

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021/2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship Between Stress Levels and Sleep Patterns in Medical Students at Yarsi University, Class of 2021/2022 and its Review According to Islamic Perspective

Novia Suci Ramadhanti¹, Diniwati Mukhtar², Muhammad Arsyad³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Koresponden: diniwati.mukhtar@yarsi.ac.id

KATA KUNCI Stres, Pola Tidur, Mahasiswa Kedokteran, Universitas YARSI, Pandangan Islam

ABSTRAK Stres dan pola tidur merupakan dua hal yang saling berkaitan. Stres dapat menyebabkan penurunan pola tidur, sedangkan pola tidur yang baik dapat membantu mengurangi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021/2022. Studi ini juga menganalisis pandangan Islam terkait korelasi tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional . Sampel penelitian berjumlah 75 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021/2022. Data dikumpulkan melalui kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) untuk variabel independen dan variabel dependen menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan tentang dampak stres terhadap pola tidur mahasiswa kedokteran, serta perspektif Islam dalam menghadapi tantangan tersebut.

KEYWORDS *Stress, Sleep, Medical Students, YARSI University, Islamic Perspective*
ABSTRACT *Stress and sleep patterns are two interrelated things. Stress can cause a decrease in sleep patterns, while good sleep patterns can help reduce stress. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep patterns in students at the Faculty of Medicine, Yarsi University class of 2021/2022. This study also analyzes Islamic views regarding this correlation. This research is research using descriptive*

analytical methods with a cross sectional research design. The research sample consisted of 75 students from the Faculty of Medicine, Yarsi University class of 2021/2022. Data was collected through the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire for the independent variable and the dependent variable using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the chi-square test. It is hoped that the research results will provide insight into the impact of stress on medical students' sleep patterns, as well as Islamic perspectives in facing these challenges.

PENDAHULUAN

Stres adalah tekanan psikologis dan fisik yang mungkin muncul dari berbagai situasi, kondisi, atau penyebab seperti frustrasi, kemarahan, atau kecemasan. Dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang karena adanya tekanan, baik dari luar maupun dalam. Tingkat stres dibagi menjadi ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Tingkat ringan dan sedang menunjukkan gejala seperti mudah marah, sensitif, tidak sabaran, dan cemas, di mana tubuh masih bisa mengatasi stres. Di sisi lain, tingkat berat dan sangat berat membuat tubuh sulit mengatasi stres, menyebabkan perasaan tertekan, putus asa, dan merasa hidup tidak bermanfaat (Savira et al., 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, dengan sekitar 10% penduduk Indonesia dilaporkan terpengaruh oleh stres (Perwitasari, Nurbeti, dan Armyanti, 2016). Selain itu, data dari dinas kependudukan menunjukkan sekitar 1,33 juta (14% dari 49,5 juta) penduduk DKI Jakarta mengalami gangguan kesehatan mental atau stres (Rismawan et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan diperoleh data terdapat sebagian mahasiswa/i fakultas kedokteran

mengalami perubahan pola tidur, jam tidur malam yang berkurang dan bahkan sulit untuk tidur serta terdapat gangguan mental atau stres. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran".

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021-2022. Sampel penelitian terdiri dari 75 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Angkatan 2021/2022 dengan nomor etik penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebagai variabel dependen. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis univariat dan bivariat dengan uji chi-square.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran, serta menganalisis perspektif Islam terkait

korelasi ini. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai dampak stres terhadap aktivitas fisik mahasiswa kedokteran, sekaligus perspektif Islam dalam menghadapi tantangan tersebut.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Rincian	(n)	(%)
Angkatan	2021	25	33.3
	2022	50	66.7
Jenis Kelamin	L	23	30,7
	P	52	69,3
Usia	18-19	41	54.7
	20-21	28	37.3
	22-23	6	8.0
IMT	Sangat Kurus	3	4.0
	Kurus	5	6.7
	Kurus Normal	45	60.0
	Gemuk	9	12.0
	Obesitas	13	17.3
Total		75	100%

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Ringan	5	6.7
Sedang	63	84.0
Berat	7	9.3
Total	75	100%

Tabel 3. Tabel Frekuensi Pola Tidur

Pola Tidur	Frekuensi	Presentase
Baik	1	1.3
Buruk	74	98.7
Total	75	100.0

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Pola Tidur

Stres	Pola Tidur			P value
	Baik	Buruk	Total	
R	0 0%	5 100%	5 100%	0.908
S	1 1.6%	62 98.4%	63 100%	
B	0 0%	7 100%	7 100%	
Total	1 1.3%	74 98.7%	75 100%	

Berdasarkan pada tabel 1 diatas menunjukkan responden terbagi menjadi dua angkatan yaitu 2021 dan 2022. Jumlah responden dari angkatan 2021 sebanyak 25 (33.3%) dan responden dari angkatan 2022 sebanyak 50 (66.7%) sehingga total responden adalah 75 orang. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 (30.7%) mahasiswa sedangkan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 52 (69.3%). Karakteristik responden berdasarkan umur yaitu 18-19 sebanyak 41 (54.7%), umur 20-21 sebanyak 28 (37.3%) dan umur 22-22 sebanyak 6 (8.0%). Karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) terbagi dalam lima kategori, didapatkan lebih banyak responden berada dalam kategori IMT normal yaitu 45 orang (60.0%), sedangkan sisanya memiliki IMT sangat kurus 3 (4.0%), kurus 5 (6.7%), gemuk 9 (12.0%), dan obesitas 13 (17.3%).

Berdasarkan pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat stres yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Didapatkan distribusi stres ringan sebanyak 5 orang (6.7%), stres

sedang 63 orang (84.0%) dan stres berat 7 orang (9.3%).

Berdasarkan pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan pola tidur yang terbagi menjadi dua kategori yaitu pola tidur baik dan pola tidur buruk. Didapatkan distribusi pola tidur baik yaitu 1 orang (1.3%) dan pola tidur buruk sebanyak 74 orang (97.7%).

Berdasarkan analisis bivariat pada tabel 4 diketahui tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa/i fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2021-2022 yang ditunjukkan dengan $p = 0.908$. Responden yang mengalami stres ringan dengan pola tidur yang baik adalah 0 (0.0%). Responden yang mengalami stres ringan dengan pola tidur yang buruk sebanyak 5 orang (100.0%). Responden yang mengalami stres sedang dengan pola tidur yang baik yaitu 1 Orang (1.6%). Responden yang mengalami stres sedang dengan pola tidur yang buruk sebanyak 62 orang (98.4%). Responden yang mengalami stres berat dengan pola tidur yang baik yaitu 0 (0.0). responden yang mengalami stres berat dengan pola tidur yang buruk sebanyak 7 orang (100.0%).

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat tentang tingkat stres mahasiswa/i fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021-2022 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang (84.0%), diikuti oleh stres ringan (6.7%) dan stres berat (9.3%). Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muttaqin et al. (2021) dan Gamayanti et al. (2018), yang juga

menunjukkan bahwa mahasiswa/i fakultas kedokteran cenderung mengalami stres tingkat sedang.

Penelitian juga menemukan bahwa sebagian besar responden (98.7%) mengalami pola tidur yang buruk, sedangkan hanya 1.3% yang memiliki pola tidur yang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi dalam profesi kedokteran, yang dapat mengganggu pola tidur mahasiswa.

Namun, hasil analisis korelasi menggunakan uji SPSS menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola tidur mahasiswa/i fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021-2022. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hussein et al. (2023) pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Andalas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa/i fakultas kedokteran mengalami tingkat stres yang sedang dan pola tidur yang buruk, tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut. Faktor-faktor lain mungkin mempengaruhi tingkat stres dan pola tidur mahasiswa/i fakultas kedokteran, dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami pola tidur yang kurang baik.
2. Dari hasil data penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa/i

angkatan 2021-2022 berada dalam kategori stres sedang.

3. Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stres dan pola tidur pada mahasiswa/i angkatan 2021-2022 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.
4. Dalam perspektif Islam, menghadapi tingkat stres dengan bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT dianggap sebagai bentuk kasih sayang-Nya kepada hamba-Nya serta sebagai ujian yang dapat meningkatkan derajat spiritual.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa/i fakultas kedokteran mengalami stres sedang dan pola tidur yang buruk, tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut. Sementara itu, pendekatan spiritual dalam Islam menekankan pentingnya bersyukur dan menerima ujian sebagai bentuk peningkatan derajat keimanan.

DAFTAR PUSTAKA

Achiruddin Saleh, A., & Resky Amelia, N. (2022). Indonesian Journal of Islamic Counseling Strategi Coping Stress Dalam Menangani Stres Kerja Geriatric Nursing Di PPSLU Mappakasunggu Kota Parepare. In Indonesian Journal of Islamic Counseling (Vol. 4, Issue 1). <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>

Afni Kartika, A., Tasya Cindywieka, A., & Handoko, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Pada Saat Pandemi COVID-19. 44(6), 378-389.

<http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>

Ahyar, H., & Juliana Sukmana, D. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif SERI BUKU HASIL PENELITIAN View project Seri Buku Ajar View project. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>

Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19.

Arisdiani, & Widiastuti. (2017). HUBUNGAN ANTARA STRES EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA. In Jurnal Keperawatan Jiwa (Vol. 5, Issue 2).

Arnis, A., Jurusan, D., Poltekkes, K., & Jakarta, K. (2018). Hubungan Antara Kuantitas dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. In Quality Jurnal Kesehatan (Vol. 9, Issue 1).

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017a). Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017b). Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>

Bunyamin. (2021). MENGELOLA STRES DENGAN PENDEKATAN ISLAMI DAN PSIKOLOGIS. JURNAL

- IDAARAH, VOL. V, NO 1, 148-159.
- Fakhriya, S. D. (n.d.). Post-Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10, 231-240. <https://doi.org/10.30872/psiko borneo>
- Febriani Siregar, M., Rotinsulu, D. J., & Hutahaean, Y. O. (2022). HUBUNGAN DERAJAT STRES TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA PRODI KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MULAWARMAN. *Jurnal Verdure*, 4(1), 245-253.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>