal serupa juga terjadi pada penelitian yang dilakukan Amalia tahun 2021 yang menyebutkan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan bahwa gangguan stress pada responden tergolong sangat tinggi. Hal ini mungkin disebabkan karena responden pada penelitian tersebut merupakan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Hal ini dapat memicu terjadinya sikap stress pada responden itu sendiri.⁷ Seiring dengan hal tersebut mereka juga harus menerima perubahan gaya hidup mereka seperti berada di lingkungan asing tanpa keluarga mereka. Faktor-faktor yang disebutkan di atas menempatkan mereka pada risiko yang lebih besar untuk stress dan mempengaruhi aktivitas

fisik dan mental mereka. Berdasarkan hasil penelitian hanya 10 orang yang mengalami stres berat dan 62 orang kualitas tidur buruk. Peneliti berasumsi bahwa faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat stress.⁸

Hasil penelitian ini diketahui dapat diketahui bahwa dari 145 responden kategori tertinggi pada kualitas tidur responden antara lain kategori kurang baik sebanyak 112 orang (77,2%) kemudian diikuti oleh kategori baik sebanyak 33 orang (22,8%). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi putri tahun 2016 menunjukkan bahwa 145 mahasiswa(73,5%) mengalami kualitas tidur yang buruk.⁹ Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lohitashwa R et al (2015) dimana 52,3% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Hal ini mungkin disebabkan karena responden pada penelitian tersebut merupakan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Hal ini dapat memicu terjadinya kualitas tidur yang buruk pada responden itu sendiri.¹⁰ Namun dari beberapa penelitian dapat diketahui juga kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan karena mahasiswa mengonsumsi kafein agar terjaga pada malam hari. Selain itu, mahasiswa kedokteran mungkin tidak menganggap tidur sebagai prioritas dalam hal akademik, oleh karena itu mereka cenderung mengurangi jam tidur mereka dan menyimpannya untuk keunggulan akademik mereka.¹¹

Dari Tabel 2 diatas diperoleh asymp. sig. variabel-variabel tersebut tersebut <0,05. Dengan demikian maka dapat diketahui bahwa pengujian Uji Somer's D menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Kemudian diketahui bahwa nilai korelasi pada variabel tingkat stress dengan kualitas tidur yaitu $r = 0,713$, maka dapat diketahui bahwa tingkat kekuatan hubungan pada kategori lemah. Hubungan kedua variabel bernilai positif yang artinya, semakin tinggi kualitas tidurnya maka tingkat stress semakin tinggi pula. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alotaibi et al tahun 2020 diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dalam penelitian ini ($P < 0,001$).¹² Menurut Mubarak & Chayatin, faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain penyakit yang menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur, selain itu juga yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah stres emosional. Apabila mengalami kondisi tersebut dapat meningkatkan kadar norepinefrin darah yang menyebabkan berkurangnya siklus siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.¹³

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami kurang tidur karena tuntutan tugas klinis dan ekspektasi akademik. Seiring dengan itu mereka juga harus menerima perubahan gaya hidup mereka seperti berada di lingkungan asing tanpa keluarga mereka. Faktor-faktor yang disebutkan di atas menempatkan mereka pada risiko yang lebih besar untuk kurang tidur dan mempengaruhi aktivitas fisik dan mental mereka. Berdasarkan hasil penelitian hanya 10

orang yang mengalami stres berat dan 62 orang kualitas tidur buruk. Peneliti berasumsi bahwa faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat stres dan kualitas tidur pada seseorang.⁸

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, adapun keterbatasan-keterbatasan yang dialami diharapkan dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya agar dapat lebih menyempurnakan penelitiannya. Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya: responden yang hanya berjumlah 145 orang belum sepenuhnya dapat mendeskripsikan keadaan yang sebenarnya. Dan objek penelitian terbatas hanya pada tingkat stress dan tidak melakukan penelitian terhadap faktor etiologi dari penurunan kualitas tidur. Serta dalam proses pengambilan data, beberapa responden tidak menyelesaikan kuesioner hasilnya data kurang akurat

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kategori tertinggi pada tingkat stress yaitu kategori sangat parah dan kategori tertinggi pada kualitas tidur responden berada pada kategori kurang baik. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur.

DAFTAR REFERENSI

1. Duri Kartika C, Ruhaena L, Psi S. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. Published online 2015.

2. Ratnawati D, Anjarwati. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Kebidanan di Universitas 'aisyiyah Yogyakarta. *Naskah Publ.* Published online 2019.
3. Sulana IOP, Sekeon SAS, Mantjoro EM. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas.* 2020;9(7):37-45.
4. Brick CA, Seely DL, Palermo TM. Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students. *Behav Sleep Med.* 2010;8(2):113-121. doi:10.1080/15402001003622925
5. Viona. Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *J Untan.* Published online 2013.
6. Stefanie, Irawaty E. Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanegara Med J.* 2019;1(2):403-409.
7. Amalia VR, Nashori F. Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosopha J Psychol Relig Humanit.* 2021;3(1):36-55.
8. Muhammad I. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di

- Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan. Published online 2018.
9. Putri SD. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa semester VII di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2016. Published online 2016.
 10. Lohitashwa R, Kadli N, Kisan R, Sindhuja A, Deshpande D. Effect of stress on sleep quality in young adult medical students: a cross sectional study. *Int J Res Med Sci.* 2015;3(12):3519-3523.
 11. Kusumadewi S, Wahyuningsih H. Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *J Teknol Inf dan Ilmu Komput.* 2020;7(2):219-228.
 12. Alotaibi AD, Alosaimi FM, Alajlan AA, Abdulrahman KA Bin. The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *J Family Community Med.* 2020;27(1):23.
 13. Mubarak. Konsep istirahat dan tidur universitas muhammadiyah malang. *J Chem Inf Model.* 2017;110(9):1689-1699.