

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 menimbulkan perubahan pembelajaran dari metode tatap muka (konvensional) menjadi metode pembelajaran jarak jauh, hal ini menyebabkan terbatasnya interaksi mahasiswa sehingga menimbulkan stres akademik. Respon stres akademik menghambat hormon CRH dan AVP menyebabkan penurunan kortisol sehingga siklus REM memanjang dan kualitas tidur menjadi buruk. Telah dilaporkan adanya hubungan stres dengan kualitas tidur, namun belum banyak diteliti hubungannya secara khusus untuk stres akademik dengan menggunakan kuesioner MSSQ, pada mahasiswa FK UPH dengan pembelajaran daring selama masa pandemi.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan antara stres akademik menggunakan MSSQ dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK UPH selama masa pandemi COVID-19.

Metode Penelitian: Penelitian dilakukan dengan penyebaran *google forms* kepada mahasiswa FK UPH angkatan 2019 sebanyak 211 orang. Kuesioner yang kembali sebanyak 93 responden, yang memenuhi kriteria inklusi 89 orang diberikan kuesioner MSSQ untuk menilai tingkat stres akademik normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat, selanjutnya responden diberikan kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur baik dengan skor <5 dan kualitas tidur buruk dengan skor >5 .

Hasil dan Pembahasan: Sebanyak 89 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi melalui pengisian kuesioner MSSQ ditemukan responden dengan stres akademik normal-ringan sebanyak 20 orang dan sedang-berat 69 orang. Dari masing-masing kelompok tersebut, diberi kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur baik dan buruk. Hubungan dua variabel tersebut yang dianalisa secara statistik menggunakan uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan p value = (0,001) dan OR = 19,2 hasil penelitian disini sesuai dengan laporan penelitian sebelumnya. Hal tersebut diduga karena stres akan menghambat penurunan kortisol sehingga siklus REM memanjang dan kualitas tidur menjadi buruk.

Kesimpulan: Hasil penelitian disini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang sampai berat, kualitas tidurnya menjadi buruk dengan kecenderungan 19,2 kali lebih sering terjadi.

Kata kunci: Stres akademik, Kualitas tidur, Pandemi COVID-19.

ABSTRACT

Background: *Pandemic COVID-19 has change learning from face-to-face (conventional) methods to distance learning methods, causes limited student interaction, causing academic stress. Stress response inhibits hormones CRH and AVP decrease in cortisol so that the REM cycle lengthen, and sleep quality becomes poor. It has been reported that there is relationship between stress and sleep quality, but not many studies have been carried out specifically for academic stress using MSSQ, on FK UPH students with courageous learning during the pandemic.*

Aim: *To explore relationship between academic stress using MSSQ and sleep quality for FK UPH students during the pandemic COVID-19.*

Methods: *The research was conducted by distributing Google Forms to 211 FK UPH students from batch 2019 as many as 211 people. The questionnaires that returned as many as 93, who met the inclusion criteria 89 people were given the MSSQ questionnaire to assess normal, mild, moderate, severe, and very severe academic stress levels, then respondents were given a PSQI questionnaire to assess good sleep quality with a score of <5 and poor sleep quality with a score >5 .*

Results and Discussion: *Total of 89 students who met the inclusion criteria by filling out the MSSQ questionnaire found 20 respondents with normal-mild academic stress and 69 moderate-severe academic stress. From each group, the PSQI questionnaire was given to assess good and bad sleep quality. The relationship between the two variables was statistically analyzed using the Pearson Chi-Square test showing a significant relationship with p value = (0.001) and OR = 19.2. The result of this study are in accordance with previous research reports. This is presumably because stress will cortisol so that the REM cycle lengthen, and sleep quality becomes poor.*

Conclusion: *The result of this study indicates that student who experience moderate to severe academic stress have poor sleep quality with a tendency of 19.2 times more often.*

Keywords: *Academic stress, medical students, sleep quality, pandemic COVID-19.*