

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNDIKSHA**

Oleh

Luh Made Karuni Kartika Sari, NIM 1818011033

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi yang umum dialami oleh semua orang dari berbagai kalangan. Stres sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikologis manusia, salah satunya mempengaruhi kualitas tidur. Tidur memiliki berbagai fungsi yang penting bagi tubuh. Apabila seseorang memiliki tingkat stres yang tinggi serta kualitas tidur yang buruk, maka akan memberikan dampak buruk terhadap kondisi fisik maupun psikologisnya. Mahasiswa kedokteran tingkat akhir merupakan kelompok populasi yang sangat rentan untuk mengalami kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres dan kualitas tidur, serta menganalisis hubungan antara keduanya pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Populasi penelitian ini berasal dari mahasiswa tingkat akhir yaitu angkatan 2018 dan pemilihan sampelnya menggunakan metode *Total Sampling*. Data penelitian ini diperoleh dari kuesioner *Perceived Stres Scale-10* (PSS-10) untuk pengukuran tingkat stres yang diklasifikasikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat. Sedangkan untuk pengukuran kualitas tidur digunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang mengklasifikasikan kualitas tidur menjadi kualitas tidur yang baik dan buruk. Data penelitian yang diperoleh dikumpulkan dan dicatat dengan aplikasi *Microsoft Excel*. Untuk hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dianalisis dengan Uji *Spearman Rank* menggunakan program SPSS 25. Dari penelitian ini diperoleh hasil yaitu tingkat stres tertinggi adalah stres sedang yaitu sebanyak 29 orang (65,9%). Sedangkan untuk kualitas tidur terbanyak adalah kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 37 orang (84,1%). Dari hasil uji analisis didapatkan *Correlation Coefficient* (r) = 0,176 dengan nilai positif yang menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan searah. Selain itu didapatkan *Sig. (2-tailed)* (p) = 0,252 yang menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha, maka artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Kata-kata kunci: tingkat stres, kualitas tidur, mahasiswa, uji *spearman rank*

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH SLEEP QUALITY
OF FINAL YEAR STUDENTS OF MEDICAL STUDY PROGRAM
FACULTY OF MEDICINE UNDIKSHA**

By

Luh Made Karuni Kartika Sari, NIM 1818011033

Medical Study Program

ABSTRACT

Stress is a common condition experienced by people from various circles. Stress greatly affects the physical and psychological conditions of humans, one of which affects the quality of sleep. Sleep has many important functions for the body. If a person has high stress levels and poor sleep quality, it will have a negative impact on their physical and psychological condition. Final year medical students are a population group that is very vulnerable to experiencing this condition. This study aims to identify stress levels and sleep quality, as well as analyze the relationship between the two in final year students. The population of this study came from the final student level, that is the generation of 2018 and the sample selection used the Total Sampling method. The data of this study were obtained from the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) questionnaire for measuring stress levels which were classified into mild, moderate, and severe stress. As for measuring sleep quality, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire classifies sleep quality into good and poor sleep quality. The research data obtained were collected and recorded using Microsoft Excel application. The relationship between stress levels and sleep quality was analyzed using the Spearman Rank test using the SPSS 25 program. From this study, it was found that the highest stress level was moderate stress, as many as 29 people (65.9%). As for the quality of sleep the most is the poor sleep quality that is as many as 37 people (84.1%). From the analysis test results, the correlation coefficient (r) = 0.176 with a positive value which indicates a very weak and unidirectional relationship. In addition, Sig. (2-tailed) (p) = 0.252 which indicates an insignificant relationship. So it can be said that there is no significant relationship between stress levels and sleep quality for final year students of Medical Study Program, Faculty of Medicine, Undiksha, or it means that H_0 is accepted and H_1 is rejected.

Keywords: stress level, sleep quality, students, spearman rank test