

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN
2019 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA SELAMA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



OLEH

Richard Gilbert Sufiady

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN
2019 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA SELAMA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran



OLEH

Richard Gilbert Sufiady

1523019013

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Richard Gilbert Sufiady

NRP : 1523019013

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2019 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA SELAMA PANDEMI COVID-19**

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat atau bukan merupakan karya saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 4 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Richard Gilbert Sufiady

NRP 1523019013

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
KEDOKTERAN ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA SELAMA
PANDEMI COVID-19**

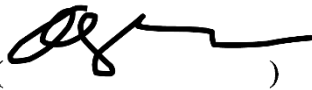
Oleh:

Richard Gilbert Sufiady

NRP. 1523019013

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penilai seminar skripsi

Pembimbing I : Oscar Indra Kusuma, dr. Sp.An.

()

(NIK 152.20.1223)

Pembimbing II: Edith Maria Djaputra, dr., SpS., M.kes

()

(NIK 152.16.0928)

Surabaya, 23 November 2022

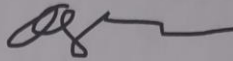
LEMBAR PENGESAHAN

MATERI UJIAN SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI

PADA TANGGAL : 23 November 2022

Oleh

Pembimbing I,



Oscar Indra Kusuma, dr. Sp.An.

NIK 152.20.1223

Pembimbing II,



Edith Maria Djaputra, dr., SpS., M.kes

NIK 152.16.0928

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof. Dr. Dr. med. Paulus Jabalele, dr., Sp. BTKV(K)VE

NIK 152.17.0953

SKRIPSI INI TELAH DIUJI DAN DINILAI OLEH
PANITIA PENGUJI SKRIPSI
PADA TANGGAL 21 DESEMBER 2022

Panitia Penguji:

- Ketua : 1. dr. Paulus Alexander Supit, Sp.S.
Sekretaris : 2. dr. Zenia Angelina, Sp.A.
Anggota : 3. dr. Oscar Indra Kusuma, Sp.An.
4. Edith Maria Djaputra, dr., Sp.S., M.Kes.

Pembimbing I



dr. Oscar Indra Kusuma, Sp.An.
NIK.152.20.1223

Pembimbing II



dr. Edith Maria Djaputra, dr., Sp.S., M.Kes.
NIK.152.16.0928

Mengetahui,

Dean, Fakultas Kedokteran
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof. DR. Paul Tahalele, dr., Sp.BTKV(K)

NIK. 152.17.0953

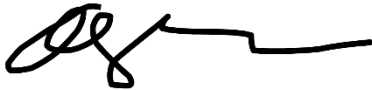
LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI

Naskah skripsi “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Selama Pandemi COVID-19” telah direvisi sesuai hasil ujian skripsi pada tanggal 4 Januari 2023

Menyetujui:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Oscar Indra Kusuma, dr. Sp.An.

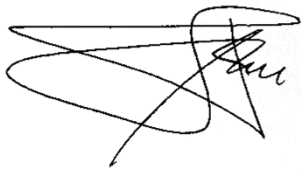
Edith Maria Djaputra, dr., SpS., M.kes.

NIK 152.20.1223

NIK 152.16.0928

Penguji I,

Penguji II,



dr. Paulus Alexander Supit, Sp.S
Sp.A

dr. Zenia Angelina,

NIK 152.15.0864

NIK 152.17.0964

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas rahmat, berkat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA SELAMA PANDEMI COVID-19”. Penyusunan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis ingin berterima kasih kepada berbagai pihak yang sudah membantu dan mendukung penulis sehingga dapat menjadi lebih baik. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yth. Prof. Dr. Dr. med. Paul L Tahalele, dr., Sp. BTKV(K)VE selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mengizinkan penyusunan skripsi ini.
2. Yth. dr. Oscar Indra Kusuma, Sp.An selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, dan mengevaluasi setiap tahapan penyusunan skripsi ini.
3. Yth. Edith Maria Djaputra, dr., Sp.S., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, dan mengevaluasi setiap tahapan penyusunan skripsi ini.

4. Yth. dr. Paulus Alexander Supit, Sp.S. selaku Dosen Penguji I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji, membimbing, mengarahkan, dan mengevaluasi setiap tahapan penyusunan skripsi ini.
5. Yth. dr. Zenia Angelina, Sp.A. selaku Dosen Penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji, membimbing, mengarahkan, dan mengevaluasi setiap tahapan penyusunan skripsi ini.
6. Yth. Panitia skripsi tahun 2022 yang meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk mengkoordinasi penyusunan proposal kripsi sehingga semua berjalan dengan lancar.
7. Kedua orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman dekat saya dari grup HEHE GPP dan Belajar Pintar yang selalu memberi dukungan, saran dan nasehat selama pengerjaan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu demi terlaksana dan tersusunnya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap dan berterima kasih untuk masukan dan kritik dari semua pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk banyak pihak.

Surabaya, 24 November 2022



Penulis

Richard Gilbert Sufiady

1523019013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR SINGKATAN	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
RINGKASAN	xi
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoretis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Teori Variabel Penelitian	7

2.1.1 Stres.....	7
2.1.1.1 Definisi Stres	7
2.1.1.2 Macam-macam Stresor	7
2.1.1.3 Faktor yang Memengaruhi Stres.....	9
2.1.1.4 Klasifikasi Stres	10
2.1.1.5 Respons Stres.....	11
2.1.1.6 Tanda dan gejala Stres	14
2.1.1.7 Tingkat Stres	15
2.1.1.8 Tahapan Stres.....	16
2.1.1.9 Pengukuran Stres	19
2.1.1.10 Stres pada Mahasiswa Kedokteran	20
2.1.2 Tidur	21
2.1.2.1 Definisi Tidur.....	21
2.1.2.2 Fungsi Tidur.....	21
2.1.2.3 Kualitas Tidur	22
2.1.2.4 Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	23
2.1.2.5 Mekanisme Tidur.....	26
2.1.2.6 Siklus Tidur	28
2.1.2.7 Pengukuran Kualitas Tidur	32
2.2 Teori Keterkaitan Variabel.....	33
2.3 Tabel Orisinalitas	34
BAB 3 KERANGKA TEORI, KONSEPTUAL, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
.....	35
3.1 KerangkaTeori.....	35

3.2 Kerangka Konseptual	36
3.3 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	38
4.1 Desain Penelitian.....	38
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
4.2.1 Populasi	38
4.2.2 Sampel.....	38
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	38
4.2.4 Kriteria Inklusi	39
4.2.5 Kriteria Eksklusi.....	39
4.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
4.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	41
4.6 Prosedur Pengumpulan Data	42
4.6.1 Prosedur Pengisian Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS 42) Modifikasi	42
4.6.2 Prosedur Pengisian Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) Modifikasi.....	43
4.7 Alur / Protokol Penelitian	44
4.8 Alat dan Bahan.....	44
4.8.1 Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Tingkat Stres DASS 42	45
4.8.2 Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kualitas Tidur PSQI.....	45
4.9 Teknik Analisis Data.....	46
4.10 Etika Penelitian	47

4.11 Jadwal Penelitian.....	48
BAB 5 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	49
5.1 Karakteristik Lokasi dan Populasi Penelitian	49
5.2 Pelaksanaan Penelitian	49
5.3 Analisis Penelitian.....	49
5.3.1 Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	50
5.3.2 Distribusi Usia Responden	50
5.3.3 Distribusi Tingkat Stres Responden.....	51
5.3.4 Distribusi Kualitas Tidur Responden	51
5.3.5 Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur	52
BAB 6 PEMBAHASAN.....	54
6.1 Analisis Karakteristik Penelitian.....	54
6.1.1 Usia.....	54
6.1.2 Jenis Kelamin	54
6.2 Analisis Tingkat Stres Pada Responden.....	55
6.3 Analisis Kualitas Tidur Pada Responden	56
6.4 Analisis Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur	56
6.5 Keterbatasan Penelitian	57
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN.....	59
7.1 Simpulan	59
7.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic hormone</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
CRH	: <i>Corticotropin-releasing hormone</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
EEG	: <i>Electroencephalography</i>
GAS	: <i>General Adaptation Syndrome</i>
Hz	: Hertz
NREM	: <i>non-Rapid Eye Movement</i>
PSBB	: Pembatasan Sosial Berskala Besar
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
RAS	: <i>ascending reticular activating system</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: <i>suprachiasmatic nucleus</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: Perubahan Utama Hormon Selama Respons Stres	13
Tabel 2.2: Tabel Orisinalitas	34
Tabel 4.1: Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
Tabel 4.2: Jadwal Penelitian	48
Tabel 5.1: Distribusi Responden Penelitian Menurut Jenis Kelamin	50
Tabel 5.2: Distribusi Responden Penelitian Menurut Usia.....	50
Tabel 5.3: Distribusi Responden Penelitian Menurut Tingkat Stres.....	51
Tabel 5.4: Distribusi Responden Penelitian Menurut Kualitas Tidur	51
Tabel 5.5: Hasil Analisis Krostabulasi Dan Uji Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Berdasarkan Data Responden.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Integrasi Respons Stres Oleh Hipotalamus	14
Gambar 2.2 Daftar Obat dan Efek Obat pada Tidur	24
Gambar 2.3 Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BAS)	28
Gambar 2.4 Karakteristik aktivitas EEG dari 4 tahapan tidur NREM.....	31
Gambar 2.5 Perbedaan karakteristik gelombang otak dan siklus tidur antara NREM-REM	31
Gambar 3.1 Kerangka Teori Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Selama Masa Pandemi COVID-19.....	35
Gambar 3.2 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Selama Masa Pandemi COVID-19.....	36
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 2: Kuesioner Tingkat Stres DASS 42	66
Lampiran 3: Kuesioner Kualitas Tidur PSQI.....	68
Lampiran 4: Validitas Kuesioner Tingkat Stres DASS 42	70
Lampiran 5: Reliabilitas Kuesioner Tingkat Stres DASS 42.....	72
Lampiran 6: Validitas Kuesioner Kualitas Tidur PSQI	73
Lampiran 7: Reliabilitas Kuesioner Kualitas Tidur PSQI.....	74
Lampiran 8: Laik Etik	75
Lampiran 9: Data Induk Penelitian	76
Lampiran 10: Hasil Uji Korelasi Spearman	78
Lampiran 11: Bukti Pengecekan Plagiarisme	79

RINGKASAN
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2019 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA SELAMA PANDEMI COVID-19

Richard Gilbert Sufiady
1523019013

Pandemi COVID-19 diumumkan oleh World Health Organization (WHO) pada tanggal 30 Januari 2020. Sejak itu berbagai negara di dunia mulai mengambil langkah-langkah untuk menanggulangi dampak dari penyebaran COVID-19. Salah satu langkah yang diambil oleh banyak negara dan salah satunya Indonesia adalah dilaksanakannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan karantina mandiri bagi orang yang terinfeksi. Berbagai penelitian menunjukkan pelaksanaan PSBB dan karantina mandiri memiliki dampak pada kesehatan mental individu seperti tingkat kecemasan, depresi, stres, insomnia, tekanan psikologis dan masalah kesehatan lainnya. Pelaksanaan PSBB dan karantina mandiri juga memengaruhi bidang pendidikan di Indonesia baik dari tingkat pendidikan dasar hingga tingkat perguruan tinggi. Dalam rangka mendukung program pemerintah dalam memerangi pandemi COVID-19, sistem belajar-mengajar dilaksanakan secara daring untuk mengurangi penularan COVID-19.

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan terdapat dampak psikologis berupa peningkatan rasa cemas dan ketidakhadiran dari pelaksanaan sistem pembelajaran daring. Hal ini dapat disebabkan dari meningkatnya permintaan akan keterampilan teknologi baru, produktivitas, dan informasi yang berlebihan. Pandemi COVID-19 memperburuk dampak ini ketika sistem pendidikan beralih dari kegiatan tatap muka ke pembelajaran daring untuk mengurangi penyebaran COVID-19.

Kesehatan mental yang terganggu seperti stres akan membuat orang sulit tidur sehingga pola tidurnya juga akan terganggu. Kualitas tidur individu dan status kesehatan mental berinteraksi satu sama lain. Masalah tidur menyebabkan status kesehatan mental yang lebih buruk, dan efek masalah tidur pada suasana hati bisa dua kali lebih besar daripada efek suasana hati pada tidur. Tidur yang sehat sangat penting bagi hidup kita. Durasi, kualitas, dan waktu tidur yang cukup merupakan tiga pilar kesehatan yang berkelanjutan, dua lainnya adalah diet dan olahraga. Tidur

berperan dalam regulasi emosi dan dalam fungsi kekebalan. Tidur yang baik merupakan dasar bagi kesehatan mental dan fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2019 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Menggunakan rumus estimasi proporsi dengan besar populasi diketahui didapatkan total 50 responden yang akan diteliti. Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan (1 Juli sampai dengan 31 Agustus 2022).

Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner tingkat stres *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) dan kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleeping Quality Index* (PSQI) yang dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. Kuesioner tingkat stres DASS 42 dan kuesioner kualitas tidur PSQI yang dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti, dan ditemukan kedua kuesioner valid dan reliabel dalam mengukur tingkat stres dan kualitas tidur. Pemberian kuesioner kemudian diberikan secara *online* melalui *google form*. Responden terlebih dahulu menerima penjelasan dan menandatangani *informed consent* sebelum mengisi kuesioner. Setelah menandatangani *informed consent* para responden akan mengisi kuesioner tingkat stres terlebih dahulu yang kemudian disusul kuesioner kualitas tidur dalam *google form* yang telah dibagikan. Hasil dari pengisian kuesioner oleh responden kemudian diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Spearman.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran selama masa pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa prevalensi tingkat stres dari total sampel yang diteliti sebanyak 44% dan prevalensi kualitas tidur buruk dari total

sampel yang diteliti sebanyak 58%. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Kesimpulan ini didapat apabila nilai $p < 0,05$. Berdasarkan hasil olah data menggunakan SPSS, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang didapatkan adalah 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Uraian di atas sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya selama masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengumpulkan lebih banyak responden dengan kelompok jenis kelamin dan usia secara merata. Peneliti juga menyarankan bagi responden yang memiliki tingkat stres berat dan sangat berat diharapkan dapat mengunjungi tenaga kesehatan agar segera mendapatkan tata laksana yang tepat. Peneliti juga menyarankan bagi responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk diharapkan dapat memperbaiki kebiasaan tidur mereka untuk meningkatkan kualitas tidur menjadi baik. Responden juga diharapkan dapat mengunjungi tenaga kesehatan apabila merasa kualitas tidur mereka semakin memburuk. Terakhir, peneliti menyarankan bagi pihak fakultas kedokteran dapat memberikan penyuluhan dan edukasi kepada mahasiswa mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama masa pandemi covid-19 agar tingkat stres dan kualitas tidur yang buruk bisa teratasi.

ABSTRAK
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2019 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA SELAMA PANDEMI COVID-19

Richard Gilbert Sufiady
1523019013

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 memiliki dampak psikologis pada masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan dampak COVID-19 memengaruhi tingkat kecemasan, depresi, insomnia, tekanan psikologis dan masalah kesehatan mental lainnya. Kesehatan mental yang terganggu seperti stres akan membuat orang sulit tidur yang membuat pola tidurnya juga akan terganggu. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran selama masa pandemi COVID-19. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Sebanyak 50 responden terpilih dari total populasi mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Widya Mandala Surabaya angkatan 2019 menggunakan rumus estimasi proporsi dengan besar populasi diketahui. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner tingkat stres *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) dan kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleeping Quality Index* (PSQI) yang dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. Kuesioner dibagikan secara *online* melalui *google form*. Data dianalisis menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). **Hasil:** Pada penelitian ini, didapatkan mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 44% dan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 58%. Hasil analisis data uji korelasi spearman menggunakan spss menunjukkan hasil *p value* (p): 0,000 dan *spearman rho* (ρ_s): 0,736 **Simpulan:** terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2019 selama masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Pandemi COVID-19

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP
QUALITY OF MEDICAL STUDENTS CLASS OF 2019 MEDICINE
FACULTY WIDYA MANDALA CATHOLIC UNIVERSITY SURABAYA
DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Richard Gilbert Sufiady
1523019013

Background: The COVID-19 pandemic is having a psychological impact on society. Various studies have shown the impact of COVID-19 on levels of anxiety, depression, insomnia, psychological stress and other mental health problems. Disturbed mental health such as stress will make it difficult for people to sleep which will disrupt their sleep patterns. **Objective:** This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality of medical students during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This research is an analytic study with a cross-sectional design which was carried out at the Faculty of Medicine, Widya Mandala Catholic University, Surabaya. As many as 50 respondents were selected from the total active student population of the Faculty of Medicine, Widya Mandala University, Surabaya class of 2019 using the proportion estimation formula with known population size. Data collection was carried out using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) stress level questionnaire and the Pittsburgh Sleeping Quality Index (PSQI) sleep quality questionnaire which was modified according to research needs. Questionnaires were distributed online via google form. The data is analyzed using the Statistical Product and Service Solution (SPSS) application. **Results:** In this study, it was found that 44% of students experienced stress and 58% of students experienced poor sleep quality. The results of the data analysis of the Spearman correlation test using SPSS show the results of p value (p): 0.000 and Spearman rho (ρ_s): 0.736 **Conclusion:** There is a significant relationship between stress levels and sleep quality of students at the Faculty of Medicine, Widya Mandala Catholic University, Surabaya class of 2019 during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Stress Levels, Sleep Quality, COVID-19 Pandemic