

DAMPAK STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR: STUDI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Yenita Angela¹, Silviana Tirtasari²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

² Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat FK Universitas Tarumanagara

Korespondensi: silvianat@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran memiliki risiko tinggi mengalami tekanan akademik karena tuntutan studi berat dan jadwal perkuliahan yang padat. Kondisi stres yang tidak terkelola berpotensi mengganggu kesehatan, termasuk menurunkan kualitas tidur. Studi ini bertujuan untuk mengkaji antara tekanan akademik dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan potong lintang dan melibatkan 152 partisipan. Pengukuran variabel menggunakan kuesioner *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) untuk menilai tingkat stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk evaluasi kualitas tidur. Analisis statistik dilakukan dengan uji *chi-square* dilanjutkan uji *fisher's exact*. Temuan menunjukkan 140 responden (92,1%) mengalami tingkat stres akademik tinggi dan 113 mahasiswa (74,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji *fisher's exact* mengindikasikan tidak ada hubungan bermakna secara statistik antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur ($p = 0,078$). Namun, perhitungan *Prevalence Risk Ratio* (PRR) mengungkapkan bahwa kelompok dengan stres akademik tinggi berisiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami tidur berkualitas buruk dibandingkan mahasiswa dengan stres akademik rendah (PRR = 1,529). **Kesimpulan:** Meskipun tidak signifikan secara statistik, kecenderungan peningkatan risiko gangguan tidur pada mahasiswa dengan stres akademik tinggi perlu menjadi perhatian serius sebagai isu kesehatan.

Kata-kata kunci : stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

*Medical students face heightened vulnerability to academic pressure due to demanding coursework and rigorous schedules. Unmanaged stress may adversely affect health domains, notably sleep quality. This cross-sectional analytical study examined the association between academic stress levels and sleep quality among 2022 cohort medical students at Taurinanagara University. Data were collected from 152 participants through total sampling, with academic stress and sleep quality measured using Perception of Academic Stress Scale (PASS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), respectively. Chi-square and Fisher's Exact tests were applied for statistical analysis. Findings revealed high academic stress in 140 respondents (92.1%) and poor sleep quality in 113 (74.3%). According to the Fisher's Exact Test, there was no statistically meaningful relationship ($p = 0.078$). However, Prevalence Risk Ratio (PRR) analysis demonstrated that high-stress students had 1.5-fold greater risk of poor sleep quality compared to low-stress peers (PRR=1.529). **Conclusion:** While no statistical significance was observed, the elevated risk of sleep impairment among high-stress students warrants attention as a critical health consideration.*

Keywords : academic stress, sleep quality, medical students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap stres akademik akibat tuntutan akademik yang intens, jadwal pembelajaran yang padat, dan ekspektasi capaian akademik yang tinggi.¹ Selain itu, sistem pembelajaran yang digunakan dalam pendidikan kedokteran juga berkontribusi terhadap munculnya stres. Salah satunya yaitu sistem blok, merupakan metode yang mengatur jam belajar dalam satuan waktu tertentu, di mana mahasiswa menerima materi teori pada awal hingga pertengahan semester dan melakukan praktikum pada akhir semester, atau sebaliknya. Pola tersebut menuntut mahasiswa untuk menyerap materi dalam waktu singkat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan akademik.² Ketidakmampuan dalam mengelola stres ini dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan, salah satunya adalah kualitas tidur.^{1,3}

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang mengalami tekanan akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut.⁴ Saat stres tidak terkelola dengan baik, individu dapat mengalami masalah tidur termasuk sulit memulai tidur, sering terjaga saat malam, atau merasa tidurnya kurang nyenyak.⁵ Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk penurunan konsentrasi belajar, gangguan emosi, meningkatnya risiko kelelahan, serta menurunkan performa akademik secara keseluruhan.³ Hal ini menciptakan siklus negatif, di mana stres memperburuk kualitas tidur, dan kualitas tidur buruk justru memperparah stres yang dialami.

Beberapa penelitian terdahulu mengindikasikan hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur. Studi Hakim dkk. membuktikan adanya hubungan korelatif yang signifikan antara kedua variabel pada mahasiswa psikologi di Universitas Syiah Kuala.⁵ Sementara itu, Hulwani dkk. dalam penelitiannya terhadap mahasiswa kedokteran dan keperawatan juga melaporkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat stres tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk.⁶ Namun, temuan ini tidak konsisten, analisis Hikmah dkk. Menunjukkan tidak adanya korelasi bermakna antara kedua variabel yang diteliti.⁷ Riset ini hadir untuk menjawab ketiadaan penelitian spesifik mengenai keterkaitan stres akademik dengan kualitas tidur di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2022 Universitas Tarumanagara. Hasil

diharapkan menjadi dasar penyusunan strategi promotif-preventif untuk kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis observasi analitik *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara selama periode Oktober-Desember 2024. Peneliti mengumpulkan data menggunakan *e-Form* yang terdiri atas informasi identitas responden, lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*), kuesioner stres akademik berupa *Perception of Academic Stress Scale* (PASS), dan kuesioner kualitas tidur berupa *Pittsburgh sleep Quality Index* (PSQI). Kedua instrumen tersebut telah terbukti valid dan reliabel. Responden dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa terdaftar aktif angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Peneliti menerapkan teknik total sampling, sehingga semua mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diikutsertakan. Jumlah sampel akhir yang dianalisis sebanyak 152 responden. Kriteria inklusi mencakup kesediaan menjadi responden melalui persetujuan *informed consent*, sementara eksklusi meliputi mahasiswa yang memiliki riwayat gangguan tidur yang telah terdiagnosis, sedang menjalani terapi psikologis, mengonsumsi obat penenang, atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap atau tidak valid. Kualitas tidur berperan sebagai variabel terikat yang dipengaruhi oleh tingkat stres akademik sebagai variabel bebas. Peneliti melakukan analisis data menggunakan program SPSS. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* guna mengevaluasi hubungan stres akademik dan kualitas tidur. Jika asumsi *chi-square* tidak terpenuhi, diterapkan uji alternatif *fisher's exact* disertai perhitungan *Prevalence Risk Ratio* (PRR) untuk mengestimasi besaran risiko. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan nomor surat keputusan No. 430/KEPK/FK UNTAR/X/2024.

HASIL PENELITIAN

Hasil survei terhadap 152 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022 mengungkapkan karakteristik responden didominasi perempuan, yaitu sebanyak 114 orang (75%), sedangkan 38 orang (25%) adalah laki-laki. Rata-rata usia responden adalah 20,14 tahun dengan simpangan baku 0,675 tahun, mengindikasikan homogenitas kelompok dewasa muda, yaitu sekitar 20 tahun. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS), diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik tinggi sebanyak 140 orang (92,1%), sedangkan 12 responden (7,9%) berada pada kategori stres akademik rendah. Dalam penilaian kualitas tidur menggunakan PSQI, 113 responden (74,3%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 39 responden (25,7%) memiliki kualitas tidur baik. Durasi tidur minimal 1 jam dan maksimal 8 jam, dengan median 6 jam per malam. Sementara itu, yang merasa kualitas tidurnya sangat buruk sebanyak 14 orang (9.2%), cukup buruk 43 orang (28.3%), cukup baik 81 orang (53.3%), dan sangat baik 14 orang (9.2%). Meskipun secara objektif mayoritas partisipan memiliki kualitas tidur kurang baik, mereka mengungkapkan rasa puas terhadap tidurnya. Analisis korelasi mengungkapkan dari 140 mahasiswa dengan stres akademik tinggi, 106 (75,7%) mengalami tidur yang tidak berkualitas, sementara 33 orang (23,6%) memiliki tidur yang baik. sebaliknya, dari 12 mahasiswa dengan stres akademik rendah, 6 orang (50,0%) memiliki kualitas tidur buruk dan baik. hasil uji *fisher's exact* menunjukkan nilai $p = 0,078$ ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan secara statistik antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur. Namun, perhitungan *Prevalence Risk Ratio* (PRR) sebesar 1,529 dengan interval kepercayaan 95% (CI = 0,862–2,712) mengindikasikan mahasiswa dengan stres akademik tinggi memiliki risiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan kelompok stres akademik rendah. Meskipun tidak signifikan, kecenderungan ini penting diperhatikan dari segi klinis dan edukatif, mengingat tingginya prevalensi kedua kondisi dalam kelompok yang diteliti.

Table 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel		Frekuensi (%)	Mean (SD)
Jenis kelamin	Laki-laki	38 (25)	20.14 (0.675)
	Perempuan	114 (75)	
Usia			

Tabel 2. Tingkat Stres Akademik

Variabel		Frekuensi (%)
Tingkat Stres Akademik	Tinggi	140 (92.1)
	Rendah	12 (7.9)

Tabel 3. Kualitas Tidur

Variabel		Frekuensi (%)	Median (Min, Max)
Kualitas Tidur	Buruk	113 (74.3)	6:00 (1:00-8:00)
	Baik	39 (25.7)	
Kepuasan Tidur	Sangat Buruk	14 (9.2)	
	Cukup Buruk	43 (28.3)	
	Cukup Baik	81 (53.3)	
	Sangat Baik	14 (9.2)	
Durasi Tidur			

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Variabel	Kualitas Tidur		p-value	PRR (95%CI)
	Buruk	Baik		
Stres Akademik				
Tinggi	107 (76.4)	33 (23.6)	0,078	1,529 (0.862-2.712)
Rendah	6 (50.0)	6 (50.0)		

PEMBAHASAN

Studi ini menyelidiki korelasi antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden adalah perempuan (75%) dengan rata-rata usia 20,14 tahun yang mencerminkan usia umum mahasiswa tahap prelinik. Temuan ini serupa dengan pola demografi pada beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilaporkan oleh Hulwani dkk. dan Widyana dkk., yang menunjukkan dominasi partisipasi perempuan dalam pendidikan kedokteran. Usia dewasa muda diketahui sebagai periode rentan terhadap tekanan psikologis, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan akademik dan transisi ke dunia profesi.^{6,8} Dari total 152 responden, sebanyak 140 mahasiswa (92,1%) mengalami stres akademik tinggi menurut hasil pengukuran dengan *Perception of Academic Stress Scale* (PASS). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa merasa tertekan oleh beban akademik, seperti ujian blok, praktikum, tugas besar, dan tekanan nilai. Penelitian ini memperkuat teori Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika seseorang menilai tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan koping yang dimiliki.⁴ Selain itu, proporsi stres akademik tinggi dalam penelitian ini jauh lebih besar dibandingkan hasil penelitian Naresha dkk., yang menunjukkan hanya 17,9% mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres berat. Perbedaan ini disebabkan oleh tingkat semester yang berbeda, mahasiswa tahun pertama masih dalam tahap adaptasi awal, sementara responden dalam penelitian ini berada pada fase studi dengan tuntutan akademik yang lebih berat dan kompleks.⁹⁻¹¹ Kualitas tidur diuji dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan hasilnya menunjukkan bahwa 74,3% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Rata-rata durasi tidur adalah 6 jam per malam, lebih rendah dari rekomendasi *National Sleep Foundation* yaitu 7–9 jam per malam untuk dewasa muda. Meskipun 53,3% responden mengaku cukup puas dengan tidurnya, skor objektif PSQI menunjukkan hasil sebaliknya. Hal ini menunjukkan adanya bias persepsi dalam menilai kualitas tidur. Temuan ini konsisten dengan studi Djamililleil dkk., yang melaporkan 69,7% mahasiswa kedokteran mengalami tidur buruk karena belajar larut malam, stres menjelang ujian, dan penggunaan gawai sebelum tidur.¹² Ketidakesesuaian antara persepsi subjektif dan penilaian objektif kualitas tidur merupakan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa karena adaptasi terhadap ritme akademik yang menantang. Analisis uji *fisher's exact* memperlihatkan tidak adanya bukti statistik untuk hubungan signifikan antara variabel ($p = 0,078$, $\alpha > 0,05$). Namun, nilai *Prevalence Risk Ratio* (PRR) sebesar 1,529 menunjukkan bahwa prevalensi kualitas

tidur buruk pada kelompok stres tinggi 1,5 kali lebih tinggi secara relative dibandingkan kelompok stres rendah. Rentang interval kepercayaan (PRR) adalah 0,862 hingga 2,712, yang meskipun mencakup nilai 1, tetap menunjukkan arah asosiasi yang konsisten. Secara biologis, stres psikologis diketahui memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan kadar kortisol, yang dapat mengganggu produksi melatonin serta ritme tidur alami tubuh (*circadian rhythm*). Gangguan ini dapat menimbulkan kesulitan tidur, terbangun di malam hari, serta perasaan lelah di pagi hari.^{13,14} Temuan ini sejalan dengan penelitian Hikmah dkk. sebelumnya juga tidak menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak ($p = 0,086$), meskipun sebagian besar responden dalam studi tersebut mengalami stres akademik sangat berat (41,4%) dan kualitas tidur buruk (72,4%). Kemiripan hasil ini dapat disebabkan oleh distribusi sampel yang tidak merata serta ukuran sampel yang terbatas, yang dapat mengurangi kekuatan statistik untuk mendeteksi hubungan. Selain itu, kedua penelitian sama-sama menggunakan desain potong lintang dan kuesioner mandiri yang rentan terhadap bias persepsi, serta belum mempertimbangkan faktor perancu lainnya seperti kebiasaan penggunaan gawai malam hari, konsumsi stimulan seperti kafein, maupun strategi koping yang digunakan.⁷ Penelitian ini berbeda dengan temuan Hulwani dkk. dan Hakim dkk., yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur. Salah satu perbedaan mendasar terletak pada distribusi karakteristik responden. Dalam penelitian ini, kelompok dengan stres rendah hanya terdiri dari 12 responden (7,9%), yang menyebabkan ketimpangan data dan melemahkan kekuatan uji statistik. Selain itu, perbedaan metode analisis juga turut berperan studi Hakim dkk. menggunakan uji *spearman rank*, yang lebih sensitif dalam mendeteksi korelasi ordinal dibandingkan uji *fisher's exact* yang bersifat kategorik.^{5,6} Meskipun hasil uji statistik tidak signifikan, kecenderungan hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur tetap penting secara klinis dan praktis. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa kedokteran merupakan kelompok berisiko tinggi untuk mengalami gangguan tidur akibat stres akademik yang tidak tertangani. Gangguan tidur dapat rasa kantuk yang berlebihan, sulit fokus, serta penurunan kemampuan kognitif.¹⁵ Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi seperti pelatihan manajemen stres, edukasi tentang *sleep hygiene*, serta penyediaan layanan psikologis dan konseling di lingkungan fakultas. Fakultas kedokteran juga dapat mengadopsi kebijakan kurikulum yang mempertimbangkan keseimbangan beban studi dan waktu istirahat.

KESIMPULAN

Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik yang tinggi tetap berpotensi menjadi faktor risiko gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran. Dengan demikian, meskipun secara statistik tidak signifikan, stres akademik perlu dianggap sebagai komponen penting yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa dan berdampak pada kesehatan serta kinerja akademik mereka.

SARAN

Institusi pendidikan kedokteran disarankan untuk menyediakan program pencegahan dan penanganan stres akademik secara terstruktur, seperti *workshop* manajemen stres, konseling rutin, serta edukasi *sleep hygiene* untuk menjaga kualitas tidur mahasiswa. Secara akademik, pengembangan kurikulum perlu mempertimbangkan beban akademik yang proporsional agar mahasiswa dapat menjalani proses pendidikan tanpa mengorbankan kesehatan mental dan fisik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti strategi koping, aktivitas fisik, dan penggunaan gawai sebelum tidur guna memahami hubungan kausal antara stres akademik dan kualitas tidur secara lebih komprehensif. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam merumuskan kebijakan internal kampus yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hutahaean RG, Sitepu JN, Hendra. Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *NJM*. 2022;8(1):5–7.
2. Tasalim R, Cahyani RA. Stres akademik dan penanganannya [Internet]. Guepedia, editor. Guepedia; 2021 [cited 2024 Sep 24]. 7–22 p. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ>
3. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical student. *J Epidemiol Glob Health*. 2017 May 5;7(3):169–74.
4. Lazarus, Richard S, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co; 1984.
5. Hakim AH, Pratiwi C, Ramulan F, Putriani, Mutia I, Amna Z. Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Syah Kuala Psychology Journal*. 2024;2(1):58–67.
6. Hulwani N, Nursa'adah, Desreza N. Correlation between academic stress with sleep quality students Faculty of Medicine final level at Abulyatama University in 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2022 Oct;8(2):1536–44.
7. Hikmah N, Putri EA, Fitriangga A. Hubungan konsumsi kopi, aktivitas fisik, dan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran. *Majalah Kedokteran Andalas*. 2023 Jul 4;46:592–9.
8. Widyana YA, Istiqomah S, Basuki R. Hubungan tingkat stres akademik dengan tension type headache pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah. *Repository Unimus*. 2021;1(1):1–9.
- Naresha Devani PAE, Rahadiani D, Permana Putra IGA, Ruqayyah S. Hubungan stres akademik, kualitas tidur, dan keteraturan makan terhadap kejadian dispepsia fungsional pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 2024;11(5):1014–22.
- Chickering AW, Reisser L. *Education and identity*. 2nd ed. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers; 1993. 1–584 p.
- Gamayanti W, Mahardianisa M, Syafei I. Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2018 Jun 30;5(1):115–30.
- Djamalilleil SF, Rosmaini, Dewi NP. Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2018. *Health & Medical Journal*. 2021 Jan;3:43–9.
- Fink G. *Stress neuroendocrinology*. In: *Stress: neuroendocrinology and neurobiology*. 1st ed. Elsevier Inc.; 2017. p. 1–13.
- Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. Vol. 22, *Sleep Medicine Reviews*. W.B. Saunders Ltd; 2015. p. 23–36.
- Suni E. Lack of sleep and cognitive impairment [Internet]. *SleepFoundation.org*. 2023 [cited 2025 Jun 2]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/lack-of-sleep-and-cognitive-impairment>