

ARTIKEL PENELITIAN

## Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Pada Saat Pandemi COVID-19

Ajeng Afni Kartika<sup>1</sup>, Anna Tasya Cindywieka<sup>2</sup>, Masdalena<sup>3</sup>, Erwin Handoko<sup>4</sup>

1.Mahasiswa Fakultas Kedokteran Prima Indonesia Medan; 2.Mahasiswa Fakultas Kedokteran Prima Indonesia Medan; 3.Dosen Pengajar di Fakultas Kedokteran prima Indonesia Medan; 4.Dosen Pengajar di Fakultas Kedokteran prima Indonesia Medan

Korespondensi: Erwin Handoko; [erwinhandoko@unprimdn.ac.id](mailto:erwinhandoko@unprimdn.ac.id) HP.082237943874

### Abstrak

**Tujuan:** Tujuan penelitian untuk melihat perubahan tingkat stres dan kualitas tidur serta untuk melihat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran pada saat pandemi COVID-19. **Metode Penelitian:** Penelitian tersebut menggunakan survei elektronik yang dikirimkan kepada mahasiswa/mahasiswi di salah satu Fakultas Kedokteran swasta di Provinsi Sumatera Utara. Variabel yang diukur dalam penelitian ini meliputi: Tingkat stres dan kualitas tidur. **Hasil:** 193 mahasiswa/mahasiswi menjawab survei, di mana sebanyak 66,8% (N = 129) dari responden ialah wanita. Dari jawaban survei, 62,2% responden melaporkan adanya perubahan pola tidur selama masa COVID-19. Terkait kualitas tidur, 35,8% responden memiliki kualitas tidur cukup, sementara 26,9% baik, 21,8% kurang, 9,8% sangat baik, dan 5,11% sangat kurang. Hasil uji Pearson menunjukkan terdapat hubungan signifikan dan bermakna secara statistik antara tingkat stres yang dipersepsi oleh mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran dengan kualitas tidur,  $r = 0,363$ ,  $p < 0,001$ . **Kesimpulan:** Adanya perubahan kualitas tidur yang dialami saat pandemi COVID-19. Perlu adanya perencanaan yang terstruktur untuk manajemen kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran karena sampai sekarang pandemi COVID-19 masih berlanjut. Intervensi tersebut nantinya bukan hanya akan berdampak pada kualitas tidur dan tingkat stres, tetapi juga proses pembelajaran mahasiswa/mahasiswi di Fakultas Kedokteran.

**Kata kunci:** Tingkat stres; Kualitas tidur; COVID-19; Tidur; Stres

### Abstract

**Objective:** The purpose of the study was to see changes in stress levels and sleep quality and to see the relationship between stress levels and sleep quality in medical students during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This study used an electronic survey that was sent to students at a private Faculty of Medicine in North Sumatra Province. The variables measured in this study include: Stress levels and sleep quality. **Results:** 193 students answered the survey, where as many as 66.8% (N = 129) of the respondents were women. From the survey answers, 62.2% of respondents reported a change in sleep patterns during the COVID-19 period. Regarding sleep quality, 35.8% of respondents had adequate sleep quality, while 26.9% was good, 21.8% was poor, 9.8% was very good, and 5.11% was very poor. The results of the Pearson test showed that there was a statistically significant and significant relationship between the level of stress perceived by students of the Faculty of Medicine and sleep quality,  $r = 0.363$ ,  $p < 0.001$ . **Conclusion:** There is a change in the quality of sleep experienced during the COVID-19 pandemic. There needs to be a structured plan for the management of sleep quality and stress levels for medical students because until now the COVID-19 pandemic is still ongoing. These

*interventions will not only have an impact on sleep quality and stress levels, but also the learning process of students at the Faculty of Medicine.*

**Keywords:** *Stres level; Quality of sleep; COVID-19; Sleep and Stres*

## PENDAHULUAN

Pendidikan di Fakultas Kedokteran merupakan proses pendidikan dengan tuntutan yang besar serta penuh dengan tekanan (*stressfull*). Standar nasional pendidikan kedokteran menghendaki mahasiswa kedokteran agar mampu menguasai berbagai keahlian, teori, kompetensi klinik, serta keterampilan khusus di bidang kedokteran.<sup>1</sup> Tuntutan kompetensi tersebut menimbulkan tekanan pikiran pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran yang relatif lebih besar apabila dibandingkan dengan mahasiswa/mahasiswi fakultas lain.<sup>2</sup> Studi mengenai stres pada mahasiswa/mahasiswi di fakultas kedokteran melaporkan prevalensi stres sebesar 41%, sekitar dua kali lebih tinggi di bandingkan dengan program studi lainnya.<sup>3</sup>

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres yang umumnya terjadi pada mahasiswa/mahasiswi seperti saat ingin menghadapi ujian, mendapat tekanan dari orang tua sendiri, lingkungan perkuliahan yang dianggap kurang nyaman, waktu istirahat yang tidak mencukupi bahkan adanya perselisihan dengan teman seangkatan. Selain itu, faktor yang memicu stres juga dapat berupa tugas-tugas perkuliahan yang diberikan sangat banyak, sehingga mahasiswa/mahasiswi berpikir tidak dapat menyelesaikannya tepat waktu sehingga menjadi beban pikiran pada mahasiswa/mahasiswi.<sup>4</sup>

Pada mahasiswa/mahasiswi, stres dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif terhadap performa akademik pada mahasiswa/mahasiswi. Dampak stres positif dapat berupa stimulasi otak untuk berpikir lebih keras untuk meningkatkan prestasi belajar.

Sebaliknya, jika stres tidak diberikan tindakan baik maka akan berdampak aspek kognitif, aspek emosi, dan aspek perilaku mahasiswa/mahasiswi.<sup>5</sup> Hal ini dapat memicu terjadinya berbagai jenis permasalahan kesehatan yang dapat berdampak pada prestasi akademik.<sup>6</sup>

Secara fisiologis, stres diketahui berhubungan dengan pola tidur. Stres akan meningkatkan hormon epinefrin, hormon kortisol, dan hormon norepinefrin yang nantinya akan memicu terjadinya aktivitas pada sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga kualitas tidur akan menurun.<sup>7</sup> Bagi setiap makhluk hidup, tidur merupakan kebutuhan yang sangat mendasar, sehingga tidur yang cukup sangat dianjurkan dan akan berdampak baik pula pada kualitas tidur.<sup>8</sup> Kualitas tidur yang baik harus memenuhi berbagai aspek seperti durasi tidur, latensi tidur, dan subjektif tidur yang baik.<sup>9</sup>

Besarnya tuntutan untuk pendidikan kedokteran mungkin pula berpengaruh terhadap pola tidur mahasiswa/mahasiswi kedokteran. Mahasiswa/mahasiswi kedokteran dilaporkan cenderung mengurangi jam istirahat mereka untuk mendapatkan waktu belajar lebih. Studi dari Amerika Serikat dan Lithuania melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa/mahasiswi kedokteran memiliki pola tidur dan higiene tidur yang buruk.

Terlebih lagi, Sejak 11 Maret pada tahun 2020, WHO menyatakan bahwa virus Corona merupakan pandemi yang berskala global, sehingga di berbagai Negara dunia mengesahkan kebijakan untuk melakukan *social distancing* maupun *physical distancing* sebagai solusi cara dalam mengurangi sebaran COVID-19.<sup>10</sup> Pada masa pandemi ini yang sudah dimulai pada awal tahun 2020 yang terus menjadi

krisis kesehatan bagi setiap orang.<sup>11</sup> Terjadinya pandemi COVID-19 ini akan berdampak pada kondisi psikologis dari mahasiswa/mahasiswi. Pada studi mengenai kecemasan, dilaporkan bahwa prevalensi terjadinya kecemasan pada mahasiswa/mahasiswi adalah sebesar 24,9%. Dan pada beberapa penelitian yang dilakukan di Italia dilaporkan bahwa prevalensi mahasiswa/mahasiswi yang mengalami terjadinya gangguan kualitas tidur yang buruk adalah sebesar 58% dan terus meningkat hingga sebesar 73,3%. Tekanan pendidikan yang diperberat dengan pergantian cara belajar di masa pandemi ini sangat berpotensi menimbulkan meningkatkan derajat stres dan gangguan tidur pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran. Akan tetapi, studi-studi terkait tidur dan stres di masa COVID-19 yang terjadi di Indonesia masih sangat terbatas. Penelitian *cross-sectional* ini diharapkan dapat menjadi gambaran mengenai penelitian selanjutnya.<sup>12</sup>

## METODE

Penelitian tersebut menggunakan jenis observasional analitik dengan pendekatan desain *cross-sectional* bermaksud melihat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran pada saat Pandemi COVID-19. Tujuan pada penelitian tersebut ialah untuk menganalisis hubungan antara hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur yang dialami oleh

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Dari 193 jawaban survei, responden terbanyak adalah wanita 129 orang (66,8%), di mana sebagian besar

mahasiswa/mahasiswi dan melihat bagaimana keterkaitan tingkat stres dengan kualitas pada mahasiswa/mahasiswi fakultas kedokteran selama masa pandemi COVID-19. Penelitian tersebut dilaksanakan di sebuah Fakultas Kedokteran swasta di Indonesia. Proses pengumpulan data dilaksanakan pada 11 April 2021 s.d 10 Juni 2021. Seluruh mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran tersebut sebanyak 298 mahasiswa/mahasiswi diundang untuk menjawab survei secara daring. Sebanyak 193 mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran menjawab undangan survei. Hal ini berarti response rate untuk penelitian ini adalah sebesar 57,51%.

### Instrumen

Instrumen yang digunakan ialah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ialah alat ukur bertujuan melihat kualitas tidur serta masalah tidur pada interval waktu satu bulan dan DASS21 (*Depression Anxiety Stres Scale*) ialah suatu alat ukur yang tujuannya untuk mengukur tingkatan derajat dari depresi, cemas, serta Stres. Instrumen-instrumen ini dikirimkan kepada sasaran penelitian secara elektronik. Kedua instrumen tersebut merupakan instrumen yang telah tervalidasi dan dapat diandalkan (reliable) untuk mengukur kualitas tidur dan tingkat stres.<sup>13,14,15</sup>

responden melaporkan berumur 17-21 tahun 185 orang (95,9%). Mahasiswa/mahasiswi yang menjawab survei terdiri atas 57 orang (29,5%) dari semester ke-2, 64 orang (33,2%) dari

semester ke-3, 72 orang (37,3%) dari semester ke-6. Rincian untuk Karakteristik Responden dapat diperhatikan di Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 193)**

Karakteristik Responden	Jumlah (%)
Jenis Kelamin	
Pria	64 (33,2%)
Wanita	129 (66,8%)
Usia	
17-21 tahun	185 (95,9%)
22-31 tahun	8 (4,1%)
Semester	
2	57 (29,5%)
4	64 (33,2%)
6	72 (37,2%)
<b>Total</b>	<b>193 (100%)</b>

## A. Uji Statistik

### 1. Gambaran Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Mahasiswa

Berdasarkan Tabel 2 jika diperhatikan gambaran karakteristik responden berdasarkan tingkat stres. Pada mahasiswa pria, sebanyak 63 mahasiswa (98,4%) melaporkan tingkat stres normal. Hanya satu mahasiswa (1,6%) yang melaporkan tingkat stres yang ringan. Sementara itu, pada mahasiswi kedokteran 121 orang melaporkan tingkat stres yang normal (93,8%). Terdapat 7 mahasiswi (5,4%) yang melaporkan tingkat stres yang ringan dan 1 mahasiswi dengan tingkat stres yang sedang (0,8%).

**Tabel 2. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Tingkat Stres (N = 193)**

Karakteristik Responden	Tingkat Stres							
	Normal		Ringan		Sedang		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Jenis Kelamin								
Pria	63	98,4	1	1,6	0	0,0	64	100,0
Wanita	121	93,8	7	5,4	1	0,8	129	100,0
Usia								
17-21 tahun	176	95,1	8	4,3	1	0,5	185	100,0
22-31 tahun	8	100,0	0	0,0	0	0,0	8	100,0
Semester								
2	55	96,5	2	3,5	0	0,0	57	100,0
4	61	95,3	3	4,7	0	0,0	64	100,0
6	68	94,4	3	4,2	1	1,4	72	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa responden terbanyak ialah wanita 92 orang (71,3%) dengan kualitas tidur buruk, di mana sebagian besar responden berumur 17-21 tahun ialah sebanyak 129 orang (69,7%) dengan kualitas tidur buruk.

Mahasiswa/mahasiswi yang menjawab survei 40 orang (70,2%) dari semester ke-2 dengan kualitas tidur buruk, 41 orang (64,1%) dari semester ke-4 dengan kualitas tidur buruk, 52 orang (72,2%) dari semester ke-6 dengan kualitas tidur buruk.

**Tabel 3. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Kualitas Tidur (N = 193)**

Karakteristik Responden	Kualitas Tidur					
	Buruk		Baik		Total	
	%	f	%	f	%	
Jenis Kelamin						
Pria	41	64,1	23	35,9	64	100,0
Wanita	92	71,3	37	28,7	129	100,0
Usia						
17-21 tahun	129	69,7	56	30,3	185	100,0
22-31 tahun	4	50,0	4	50,0	8	100,0
Semester						
2	40	70,2	17	29,8	57	100
4	41	64,1	23	35,9	64	100
6	52	72,2	20	27,8	72	100

## 2. Perubahan Pola Tidur Selama Masa Pandemi COVID-19

Gambaran karakteristik kualitas tidur responden dapat dilihat pada Tabel 4. Sebanyak 120 (62%) dari keseluruhan responden melaporkan terdapat perubahan pola tidur selama masa pandemi COVID-19. Ketika ditanya

mengenai kualitas tidur dalam 1 bulan terakhir yakni 52 orang (26.94%) melaporkan kualitas tidur yang kurang, 71 orang (36,79%) responden melaporkan kualitas tidur cukup, sementara 50 orang (25,91%) baik, serta 8 orang (4,15%) melaporkan kualitas tidur sangat baik.

**Tabel 4. Gambaran Perubahan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Sebelum dan Selama Masa Pandemi COVID-19 (N = 193)**

		Jumlah	%
Apakah terdapat perubahan dalam pola tidur Anda selama masa pandemi COVID-19?	tidak	73	37,82%
	ya	120	62,18%
	TOTAL	193	100%
Kualitas Tidur Sebelum Pandemi COVID-19	Sangat kurang	11	5.70%
	Kurang	42	21.76%
	Cukup	69	35.75%
	Baik	52	26.94%
	Sangat Baik	19	9.84%
	TOTAL	193	100%
Kualitas Tidur 1 bulan terakhir dalam masa Pandemi COVID-19	Sangat kurang	12	6.22%
	Kurang	52	26.94%
	Cukup	71	36.79%
	Baik	50	25.91%
	Sangat Baik	8	4.15%
	TOTAL	193	100%

### 3. Hasil Uji Korelasi Antara Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa-Mahasiswi Fakultas Kedokteran

Dari hasil uji korelasi Pearson's, didapatkan hubungan yang positif moderat dan signifikan secara statistik antara depresi dengan kualitas tidur,  $r=0,363$ ,  $p < .001$ , antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur,  $r=0,309$ ,  $p < .001$ , dan antara

stres dengan tidur,  $r = .356$ ,  $p < .001$ . Hasil-hasil uji korelasi ini mengimplikasikan bahwa semakin tinggi tingkat depresi, tingkat kecemasan, dan tingkat stres, maka akan semakin buruk kualitas tidur. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan, dan tingkat stres, maka akan semakin baik kualitas tidur. Rincian data dapat diperhatikan di Tabel 5.

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Antara Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia (N = 193)**

		Depresi	Cemas	Stres	Kualitas Tidur
Depresi	Pearson Correlation	1	.777**	.827**	.363**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N		193	193	193
Cemas	Pearson Correlation		1	.822**	.309**
	Sig. (2-tailed)			.000	.000
	N			193	193
Stres	Pearson Correlation			1	.356**
	Sig. (2-tailed)				.000
	N				193
Kualitas Tidur	Pearson Correlation				1
	Sig. (2-tailed)				
	N				3

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### A. Tingkat Stres Pada Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran

Pada penelitian ini diperoleh hasil tingkat depresi mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran paling banyak ialah normal yaitu sebanyak 170 orang (88,1%). Tingkat cemas mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran yang terbanyak ialah normal yakni sebanyak 153 orang (79,3%) dan tingkat stres mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran yang terbanyak ialah normal yakni sebanyak 184 orang (95,3%). Pada penelitian ini sangat berbeda pada penelitian yang sebelumnya dilakukan Pranata, (2021) tentang Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa FK

UMSU diperoleh hasil stres mahasiswa terbanyak adalah sedang yaitu (62%) dan juga penelitian Kartini, S (2018) diperoleh stres mahasiswa terbanyak adalah kategori normal yaitu (44,3%).<sup>1617</sup>

Pada setiap individu mahasiswa stres memiliki penyebab yang berbeda-beda. Terdapat dua faktor penyebab stres, yaitu faktor luar (eksternal) dan faktor dalam (internal). Faktor eksternal dapat berasal dari luar misalnya oleh keluarga, fasilitas kampus yang tidak memadai, dosen, teman atau rekan, pekerjaan dan lingkungan. Sedangkan, faktor internal datang dari dalam diri yang dapat berupa kondisi fisik, tipe atau kepribadian pada mahasiswa tersebut serta motivasi dalam diri.<sup>18</sup>

Pada penelitian ini terdapat masalah pada mahasiswa yakni berupa tuntutan-tuntutan yang membebaskan mahasiswa yang dialami saat pandemi COVID-19. Tuntutan tersebut terjadi pada masa pandemi ini dengan berubahnya model pembelajaran yaitu pembelajaran dilakukan secara daring. Pembelajaran secara daring ini dianggap sangat membosankan dan melelahkan. Hal ini juga diperberat dikarenakan terbatasnya interaksi dengan teman dan dosen pengajar. Karena hal inilah menjadikan mahasiswa frustrasi dan terus berlangsung lama, maka dapat mengakibatkan terjadinya stres. Selain itu, terdapat pula stres akademik yang kerap kali dialami pada mahasiswa dalam menjalankan program studinya. Tugas-tugas yang seharusnya dilaksanakan secara tatap muka juga terhenti dan mengharuskan mahasiswa mengalihkan topik yang sudah direncanakan dan terdapat juga yang memilih untuk menunda mengerjakan tugas akhir. Keadaan ini juga diperberat karena adanya kendala keuangan yang dialami. Bahkan beberapa mahasiswa memilih untuk cuti kuliah. Dari masalah-masalah yang ditimbulkan dapat menjadikan mahasiswa mengalami stres dan frustrasi. Selain berdampak pada timbulnya stres, terdapat juga dampak pada kualitas tidur. Di mana kualitas tidur menjadi buruk.

#### **B. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran**

Pada penelitian diperoleh hasil kualitas tidur mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran paling banyak adalah buruk yaitu sebanyak 133 orang (68,9%). Pada penelitian tersebut berbeda pada penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Asshiddiqie, (2020) tentang Hubungan

Tingkat Stres, Tingkat Depresi, Kualitas Tidur, Dan Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran diperoleh kualitas tidur mahasiswa terbanyak ialah buruk yaitu (69,4%) dan juga penelitian Bianca, (2021) tentang Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik diperoleh (74,8%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk.<sup>1920</sup>

Kualitas tidur ialah tidur terdapat adanya tingkat kepuasan dengan beberapa aspek kualitatif dan kuantitatif, misalnya durasi tidur, waktu dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi bangun, kepulasan serta kedalaman dari tidur. Kualitas tidur yang dikatakan baik pada seseorang dapat dilihat dengan kriteria yang terpenuhi, yakni banyak waktu di tempat tidur sekitar 85%, waktu tertidur yang kurang dari satu kali. Dan setelah tidur terbangun kurang dari 20 menit.<sup>21</sup> Dampak dari kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kehidupan sehari-hari, misalnya mudah lelah, sulit untuk mengambil keputusan, sulit untuk fokus, mudah marah serta jika terjadi dalam jangka waktu yang panjang dapat berdampak pada kesehatan misalnya terjadinya gangguan jantung dan diabetes. Tidak hanya itu, kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh terjadinya stres.<sup>22</sup>

#### **C. Hubungan Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran**

Berdasarkan penelitian didapatkan hubungan yang positif sedang dan signifikan secara statistik antara depresi, kecemasan dan stres dengan Kualitas tidur. Hal ini diunjukkan jika tingkat depresi yang berat, maka tingkat stres serta kecemasan

juga akan berdampak pada kualitas tidur yang buruk.

Pada penelitian tersebut dapat searah dan penelitian sebelumnya oleh Kartini, S (2018) tentang Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar diperoleh hasil terbukti terdapat hubungan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa.<sup>17</sup>

Setiap keadaan stres pada seseorang maka dapat berpengaruh pada kemampuan tidur seseorang. Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya terdapat timbulnya gangguan tidur dan mimpi buruk serta jam tidur yang singkat dapat saling berkaitan dengan adanya tingkat stres sedang dan berat. Perasaan yang tegang dan rasa putus asa yang dialami seseorang merupakan dampak yang ditimbulkan oleh stres emosional yang menyebabkan seseorang sulit untuk tidur dan frekuensi terbangun yang lebih sering.<sup>23</sup> Adanya hormon epinefrin, norepinefrin dan kortisol yang meningkat disebabkan oleh terjadinya stres, hal ini

akan berdampak pada SSP dan kewaspadaan dari SSP yang meningkat serta menyebabkan timbulnya keadaan terjaga, yang nantinya juga akan berpengaruh pada kualitas tidur seseorang.<sup>24</sup>

Perubahan siklus NREM dan REM juga dapat terpengaruh oleh peningkatan hormon yang menjadikan seseorang mudah terbangun di malam hari dan terjadinya mimpi buruk. Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Hidayat dan Augusti (2010) menyatakan jika stres dapat memicu naiknya frekuensi kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut terjadi karena saat timbul stres akan terjadi peningkatan hormon kortisol pada sirkulasi darah yang berdampak pada perubahan pola tidur seseorang, meningkatnya latensi tidur dan jumlah waktu tidur yang menurun. Hal ini juga tidak lepas dari adanya perubahan bentuk cara belajar saat pandemi COVID-19, serta menjadikan para mahasiswa terbebani dan timbul keadaan stres yang nantinya akan berpengaruh pada kualitas tidur.<sup>25</sup>

## SIMPULAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. I Nyoman Ehrich, M. Kes, AIFM, sebagai Ketua Pembina Yayasan Prima Indonesiadan sebagai penyedia sarana dan prasarana untuk kami dalam masa kuliah di Universitas Prima Indonesia. Dan berterima kasih kepada dr.Erwin Handoko, M.Ed., Ph.D. yaitu selaku Dosen Pembimbing yang sangat berperan dalam membantu menyelesaikan tugas akhir ini serta yang sudah memberikan waktu untuk membimbing serta mengarahkan dari awal penulisan sampai akhir. Serta kepada dr.Masdalena,M.Kes, M.Biomed selaku Dosen Pengulas dan Dosen Penguji, sudah

meluangkan waktu serta memberi saran dalam penulisan tugas akhir.

## DUKUNGAN FINANSIAL

-

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. I Nyoman Ehrich, M. Kes, AIFM, sebagai Ketua Pembina Yayasan Prima Indonesiadan sebagai penyedia sarana dan prasarana untuk kami dalam masa kuliah di Universitas Prima Indonesia. Dan berterima kasih kepada dr.Erwin Handoko,

M.Ed., Ph.D. yaitu selaku Dosen Pembimbing yang sangat berperan dalam membantu menyelesaikan tugas akhir ini serta yang sudah memberikan waktu untuk membimbing serta mengarahkan dari awal penulisan sampai akhir. Serta kepada dr.Masdalena,M.Kes, M.Biomed selaku

Dosen Pengulas dan Dosen Penguji, sudah meluangkan waktu serta memberi saran dalam penulisan tugas akhir.

## KONFLIK KEPENTINGAN

-

## DAFTAR PUSTAKA

1. Shanty Wardana MKrisna Dinata I. TINGKAT STRES SISWA MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER DI SMAN 4 DENPASAR | E-Jurnal Medika Udayana. Accessed February 18, 2021. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/um/article/view/23478>
2. Shete A, Garkal K. A study of stress, anxiety, and depression among postgraduate medical students. *CHRISMED J Heal Res.* 2015;2(2):119. doi:10.4103/2348-3334.153255
3. Kulsoom B, Afsar NA. Stress, anxiety, and depression among medical students in a multiethnic setting. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2015;11:1713-1722. doi:10.2147/NDT.S83577
4. Kurnia Rahmawati W, Ilmu Pendidikan F, PGRI Jember I. Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *J Konseling Indones.* 2016;2(1):15-21. Accessed February 18, 2021. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
5. Musabiq S, Karimah I. Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight J Ilm Psikol.* 2018;20(2):74. doi:10.26486/psikologi.v20i2.240
6. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol.* 2016;24(1):1. doi:10.22146/bpsi.11224
7. Setiawati OR, Wulandari M, Mayestika D. HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STRES PAD A MAHASISWA FAKULTAS KEDONTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI TAHUN AKADEMIK 2015/2016. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat.* 2016;3(3). doi:10.33024/.V3I3.752
8. Fenny S. Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *J Pendidik Kedokt Indones Indones J Med Educ.* 2016;5(3):140-147. doi:10.22146/jpki.25373
9. Hidayat Z 2015. PENGARUH STRES DAN KELELAHAN KERJA TERHADAP KINERJA GURU SMPN 2 SUKODONO DI KABUPATEN LUMAJANG. Accessed February 18, 2021. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:GJCRCk64rI0J:https://media.neliti.com/media/publications/164718-ID-pengaruh-stres-dan-kelelahan-kerja-terha.pdf+&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d>
10. Moorthy V, Henao Restrepo AM, Preziosi M-P, Swaminathan S. Data sharing for novel coronavirus (COVID-19). *Bull World Health*

- Organ.* 2020;98(3):150-150. doi:10.2471/BLT.20.251561
11. Moh. Muslim. Moh. Muslim: Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19” 192. Published 2020. Accessed March 2, 2021. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9svxY0qSPc8J:https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/download/205/181+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d>
  12. Marelli S, Castelnuovo A, Somma A, et al. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *J Neurol.* 2021;268(1):8-15. doi:10.1007/s00415-020-10056-6
  13. Kusumadewi S, Wahyuningsih H. Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stres Berdasarkan DASS-42. *dass21.* 2020;7(2):219-228. <https://jtiik.ub.ac.id/index.php/jtiik/article/view/1052>
  14. Henry J., Crawford J. The Short-Form version of the depression anxiety stres scale (DASS-21): Construct validity and normative data. 2005;2(44):227-239. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16004657/>
  15. Busyee D, Reynolds C, Monk, T. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *psqi.* 1989;1(1):193-213. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/>
  16. RAUDATUL HUSNA PRANATA, ASFUR R. PENGARUH STRES TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID - 19 PADA MAHASISWA FK UMSU. *J Ilm KOHESI.* 2021;5(7). [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IGrXrumayPoJ:https://kohesi.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/download/265/264+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d&google\\_abuse=GOOGLE\\_ABUSE\\_EXEMPTION%3DID%3D0d1d8043e6ba56b7:TM%3D1631](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IGrXrumayPoJ:https://kohesi.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/download/265/264+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d&google_abuse=GOOGLE_ABUSE_EXEMPTION%3DID%3D0d1d8043e6ba56b7:TM%3D1631)
  17. Kartini s. HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2016 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR. Published online 2018. [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:FGIk4a0vJ\\_8J:https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/6564-Full\\_Text.pdf+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:FGIk4a0vJ_8J:https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/6564-Full_Text.pdf+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d)
  18. Mental and Emotional Impact of Stres - Stres Reduction and Management. Accessed September 10, 2021. [https://www.helenfarabee.org/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=15649&cn=117](https://www.helenfarabee.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15649&cn=117)
  19. Asshiddiqie J, Triastuti NJ, Juni : HUBUNGAN TINGKAT STRES, KUALITAS TIDUR, TINGKAT DEPRESI DAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA KEDOKTERAN The Relation Between Stres Level, Sleep Quality, Depression Level, And Use Of Gadget With Learning Achievement Of Medical Student.
  20. GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS

- UDAYANA PADA TAHAP PREKLINIK DAN KLINIK | E-Jurnal Medika Udayana. Accessed September 10, 2021.  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/enum/article/view/71251>
21. Enhanced Reader.
  22. Chattu VK, Chattu SK, Burman D, Spence DW, Pandi-Perumal SR. The Interlinked Rising Epidemic of Insufficient Sleep and Diabetes Mellitus. *Healthcare*. 2019;7(1):37. doi:10.3390/HEALTHCARE7010037
  23. Potter Patricia A PAG. *Buku Ajar : Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktik Volume 1*. Ed.4, cet. 1. EGC; 2005.
  24. Sherwood L. *Human Physiology*. Thomson Brooks; 2007.
  25. Hidayat BU Al. bungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Published online January 1, 2012. Accessed September 10, 2021. <http://www.keperawatan.undip.ac.id>