

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 memberi dampak pada kehidupan sehari-hari. Proses pembelajaran tidak menjadi pengecualian. Akibat dari pandemi, mahasiswa harus melaksanakan pembelajaran melalui daring atau *online*. Pembelajaran daring memberi dampak tersendiri terhadap mahasiswa. Tingkat stres, kualitas tidur, dan latensi tidur atau waktu yang dibutuhkan untuk tidur merupakan salah satu dampak yang dipengaruhi dengan adanya pembelajaran daring. Akan tetapi kronotipe dan tingkat atau tahun kuliah juga berperan dalam perubahan tersebut. Kronotipe menentukan kecenderungan keaktifan seseorang, sedangkan tahun kuliah menentukan kesibukan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Jumlah penelitian-penelitian terdahulu yang mengikutsertakan kronotipe dan tahun kuliah masih sedikit serta cenderung tidak berada pada penelitian yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kronotipe dan tahun kuliah berperan dalam perubahan tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa selama masa pandemi.

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online*. Penyebaran dilakukan pada media sosial dan membagikan secara langsung *link* kuesioner. Kuesioner terdiri dari identitas responden, pernyataan keamanan identitas responden, kuesioner *Morningness-Eveningness*, *Depression Anxiety Stress Scale*, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Didapatkan 212 responden dari penyebaran kuesioner. Dari kuesioner tersebut terdapat 91 responden pria dan 121 responden wanita. Responden tersebut dibagi berdasarkan tahun kuliah dan jenis kronotipe, *morning* atau *evening*. Selanjutnya, analisis pengaruh kronotipe dan tahun kuliah terhadap tingkat stres, kualitas tidur dan latensi tidur dilakukan, serta analisis perbedaan tingkat stres dan kualitas tidur pria dan wanita juga dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres dan kualitas tidur pria dan wanita berada pada tingkat yang sama. Kronotipe memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada pria dan wanita. Tingkat kuliah tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat stres, namun berpengaruh pada kualitas tidur pada masing-masing tingkat kuliah. Kronotipe dan tingkat kuliah memiliki pengaruh besar pada kualitas tidur dan tingkat stres pria dan wanita.

Kata kunci: kualitas tidur, tingkat stres, latensi tidur, kronotipe, tahun kuliah, daring, pandemi

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has an impact on everyday life. The learning process is no exception. As a result, college students have to learn through online learning. Online learning has its own impact on students. Stress levels, sleep quality, and sleep latency or the time needed to sleep are the impacts that are influenced by online learning. However, the chronotype and level and year of college also play a role in these changes. The chronotype determines a person's tendency to be active whether it's in morning or night, while the college year determines the student's busyness in college. Previous studies that included chronotypes and years of study were still few and tended not to be in the same research field. This study aims to determine the role of chronotype and year of study in changes in stress levels and sleep quality of students during the pandemic.

The research was conducted by distributing online questionnaires. Distribution was by sharing on social media and directly sharing the questionnaire. The questionnaire consisted of the respondent's identity, the respondent's identity security statement, the Morningness-Eveningness questionnaire, the Depression Anxiety Stress Scale, and the Pittsburgh Sleep Quality Index. Obtained 212 respondents from distributing questionnaires. From the questionnaire, there were 91 male respondents and 121 female respondents. The respondents were divided based on the year of study and the type of chronotype, morning or evening. Furthermore, an analysis of the effect of chronotype and year of study on stress levels, sleep quality and sleep latency was done, as well as an analysis of differences in stress levels and sleep quality of men and women.

The results shows that the stress levels and sleep quality of men and women are at the same level. Chronotype has an influence on sleep quality and stress levels in men and women. The level of college has no effect on the level of stress, but it does affect the quality of sleep at each level of college. Chronotype and grade level have a major influence on sleep quality and stress levels in both men and women.

Keywords: sleep quality, stress level, sleep latency, chronotype, year of study, online, pandemic



ANALISIS PENGARUH PEMBELAJARAN DARING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN

TINGKAT STRES MAHASISWA

RIS YUWONO BUDANTA, Dr. Eng. Ir. Titis Wijayanto, S.T., M.Des., IPM., ASEAN Eng.

Universitas Gadjah Mada, 2022 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>