

**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