

HUBUNGAN POLA TIDUR DAN TINGKAT STRES DENGAN PRESTASI MAHASISWA FK UMS SELAMA PERKULIAHAN *ONLINE*

Syahanita Anindira Putri¹, Burhannudin Ichsan², Shoim Dasuki³, Tri Agustina⁴

¹Pendidikan Dokter/Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Pendidikan Dokter/Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Pendidikan Dokter/Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

⁴Pendidikan Dokter/Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: ta190@ums.ac.id

Abstrak

Keywords:
Pola Tidur; Tingkat
Stres; Tingkat Prestasi

Terganggunya pola tidur dapat merubah pola istirahat dan menyebabkan seseorang mengantuk di siang hari, keadaan ini dapat mengganggu proses pembelajaran terutama pada mahasiswa karena menyebabkan sulitnya berkonsentrasi. Stres yang berkelanjutan dapat menghambat konsentrasi dan daya ingat terutama pada masa perkuliahan online dimana mahasiswa dituntut untuk mengikuti perkembangan teknologi, sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan tingkat stress dengan tingkat prestasi mahasiswa FK UMS selama perkuliahan online pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional dan dilaksanakan di tempat masing-masing mahasiswa karena masih dalam rangka kuliah daring sampai waktu ditentukan akibat terjadinya pandemi covid-19. Subjek penelitian adalah 61 responden yang diambil dengan teknik consecutive sampling. Pengambilan data pola tidur dengan menggunakan kuesioner PSQI, data tingkat stress menggunakan kuesioner DASS 42, data tingkat prestasi menggunakan nilai ujian blok neurologi mahasiswa semester 5 2020/2021 FK UMS. Data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil uji chi square antara pola tidur dengan tingkat prestasi didapatkan ($p= 0,000$), tingkat stress dengan tingkat prestasi didapatkan ($p= 0,000$) uji multivariat regresi logistic nilai OR pola tidur 17,288, dan nilai OR tingkat stres 18,660. Pola tidur dan tingkat stres berhubungan secara signifikan terhadap tingkat prestasi.

1. PENDAHULUAN

Sistem pembelajaran modern yang berbasis teknologi informasi memberikan kualitas luasnya jangkauan yang sangat cocok untuk masyarakat milenial yang tidak terbatas oleh tempat dan waktu. Salah satu pemanfaatan

teknologi jaringan bagi pengembangan sistem pembelajaran di perguruan tinggi adalah sistem kuliah daring (dalam jaringan). Pada masa pandemi COVID-19 saat ini belum memungkinkan perkuliahan secara tatap muka di perguruan tinggi, maka sistem perkuliahan

daring (dalam jaringan) menjadi pilihan untuk mengurangi risiko penularan penyakit (Mustofa, *et al.*, 2019).

Stres merupakan suatu perasaan emosional yang sering dialami manusia, hal ini dapat terjadi saat seseorang menghadapi tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat. Prevalensi stres pada usia dewasa muda di dunia sekitar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6%. Faktor-faktor yang meningkatkan stres yaitu stresor, individu, support lingkungan, dan support keluarga (Ambarwati, *et al.*, 2017)

Pada masa pandemi COVID-19 saat ini menuntut setiap mahasiswa untuk lebih cepat beradaptasi dengan sistem perkuliahan online, hal ini akan menyebabkan perubahan pada kondisi mahasiswa tersebut, perubahan itu seperti gangguan pola tidur dan tingkat stres. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa dapat menimbulkan efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kinerja akademik yang buruk. Kurang tidur dikaitkan dengan kurangnya konsentrasi sehingga dapat menurunkan prestasi akademik. Prestasi belajar juga dipengaruhi oleh *circadian rhythm* yaitu variasi dalam ritme fisiologis berdasarkan tempo 24 jam yang diatur oleh *suprachiasmatic nucleus* di hipotalamus (Sarfriyanda, *et al.*, 2015). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, sehingga menuntut mahasiswa untuk mengikuti perkembangan tersebut dengan cepat agar tetap bisa mengikuti proses pembelajaran saat ini, hal ini akan mengurangi risiko terjadinya stres. Stres yang tidak dapat diatasi dengan baik akan memberikan dampak negatif, seperti penurunan daya ingat, ketidakmampuan atau kesulitan berkonsentrasi (Fatmawati, 2018)

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh Fenny (2016) dengan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari kuesioner PSQI, Maret-Desember 2015 di Kampus FK USU Medan terhadap 300 mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa

mahasiswa dengan siklus tidur-bangun yang tidak teratur dan mempunyai jam tidur yang kurang menunjukkan nilai akademik yang lebih rendah. Dan studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh Ananda, *et al* (2018) dengan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari kuesioner SVS, Januari-Maret 2018 di Kampus FK Universitas Andalas terhadap 98 mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan derajat kerentanan stres yang lebih tinggi memiliki prestasi akademik yang lebih rendah jika dibandingkan dengan mahasiswa dengan derajat kerentanan yang lebih rendah.

Berdasarkan beberapa hal di atas, terdapat indikasi bahwa pola tidur dan tingkat stres berhubungan dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* di masa pandemi Covid-19 sehingga mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola tidur dan tingkat stres dengan tingkat prestasi selama perkuliahan *online* di masa pandemi Covid-19.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan dilakukan pada bulan Desember 2020 di tempat masing-masing mahasiswa karena masih dalam rangka kuliah daring sampai waktu ditentukan akibat terjadinya pandemi Covid-19. Besar subjek penelitian adalah 61 responden yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Pengambilan data pola tidur dan tingkat stres menggunakan kuesioner PSQI dan DASS 42. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*. analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik. Penelitian ini telah mendapat persetujuan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FK UMS dengan No. 3178.2021.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Analisis deskriptif

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Desember 2020 dan dilakukan secara *online* dengan melakukan pengisian *google form*. Responden yang ikut dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas

Muhammadiyah Surakarta semester 5 sejumlah 61 sampel yang bersedia mengisi kuesioner dan dipilih sesuai dengan kriteria restriksi dengan teknik *purposive sampling*.

Tabel 1. Jumlah responden

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Pola tidur		
Baik	11	18,0
Buruk	50	82,0
Stres		
Stres	36	59,0
Tidak stres	25	41,0
Prestasi		
Baik	14	23,0
Buruk	47	77,0

Data dari tabel 1 menunjukkan jumlah responden dalam penelitian adalah sebanyak 61 mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 50 (82%) mahasiswa dan mahasiswa yang memiliki pola tidur baik sebanyak 11 (18%) mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 36 (59%) mahasiswa dan mahasiswa yang tidak

mengalami stres sebanyak 25 (41%). Mahasiswa yang mendapatkan prestasi belajar baik sebanyak 14 (23%) mahasiswa dan mahasiswa yang mendapatkan prestasi buruk sebanyak 47 (77%) mahasiswa.

3.2. Analisis bivariat

3.2.1. Hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar

Tabel 2. Hubungan pola tidur dan prestasi belajar

		Prestasi				Nilai P		Nilai OR	
		Baik		Buruk		Total			
Pola tidur	Baik	N	%	N	%	N	%	0,000	0,025
		9	14,8%	2	3,3%	11	18%		
Buruk	Buruk	N	%	N	%	N	%		
		5	8,2%	45	73,8%	50	82%		
Total		N	%	N	%	N	%		
		14	23%	50	77%	61	100%		

Pada tabel 2 menunjukkan data bahwa dari 11 responden yang mengalami pola tidur baik terdapat 9 responden yang mendapatkan prestasi belajar baik (14,8%) dan terdapat 2 responden yang mendapatkan prestasi belajar

buruk (3,3%). Dari 50 responden yang memiliki pola tidur buruk terdapat 5 responden yang mendapatkan prestasi belajar baik (8,2%) dan terdapat 45 responden yang mendapatkan prestasi belajar buruk (73,8%).

Pada uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara pola tidur terhadap prestasi belajar yang signifikan ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai OR sebesar 0,025 yang artinya bahwa responden yang memiliki pola tidur buruk memiliki risiko mendapatkan

prestasi belajar buruk sebesar 0,025 kali lebih tinggi dibandingkan responden yang memiliki pola tidur baik.

3.2.2. Hubungan antara stres terhadap prestasi belajar

Tabel 3. Hubungan stress terhadap prestasi belajar

		Prestasi				Total		Nilai P	Nilai OR
		Baik	Buruk						
Tidak stres	N	%	N	%	N	%			
	13	21,3%	12	19,7%	25	41%			
Stress	N	%	N	%	N	%	0,000	37,917	
	1	1,6%	35	57,4%	36	59%			
Total	N	%	N	%	N	%			
	14	23%	37	77%	61	100%			

Pada tabel 3 menunjukkan data bahwa dari 25 responden yang tidak mengalami stres terdapat 13 responden yang mendapatkan prestasi belajar baik (21,3%) dan terdapat 12 responden yang mendapatkan prestasi belajar buruk (19,7%). Dari 36 responden yang mengalami stres terdapat 1 responden yang mendapatkan prestasi belajar baik (1,6%) dan terdapat 35 responden yang mendapatkan prestasi belajar buruk (57,4%). Pada uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara stres terhadap prestasi belajar yang signifikan ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai OR sebesar 37,917 yang artinya bahwa responden yang stres memiliki kemungkinan 37,917 kali lebih mungkin mendapat prestasi belajar buruk.

3.3. Analisis Multivariat

Tabel 4. Analisis multivariat

Variabel	Koefisien	Nilai p	Exp (B)	95.% C.I for EXP (B)	
				Minimal	Maximal
Pola tidur	2,850	0,005	17,288	2,357	126,802
Stres	2,926	0,011	18,660	1,932	180,273
Konstanta	-1,928	0,031	0,145		

Pada tabel 4 menunjukkan hasil uji regresi logistik pada variabel pola tidur menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) yang menyatakan ada hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar dan pada variabel stres menunjukkan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) yang menyatakan ada hubungan antara stres dengan prestasi belajar. Nilai OR (exp.B) variabel pola tidur sebesar 17,288 sehingga responden yang mengalami pola tidur buruk memiliki kemungkinan berisiko 17,288 kali lipat dibandingkan dengan yang memiliki pola tidur baik. Nilai OR (exp.B) variabel stres sebesar 18,660 sehingga responden yang stres memiliki kemungkinan 18,660 kali lebih mungkin mendapat prestasi belajar buruk.

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai OR sebesar 0,025 yang berarti bahwa H1 terhadap penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dan prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Van Der Heijden, *et al.*, (2018) didapatkan *p-value* ($< 0,001$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan yaitu gangguan pola tidur merupakan prediktor dari prestasi akademik dan konsentrasi studi subjektif yang lebih buruk. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa semester 4 Universitas Sam Ratulangi (2018) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan prestasi akademik mahasiswa dengan nilai $p = 0,037$.

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai OR sebesar 37,917 yang berarti bahwa H1 terhadap penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dan prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Okunya, (2018) didapatkan *p-value* (0,048) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan yaitu tingkat stres yang lebih tinggi mengakibatkan kinerja akademis yang buruk. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa FK Unand (2018) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat prestasi mahasiswa dengan nilai $p = 0,019$.

Hasil uji regresi logistik variabel pola tidur didapatkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dan tingkat prestasi serta nilai OR sebesar 17,288 yang menunjukkan mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk memiliki risiko untuk mendapatkan prestasi belajar buruk sebesar 17,288 kali. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fenny & Supriatmo, (2016) didapatkan *p-value* ($< 0,0001$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan yaitu kualitas dan kuantitas tidur dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan, berpikir kritis serta menurunnya prestasi akademik. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa pre-klinis pendidikan dokter FK Universitas Udayana (2018)

menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan tingkat prestasi mahasiswa dengan nilai $p=0,000$.

Hasil uji regresi logistik variabel stres didapatkan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara stres dan prestasi belajar serta nilai OR sebesar 18,660 yang menunjukkan mahasiswa yang mengalami stres memiliki kemungkinan 18,660 kali lebih mungkin mendapat prestasi belajar buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Olope, *et al.*, 2017), didapatkan *p-value* (0,05) yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan yaitu stres akademik seperti terlalu banyak tugas, kegagalan akademik, ruang kelas yang terlalu padat dan bahkan hubungan yang buruk dengan mahasiswa lain dapat menyebabkan menurunnya nilai rata-rata mahasiswa. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Rajawali (2018) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat prestasi mahasiswa dengan nilai $p=0,001$.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan tingkat stres dengan tingkat prestasi mahasiswa FK UMS selama perkuliahan *online* pada masa pandemi COVID-19 dengan nilai ($p=0,005$) dan ($p=0,011$).

REFERENSI

- [1] Alamsyah, N. (2016). Pengaruh Konsep Diri terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMAN 102 Jakarta. *Jurnal SAP*, 155-164.
- [2] Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.

Jurnal Berkala Epidemiologi, 18-26.

- [3] Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 40-47.
- [4] Aminuddin, M. (2018). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 51-71.
- [5] Ananda, O. T., Gusyaliza, R., Pertiwi, D. (2018). Hubungan Derajat Kerentanan Stres dan Prestasi Akademik Mahasiswa Indekos FK Unand Angkatan 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- [6] Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148.
- [7] Fatmawati. (2018). Hubungan antara Kejenuhan Belajar dengan Stress Akademik. *Psikoborneo*, 704-712.
- [8] Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*.
- [9] Fitriani. (2016). Pengaruh Motivasi Belajar dan Disiplin terhadap Hasil Belajar IPS Siswa di SMP Karya Indah Kecamatan Tapung. *Jurnal PeKa*, 137-142.
- [10] Istianah, Hayati, S.N., Rustandi, B. (2018). Tingkat Stres dengan Hasil Belajar pada Mata Kuliah Sistem Pencernaan di Program Studi Keperawatan. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic*.
- [11] Legiran, Azis, Z. M., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai

- Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang . *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 197-202.
- [12] Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 183-200.
- [13] Mustofa, M. I., Chodzirin, M., & Sayekti, L. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 151-160.
- [14] Okunya, L. O. (2018). The Relationship between Levels of Stress and Academic Performance among University of Nairobi Students. *Journal of Learning and Development*.
- [15] Olape, O. R., Lasiele A, Y., Chiaka, A. E., & Abidoye, T. K. (2017). Stress Level and Academic Performance of University Students in Kwara State, Nigeria. *Journal of Higher Education*, 103-112.
- [16] Olli, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *e-journal Keperawatan*.
- [17] Pua, M., Kepel, B. J. & Rompas, S. (2018). Hubungan Pola Tidur dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Semester IV T.A. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. *e-journal Keperawatan*.
- [18] Putra, K. K., Dharmadi, M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Perolehan Hasil Ujian Mahasiswa Pre-Klinis Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *e-journal Medika*, 77-81.
- [19] Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *JOM*, 1178-1185.
- [20] Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang Prestasi Belajar Siswa dalam Berbagai Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 115-123.
- [21] Van Der Heijden, K. B., Vermeulen, C. M., Donjacour, C. E., Gordijn, M. C., Hamburger, H. L., Meijer, A. M., et al. (2018). Chronic Sleep Reduction is Associated with Academic Achievement and Study Concentration in Higher Education Students. *Journal of Sleep Research*, 165-174.
- [22] Widhiyanti, T., Ariawati, & Rusitayanti, A. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa VI A Penjaskesrek FPOK IKIP Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9-18.
- [23] Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst, R. (2018). Gambaran Insomnia pada Remaja di SMK Neegeri 2 Pekanbaru. *JOM FKp*, 278-28

