

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

Hasna Insani Kamila dan Sri Kusrohmaniah

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur ini ialah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah stres akademik berperan terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran. Penelitian dilakukan dengan metode survei pada partisipan yang berjumlah 104 mahasiswa kedokteran dari FKMK UGM. Instrumen penelitian yang digunakan ialah Skala Stres Akademik dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki peran positif yang signifikan terhadap kualitas tidur. Semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa maka semakin tinggi pula skor kualitas tidurnya yang mengindikasikan buruknya kualitas tidur tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pihak-pihak yang berwewenang untuk merancang program yang dapat membantu mahasiswa *coping* dengan stres dan meningkatkan kualitas tidurnya.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran

CORRELATION BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY ON MEDICAL STUDENTS

Hasna Insani Kamila and Sri Kusrohmaniah

Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

Various studies have shown that many medical students have poor quality of sleep. One of the factors that play a role in medical students' quality of sleep is academic stress. The objective of this study is to examine whether stress academics had a role towards sleep quality of medical students. A survey using Academic Stress Scale and Pittsburgh Sleep Quality Index each to measure stress and sleep quality was carried out among 104 undergraduate medical students of Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing at Universitas Gadjah Mada. To determine the role of academic stress towards sleep quality, single linear regression analysis was used. The results showed that academic stress has a significant positive role towards sleep quality. The higher the medical students' academic scores are, the higher their sleep quality scores. High sleep quality scores indicate poor quality of sleep. This study could be helpful to the parties that are involved with the well-being of medical students for designing the intervention programs to inform medical students how to cope with stress and improve their sleep quality.

Keyword: *Academic Stress, Sleep Quality, Medical Students*