HUBUNGAN STRES DENGAN *SLEEP PARALYSIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Valleryano Lay,¹ Noer Saelan Tadjudin²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

² Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Korespondensi: valleryano.405200147@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan Seorang mahasiswa memang tidak terlepas dari stres dalam kegiatan belajarnya. Hal ini berdampak negatif terhadap kualitas tidur mahasiswa yang dapat menyebabkan berbagai gangguan tidur, termasuk *sleep paralysis*. *Sleep paralysis* merupakan keadaan seseorang yang mendapatkan kembali kesadaran saat tertidur tanpa kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh, dan biasanya disertai dengan halusinasi. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat adakah hubungan antara *sleep paralysis* dengan stres pada mahasiswa FK Universitas Tarumanagara. **Metodologi** pada penelitian dirancang secara *cross-sectional* untuk penelitian analitik, dan akan dilakukan pada 185 responden mahasiswa fakultas kedokteran dan diambil secara *random sampling*. Pada penelitian ini, Data akan dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan uji *chi square*. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa 7 pertanyaan terkait DASS 21, dan 8 pertanyaan mengenai *sleep paralysis* dari penelitian sebelumnya. **Hasil** pada penelitian ini didapatkan jumlah responden laki-laki sebanyak 46 responden, dan perempuan sebanyak 139 responden. Pada penelitian ini diperoleh sebanyak 104 (56,2%) responden mengalami stres, dan sebanyak 81 (43,8%) responden tidak mengalami stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 134 (72,4%) responden mengalami *sleep paralysis*, dan sebanyak 51 (27,6%) responden tidak mengalami *sleep paralysis*. Hasil penelitian ini mendapatkan adanya hubungan yang bermakna antara stres dengan *sleep paralysis* pada mahasiswa FK Universitas Tarumanagara, dengan hasil uji statistik diperoleh *p value* (0,001) < 0,05.

Kata-kata Kunci: Gangguan tidur, *sleep Paralysis*, stres, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

Introduction A student is indeed inseparable from stress in his learning activities. This has a negative impact on the quality of sleep that can cause various sleep disorders, including sleep paralysis. Sleep paralysis is a state of someone who regains consciousness while asleep without the ability to move limbs, and is usually accompanied by hallucinations. The goal of this research is to find the correlation between stress and sleep paralysis in Medical students of Tarumanagara University. The methodology of the study was designed cross-sectionally for analytical research, and will be conducted on 185 medical faculty student respondents and taken by cluster sampling. Data will be analyzed using the SPSS application with the chi square test. This study uses instruments in the form of 7 questions related to DASS 21, and 8 questions regarding sleep paralysis from previous studies. The results in this research obtained a total of 46 male respondents, and 139 female respondents. In this study, 104 (56.2%) respondents experienced stress, and 81 (43.8%) respondents did not experience stress. The results of this research showed that 134 (72.4%) respondents experienced sleep paralysis and 51 (27.6%) respondents did not experience sleep paralysis. This study found a significant relationship between stress and sleep paralysis in Medical Students of Tarumanagara University, with the statistical test resulted in a *p-value* (0.001) < 0.05.

Keywords: Sleep disorder, sleep paralysis, stress, medical students

Pendahuluan

Stres merupakan keadaan yang tidak menyenangkan dimana manusia terjebak dalam suatu tuntutan atau di luar batas kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan tuntutan tersebut. Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti perubahan gaya hidup, tuntutan orang tua, masalah pribadi, pertengkaran antar teman, gagal ujian, dan berbagai kecemasan kuliah.¹

Mahasiswa yang mengalami stres secara terus-menerus cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk akibat adanya peningkatan kadar hormon kortisol. Ketika hipotalamus menerima respon terhadap stres, hipotalamus akan menyekresi hormon-hormon pelepas dan penghambat salah satunya adalah *corticotropin-releasing hormone* (CRH). Hormon ini kemudian akan menginduksi kelenjar pituitari untuk menyekresikan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH), dan kemudian akan merangsang kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol. Kortisol dapat membangunkan orang di tengah malam karena seringkali orang yang berjuang dengan masalah tidur memiliki kadar kortisol yang tinggi di malam hari ketika kadarnya seharusnya rendah.²

Sleep paralysis atau ketidihan adalah salah satu gangguan tidur yang dapat terjadi karena kualitas tidur seseorang yang buruk, dan dapat terjadi pada berbagai kalangan masyarakat, termasuk mahasiswa. *Sleep paralysis* merupakan suatu kondisi ketika seseorang tidak mampu untuk menggerakkan anggota tubuh pada saat tidur maupun saat bangun tidur, dan dapat disertai dengan adanya halusinasi.² Menurut penelitian Denis (2018), beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan penyakit ini seperti jam tidur yang tidak teratur, kurang tidur, stres psikologis, dianggap meningkatkan kemungkinan terjadinya *sleep paralysis*.³

Prevalensi episode *sleep paralysis* dalam seumur hidup tiap individu berbeda-beda, dengan estimasi prevalensi episode *sleep paralysis* sebesar 7,6% dalam seumur hidup.⁴ Pada studi yang dilakukan Sharpless et al, prevalensi kejadian *sleep paralysis* di kalangan mahasiswa pada benua Asia sebanyak 40%.⁵ Pada penelitian yang dilakukan Arista et al pada Universitas Kristen Krida Wacana dari sebanyak 52 mahasiswa, sebanyak 19 mahasiswa mengalami stres dan *sleep paralysis* (Arista & Tjang, 2017).⁶ Melihat fenomena ini, peneliti melakukan

penelitian ini untuk melihat adakah hubungan stres dengan *sleep paralysis* pada Mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan 2021.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Universitas Tarumanagara, Jakarta dengan waktu pengambilan data dimulai dari bulan Maret sampai bulan Mei 2023. Sampel yang akan dianalisis pada penelitian ini adalah mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan 2021, dengan besar sampel berjumlah 185 responden, dan dipilih secara *random sampling*, yaitu responden dipilih secara acak dari seluruh mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan 2021. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021, dan bersedia menjadi responden penelitian. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yaitu 7 pertanyaan mengenai stres yang diambil dari kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS -21), dan 8 pertanyaan mengenai *sleep paralysis*. Kuesioner DASS-21 terdiri dari 7 pertanyaan mengenai stres. Setiap pertanyaan diberi skala 0-3.

Diberi skala 0 jika tidak sesuai sama sekali, atau tidak pernah. Diberi 1 apabila kadang-kadang. Diberi 2 apabila cukup sering. Diberi 3 apabila sering sekali. Skor pada DASS-21 perlu dikalikan dengan 2 untuk menghitung skor akhir. Dikatakan normal apabila diperoleh nilai skor 0-14, ringan 15-18, sedang 19-25, berat 26-33, dan sangat berat > 35. Kuesioner stres pada DASS-21 sudah tervalidasi dan reliabel dengan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,84 dan koefisien *Spearman-Brown* sebesar 0,85. Kuesioner mengenai *sleep paralysis* terdiri dari 8 pertanyaan seputar *sleep paralysis* yang digunakan dalam penelitian sebelumnya. Responden mengalami *sleep paralysis* apabila mengisi ≥ 1 pertanyaan dengan "Ya". Kuesioner ini sudah tervalidasi dan reliabel dengan nilai koefisien *Cronbach alpha* sebesar 0,8.⁷

Hasil

Dilihat dari tabel 1, responden dari penelitian ini memiliki rentang usia 18-31 tahun, dengan usia 19 tahun sebagai jumlah responden terbanyak yakni 83 (44,9%) responden, diikuti dengan responden dengan usia 20 tahun sebanyak 71 (38,4%) responden. Berdasarkan data usia responden

tersebut, didapati median sebesar 20 dan mean sebesar 19,84. Dari 185 responden mayoritas mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan 2021 berjenis kelamin perempuan dengan jumlah $N = 139$ (75,1%), dan jumlah responden laki-laki sebanyak 46 (24,9%) responden. Pada penelitian ini, hasil analisis data memperlihatkan bahwa rata-rata usia responden adalah 20 tahun. Berdasarkan tabel 3 Dari 185 responden didapatkan 104 responden (56,2%) responden yang mengalami stres dan 81 responden (43,8%) tidak mengalami stres. Sebanyak 28 responden (15,1%) mengalami stres ringan, 44 responden (23,8%) mengalami stres sedang, 22 responden (11,9%) mengalami stres berat, 10 responden (5,4%) mengalami stres tingkat sangat berat. Prevalensi mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* berjumlah 134 (72,4%) responden, dan mahasiswa yang tidak mengalami *sleep paralysis* berjumlah 51

(27,6%) responden. Berdasarkan tabel 5, diperoleh jumlah mahasiswa yang mengalami stres dan *sleep paralysis* sebanyak 88 (84,6%) responden, mahasiswa yang tidak mengalami stres dan mengalami *sleep paralysis* sebanyak 46 (56,8%) responden, mahasiswa mengalami stres dan tidak mengalami *sleep paralysis* sebanyak 16 (15,4%) responden, dan mahasiswa yang tidak mengalami stres dan *sleep paralysis* sebanyak 35 (43,2%) responden. Pada penelitian ini didapati *p value* (0,001) $< 0,05$ yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan *sleep paralysis* pada Mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai OR sebesar 0,239 yang berarti mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan X yang dengan stres memiliki risiko terpapar *sleep paralysis* 0,239 kali ditimbang dengan mahasiswa yang tidak stres.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia Responden	Jumlah n=185 (%)	Mean $\pm$ SD	Median (min;max)
18 tahun	4 (2,2%)		
19 tahun	83 (44,9%)		
20 tahun	71 (38,4%)		
21 tahun	16 (8,6%)		
22 tahun	4 (2,2%)		
23 tahun	3 (1,6%)		
24 tahun	1 (0,5%)		
25 tahun	1 (0,5%)		
28 tahun	1 (0,5%)		
31 tahun	1 (0,5%)		
Total	185 (100%)	19,84 $\pm$ 1,435	20 (18;31)

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah N = 185 (%)
Laki-Laki	46 (24,9%)
Perempuan	139 (75,1%)
Total	185 (100%)

Tabel 3. Sebaran Prevalensi Stres Responden

Stres	N (%)	Mean $\pm$ SD	Median (min;max)
Normal	81 (43,8%)		
Stres	104 (56,2%)		
Tingkat Stres			
Ringan	28 (15,1%)		
Sedang	44 (23,8%)		
Berat	22 (11,9%)		
Sangat Berat	10 (5,4%)		
Total	185 (100%)	2,20 $\pm$ 1,267	2,00 (1;5)

Tabel 4. Sebaran Prevalensi *Sleep Paralysis* Responden

<i>Sleep Paralysis</i>	N (%)
Ya	134 (72,4%)
Tidak	51 (27,6%)
Total	185 (100%)

Tabel 5. Hubungan Stres dengan *Sleep Paralysis* Responden

Stres	<i>Sleep Paralysis</i>		Total	P-value	OR	95% Confidence Interval	
	Ya	Tidak				Lower	Upper
Ya	88 (84,6%)	16 (15,4%)	104 (100%)	0,001	0,239	0,12	0,477
Tidak	46 (56,8%)	35 (43,2%)	81 (100%)				
Total	134 (72,4%)	51 (27,6%)	185 (100%)				

Pembahasan

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar mahasiswa FK UNTAR angkatan 2021 mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 44 (23,8%) dari 185 responden. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasaty, dimana stres tingkat sedang merupakan tingkat stres terbanyak.⁷ Menurut Potter et al, stres sedang adalah stres yang terjadi dalam beberapa hari setelah terpapar stresor, sedangkan stres tingkat tinggi adalah stres yang terjadi dalam beberapa tahun setelah terpapar stressor.⁸ Hal ini karena stres yang dialami mahasiswa fakultas kedokteran umumnya disebabkan oleh perubahan psikologis selama perkuliahan. Tingkat stres sedang juga dapat berhubungan dengan faktor usia seseorang. Hal ini dikarenakan, pada usia remaja, seseorang memasuki tahap dewasa awal dimana mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan masalah, seperti masalah akademik, masalah sosial, masalah keluarga, masalah finansial, dan masalah lainnya. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwartika, dimana terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan stres akademik.⁹ Selain itu, masalah finansial juga berpengaruh terhadap tingkat stres yang sedang ini. Hal ini didukung dengan penelitian Dyrbye et al, dimana stres

lebih sering dialami pada mahasiswa dengan uang saku yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang berkecukupan.¹⁰

Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 134 (72,4%) dari 185 responden pernah mengalami *sleep paralysis*. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa FK UNTAR pernah mengalami *sleep paralysis*. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Cheyne et al yang mengatakan bahwa *sleep paralysis* merupakan kejadian yang pernah dialami setidaknya sekali dalam kehidupan suatu individu.¹¹ Angka prevalensi *sleep paralysis* pada penelitian ini lebih tinggi bila dibandingkan dengan penelitian Arista et al pada Universitas Kristen Krida Wacana dimana sebagian besar mahasiswa FK sebanyak 30 (58%) dari 52 responden pernah mengalami *sleep paralysis*.⁶ Akan tetapi, prevalensi *sleep paralysis* pada penelitian ini lebih rendah bila dibandingkan dengan penelitian Larasaty, yaitu sebanyak 91% pernah mengalami *sleep paralysis* dimana sebanyak 91,6% berjenis kelamin perempuan.⁷ Hal ini dikarenakan, perempuan lebih cenderung mengalami stres jika dibandingkan dengan laki-laki.¹² Menurut penelitian yang dilakukan oleh Denis et al, terdapat beberapa faktor yang

memiliki hubungan dengan *sleep paralysis*. Jam tidur yang tidak teratur, kurang tidur, stres psikologis, dianggap meningkatkan kemungkinan terjadinya *sleep paralysis*.¹³

Berdasarkan tabel 5, hasil penelitian yang dilakukan pada 185 responden terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan *sleep paralysis* *p value* (0,001). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista et al pada mahasiswa FK UKRIDA dimana dengan dua kuesioner yang sama yaitu kuesioner DASS 21 dan kuesioner 8 pertanyaan dari penelitian Larasaty, hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *sleep paralysis* dengan tingkat stres.^{6, 7} Hal ini karena menurut penelitian Solomanova et al, intensitas dan frekuensi kejadian *sleep paralysis* dapat berhubungan dengan stres.¹⁴ Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hirsch et al yang mengatakan bahwa masalah psikologis seperti perasaan takut, cemas, dan stres dapat meningkatkan probabilitas terjadinya *sleep paralysis*.¹⁵ Kompleksitas stressor juga dapat memperburuk kesehatan mental mahasiswa. Pada saat mahasiswa mengalami stres dan didukung dengan coping yang maladaptif, hal tersebut akan

mempengaruhi kualitas kehidupan keseharian termasuk kualitas tidur.⁷ Menurut Ganesh et al, stres yang terjadi selama sehari-hari dapat menyebabkan perubahan *circadian rhythm* sehingga menimbulkan gangguan tidur, termasuk *sleep paralysis*.¹⁶

Kesimpulan dan Saran

Didapatkan dari 185 Mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan 2021, mahasiswa yang mengalami stres berjumlah 104 (56,2%), dan mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* berjumlah 134 (72,4%) responden. Pada penelitian ini didapatkan hubungan antara stres dengan *sleep paralysis* dengan nilai $p(0,001) < 0,05$. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap jenis-jenis halusinasi pada *sleep paralysis*.

Daftar Pustaka

1. Wiegner L, Hange D, Björkelund C, Ahlborg G. Prevalence of perceived stress and associations to symptoms of exhaustion, depression and anxiety in a working age population seeking primary care - an observational study. *BMC Family Practice*. 2015;16(1).
2. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. 11 th Edition. Lippincott Williams & Wilkins. USA: A Wolter Kluwer Company; 2014.
3. Denis D. Relationships between sleep paralysis and sleep quality: current insights. *Nat Sci Sleep*. 2018;10:355-367.
4. Sharpless BA, Barber JP. Lifetime prevalence rates of sleep paralysis: a systematic review. *Sleep Med Rev*. 2011;15(5):311–315.
5. Sharpless, B.A. & Barber, J.P. (2015). *Sleep paralysis*. New York: Oxford University Press.
6. Tjang YS, Arista M. Pengaruh stress terhadap kejadian sleep paralysis Pada Mahasiswa fakultas Kedokteran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. 2017;41.
7. Larasaty, Ruby. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia. Depok.
8. Potter, P.A & Perry, A.G. (2012). Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses dan praktek. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
9. Suwartika. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 9, No.3, Juli
10. Dyrbye, L.N., Thomas, M.R. and Shanafelt, T.D. (2005) 'Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions', *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), pp. 1613–1622.
11. Cheyne, J.A., Rueffer, S.D. and Newby-Clark, I.R. (1999) 'Hypnagogic and hypnopompic hallucinations during sleep paralysis: Neurological and cultural construction of the night-mare', *Consciousness and Cognition*, 8(3), pp. 319–337.
12. Brizendine L. 2007. *The Female Brain*. Penerjemah: Meda Satrio. Jakarta: Ufuk Press.
13. Denis D, French CC, Rowe R, Zavos HM, Nolan PM, Parsons MJ, Gregory AM. A twin and molecular genetics study of sleep paralysis and associated factors. *J Sleep Res*. 2015 Aug;24(4):438-46.
14. Solomonova E, Nielsen T, Stenstrom P, Simard V, Frantova E, Donderi D. Sensed presence as a correlate of sleep paralysis distress, social anxiety and waking state social imagery. *Consciousness and Cognition*. 2008;17(1):49–63.
15. Hirsch C, Meynen T, Clark D. Negative self-imagery in social anxiety contaminates social interactions. *Memory*. 2004;12(4):496–506.
16. Ganesh, B., Pisipati, S.V.V., Shivashanker, M., Sirisha, V., BabuRao, C.H., & Nama, S. (2012). *Sleep Paralysis*. *International Journal of Research in Pharmacy and Chemistry*, 2(2), 376-382.