



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERKULIAHAN
BERBASIS DARING TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR SARJANA KEDOKTERAN
PADA BEBERAPA UNIVERSITAS DI JAKARTA TAHUN
AJARAN 2021/2022 SELAMA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

ALICIA KARTIKA

1810211144

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERKULIAHAN
BERBASIS DARING TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR SARJANA KEDOKTERAN
PADA BEBERAPA UNIVERSITAS DI JAKARTA TAHUN
AJARAN 2021/2022 SELAMA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

ALICIA KARTIKA

1810211144

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Alicia Kartika

NRP : 1810211144

Tanggal : 19 Januari 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya siap dituntut dan diproses sesuai ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Januari 2022

Yang Menyatakan,

A 10,000 Indonesian Rupiah stamp is shown with a handwritten signature in black ink over it. The signature appears to be 'Alicia Kartika'. To the right of the signature, there are initials 'AK'. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', 'MERDEKA', and 'SIAMPERA'. The serial number 'B8251AJX675799996' is visible at the bottom of the stamp.

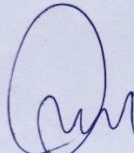
Alicia Kartika

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

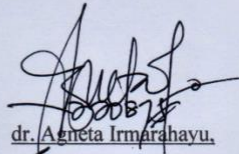
Nama : Alicia Kartika
NRP : 1810211144
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Perkuliahan Berbasis Daring terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Sarjana Kedokteran pada Beberapa Universitas di Jakarta Tahun Ajaran 2021/2022 selama Pandemi COVID-19

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



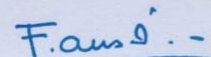
Dr. dr. Suzy Yusna Dewi,
Sp.KJ(K), MARS

Ketua Penguji



dr. Agneta Irmarahayu,
M.Pd.Ked, Sp.KKLP

Pembimbing 1

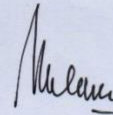


Dr. dr. Feda Anisah
Makkiyah, Sp.BS, M.Kes

Pembimbing 2



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I
Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Mila Citrawati, M.Biomed
Ketua Program Studi Kedokteran
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 5 Januari 2022

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERKULIAHAN
BERBASIS DARING TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR SARJANA KEDOKTERAN
PADA BEBERAPA UNIVERSITAS DI JAKARTA TAHUN
AJARAN 2021/2022 SELAMA PANDEMI COVID-19**

Alicia Kartika

Abstrak

Wabah COVID-19 telah memberikan banyak dampak dan perubahan pada berbagai sektor kehidupan di seluruh penjuru dunia. Salah satu perilaku yang telah berubah pada sektor pendidikan di Indonesia adalah menyelenggarakan seluruh kegiatan belajar yang berbasis daring dari rumah. Perubahan yang terjadi secara seketika dan drastis berdampak signifikan dengan tingkat stres serta kualitas tidur mahasiswa sarjana kedokteran terutama yang sedang menjalani semester akhir. Tujuan dari studi ini adalah untuk memperlihatkan gambaran tingkat stres, kualitas tidur, dan hubungan antara kedua variabel tersebut. Studi ini merupakan studi analitik observasional dengan menggunakan pendekatan potong-lintang. Penilaian tingkat stres dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Sebanyak 162 mahasiswa (62,3%) dari 260 mahasiswa pada 11 universitas di Jakarta yang mengalami tingkat stres yang ringan hingga sangat berat, serta sebanyak 165 mahasiswa (63,4%) yang menderita kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik dan korelasi *rank Spearman* membuktikan adanya asosiasi yang signifikan dan sangat kuat antara tingkat stres terhadap kualitas tidur dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai $r = 0,824$. Hasil eksplorasi ini dapat disimpulkan bahwa terdapat prevalensi tingkat stres yang tinggi, kualitas tidur yang buruk, dan terdapat asosiasi yang signifikan di antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Hal ini menjadi alasan untuk dilakukan tindakan preventif agar dapat menurunkan tingkat stres yang dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: COVID-19, Kualitas Tidur, Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Tingkat

Stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL WITH ONLINE-BASED LEARNING AND SLEEP QUALITY OF FINAL SEMESTER MEDICAL STUDENTS IN JAKARTA DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Alicia Kartika

Abstract

The outbreak of COVID-19 has had many impacts on various sectors of life throughout the world. One of the behaviors that have changed in the education sector in Indonesia is organizing all online-based learning activities from home. Changes that occur suddenly and drastically have made a significant impact on the stress levels and sleep quality of medical students, especially those who are in their final semester. The purpose of this study is to determine and illustrate the level of stress, the quality of sleep, and the relationship between these two variables. This study was a cross-sectional study. The stress level was assessed using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality. Questionnaires that were fully filled were analyzed using Spearman correlation test with SPSS 22. As a result, of the 260 students from 11 universities in Jakarta, there were 162 students (62.3%) who suffered from mild to very severe levels of stress, and 165 students (63.4%) who experienced poor quality of sleep. The results of the statistical test and the Spearman rank correlation showed a significant and very strong correlation between the level of stress on the quality of sleep with $p < 0.05$ and $r = 0.824$. In summary, it may be concluded that medical students have a high prevalence of stress levels, poor sleep quality and there is a significant association between level of stress and sleep quality. Therefore, it is necessary to take preventive measures to reduce stress, which also improves the sleep quality of students.

Keywords: COVID-19, Level of Stress, Medical Student, Sleep Quality

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah senantiasa melimpahkan segala rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat mencapai gelar sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan karena bantuan, bimbingan, dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Mama Hiromy Diaz dan Papa Usman Jiro sebagai kedua orangtua penulis yang kasih sayang dan jasanya tidak akan dapat terbalas dan dibayarkan dengan apa pun. Terima kasih atas bimbingan, kebaikan, nilai-nilai kehidupan, dan cinta yang selalu menaungi penulis di setiap detik. Terima kasih telah selalu sabar dan menerima penulis apa adanya di setiap langkah. Semoga mama dan papa selalu dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa dan senantiasa diberikan kelimpahan pahala yang tak terhingga sampai akhir zaman.
2. Kak Olivia Safitri sebagai kakak penulis yang tidak ada lelahnya untuk selalu sabar menjadi orangtua ketiga dalam kehidupan penulis dan selalu menerima penulis dalam keadaan apa pun. Semoga kita dapat menjadi dokter yang sukses.
3. Kak Priscillia Yolanda Diaz, Kak Rochman Diaz, Alvredo Joseph Diaz dan Antony Junior Diaz sebagai keluarga penulis yang selalu memberikan *support* yang tak terbatas kepada penulis. Semoga senantiasa dalam lindungan Tuhan.
4. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I selaku dekan Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menempuh studi.
5. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked. selaku dosen pembimbing pertama yang telah membimbing dan mencurahkan segalanya kepada penulis dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Dr. dr. Feda Anisah Makkiyah. Sp.BS, M.Kes. selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing dan mencurahkan segalanya kepada penulis dalam pengerjaan skripsi ini.

7. Dr. dr. Suzy Yusna Dewi, Sp.KJ(K), MARS selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan yang sangat berharga dalam pengerjaan skripsi ini.
8. Romo Yohanes Boedirahardjo yang senantiasa selalu hadir memberikan cinta dan kasih sayang di dalam kehidupan penulis. Terima kasih telah hadir baik saat suka maupun duka.
9. Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ, M.H. yang telah hadir, memberikan arahan dan cinta, serta menerima penulis dalam keadaan apa pun selama menempuh pendidikan.
10. Alicia Kartika, diri saya sendiri, yang selalu bekerja keras, tidak pernah menyerah, dan senantiasa kuat menghadapi cobaan dan tantangan.
11. Seluruh dosen dan staff FK UPNVJ yang telah memberikan ilmu dan kebaikan lainnya selama penulis menempuh studi.
12. Rumaisa Rachman aka Sarah sebagai seorang sahabat saat bersama-sama bersekolah di SMAN 8 Jakarta hingga sekarang, terima kasih atas segala kebaikan, kesetiaan, dan *support* yang diberikan kepada penulis. Terima kasih selalu ada pada waktu senang, tetapi juga tidak hilang saat dibutuhkan.
13. Kelly, Zahran, dan Valery sebagai sahabat-sahabat saat bersama-sama mengambil *gap year* sebelum masuk universitas hingga sekarang, terima kasih telah mencurahkan segala kebaikan dan *support* di dalam kehidupan penulis.
14. Dzamir dan Rafif teman-teman yang selalu baik dan *mensupport* penulis baik dalam keadaan suka maupun duka.
15. Seluruh *close friends* Instagram yang senantiasa selalu mendengarkan keluh kesah dan kabar bahagia dari penulis.
16. Fellicia Naurah Andryas dan Namira Khairunnisa sebagai kakak tingkat sekaligus teman tempat meminta bantuan dan pendengar yang baik selama menempuh studi.
17. Teman-teman Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta angkatan 2018 terutama Handro, Mazaya, Soraya, Redam, Ridho, Irsyadio, Zein, dan lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
18. Mba Yati my forever love <3, Mba Widya, Supir Grab, GOJEK, Barista Starbucks, dan Barista *Coffee Shop* lainnya yang membantu dan mewarnai hari-hari penulis dalam menempuh studi.

19. Seluruh partisipan yang secara sukarela menjadi responden dalam penelitian ini.
20. Tanpa mengurangi rasa hormat, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam bentuk apa pun yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak dan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 20 Agustus 2021

Alicia Kartika

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
PENGESAHAN	2
ABSTRAK	3
ABSTRACT	4
KATA PENGANTAR	5
DAFTAR ISI	8
DAFTAR TABEL	8
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	3
1.4. Manfaat Penelitian	3
1.4.1. Manfaat Teoritis	3
1.4.2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Stres	5
2.1.1. Definisi Stres	5
2.1.2. Sumber Stres atau Stresor	5
2.1.3. Jenis-Jenis Stres.....	9
2.1.4. Tahapan Stres	10
2.2. Tidur	11
2.2.1. Definisi Tidur	11
2.2.2. Fungsi Tidur	12
2.2.3. Faktor yang Memengaruhi Tidur	12
2.2.4. Fisiologi Tidur.....	16
2.2.5. Sistem Neuronal dan Kimiawi pada Tidur dan Bangun.....	18
2.2.6. <i>The Process of Sleep Regulation</i> (Proses Regulasi Tidur).....	22
2.2.7. Kualitas Tidur.....	26
2.3. <i>Coronavirus Disease 2019</i> (COVID-19).....	29
2.3.1. Definisi <i>Coronavirus Disease 2019</i> (COVID-19)	29

2.3.2.	Pembelajaran Daring	30
2.3.3.	Pelaksanaan Pembelajaran Daring atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) selama Pandemi COVID-19	31
2.4.	Penelitian Terkait	31
2.5.	Kerangka Teori	36
2.6.	Kerangka Konsep	37
2.7.	Hipotesis	37
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1.	Jenis Penelitian	38
3.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian	38
3.3.	Subjek Penelitian	38
3.3.1.	Populasi	38
3.3.2.	Sampel	38
3.3.3.	Perhitungan Besar Sampel	39
3.3.4.	Kriteria Penelitian	39
3.4.	Metode Pengumpulan Data	41
3.5.	Identifikasi Variabel Penelitian	41
3.6.	Definisi Operasional	41
3.7.	Instrumen Penelitian	42
3.8.	Teknik Pengumpulan Data	43
3.9.	Pengolahan Data	44
3.10.	Analisis Data	44
3.11.	Alur Penelitian	46
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1.	Gambaran Umum Penelitian	47
4.2.	Hasil Penelitian	48
4.2.1.	Deskripsi Hasil Penelitian	48
4.2.2.	Karakteristik Responden Penelitian	48
4.2.3.	Hasil Analisis Univariat	50
4.2.4.	Hasil Analisis Bivariat	53
4.3.	Pembahasan Hasil Penelitian	56
4.4.	Kelebihan Penelitian	64
4.5.	Keterbatasan Penelitian	64
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1.	Kesimpulan	66
5.2.	Saran	66

DAFTAR PUSTAKA	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	79
LAMPIRAN.....	81
SURAT IZIN PENELITIAN	81
SURAT PERSETUJUAN ETIK.....	82
LEMBAR PENJELASAN KUESIONER	83
LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN	84
FORM IDENTITAS RESPONDEN DAN PERTANYAAN SCREENING KRITERIA RESPONDEN	85
KUESIONER DEPRESSION, ANXIETY, STRESS, SCALE-21 (DASS-21)	87
KUESIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI).....	90
DOKUMENTASI PENELITIAN.....	94
HASIL ANALISIS PENELITIAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait	31
Tabel 2. Definisi Operasional.....	41
Tabel 3. Karakteristik Responden Penelitian	48
Tabel 4. Gambaran Distribusi Tingkat Stres menurut Jenis Kelamin, Usia, dan Asal Universitas	50
Tabel 5. Gambaran Distribusi Kualitas Tidur menurut Jenis Kelamin, Usia, dan Asal Universitas	52
Tabel 6. Gambaran Nilai P Value antara Karakteristik Responden terhadap Tingkat Stres	53
Tabel 7. Gambaran Nilai P Value antara Karakteristik Responden terhadap Kualitas Tidur.....	55
Tabel 8. Gambaran Distribusi dan Hubungan Tingkat Stres Responden dengan Kualitas Tidur.....	56