

**PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN SEMESTER AKHIR
DI FK UKDW**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagai Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh

Danial Umbu Tara Dapamudang

412200475

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA**

2024

PERNYATAAN PENYERAHAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Daniel Umbu Tara Dapamudang
NIM/NIP/NIDN : 41200975
Program Studi : kedokteran
Judul Karya Ilmiah : Perbedaan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur
Pada Mahasiswa Semester Awal dan
Semester Akhir Di FK UKDW.

dengan ini menyatakan:

- bahwa karya yang saya serahkan ini merupakan revisi terakhir yang telah disetujui pembimbing/promotor/reviewer.
- bahwa karya saya dengan judul di atas adalah asli dan belum pernah diajukan oleh siapa pun untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Kristen Duta Wacana maupun di universitas/institusi lain.
- bahwa karya saya dengan judul di atas sepenuhnya adalah hasil karya tulis saya sendiri dan bebas dari plagiasi. Karya atau pendapat pihak lain yang digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini telah dikutip sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.
- bahwa saya bersedia bertanggung jawab dan menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku berupa pencabutan gelar akademik jika di kemudian hari didapati bahwa saya melakukan tindakan plagiasi dalam karya saya ini.
- bahwa Universitas Kristen Duta Wacana tidak dapat diberi sanksi atau tuntutan hukum atas pelanggaran hak kekayaan intelektual atau jika terjadi pelanggaran lain dalam karya saya ini. Segala tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran dalam karya saya ini akan menjadi tanggung jawab saya pribadi, tanpa melibatkan pihak Universitas Kristen Duta Wacana.
- menyerahkan hak bebas royalti noneksklusif kepada Universitas Kristen Duta Wacana, untuk menyimpan, melestarikan, mengalihkan dalam media/format lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan mengunggahnya di Repositori UKDW tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta atas karya saya di atas, untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan.

- g. bahwa saya bertanggung jawab menyampaikan secara tertulis kepada Universitas Kristen Duta Wacana jika di kemudian hari terdapat perubahan hak cipta atas karya saya ini.
- h. bahwa meskipun telah dilakukan pelestarian sebaik-baiknya, Universitas Kristen Duta Wacana tidak bertanggung jawab atas kehilangan atau kerusakan karya atau metadata selama disimpan di Repositori UKDW.
- i. mengajukan agar karya saya ini: *(pilih salah satu)*

- ☒ Dapat diakses tanpa embargo.
- ☐ Dapat diakses setelah 2 tahun.*
- ☐ Embargo permanen.*

Embargo: penutupan sementara akses karya ilmiah.

*Halaman judul, abstrak, dan daftar pustaka tetap wajib dibuka.

Alasan embargo *(bisa lebih dari satu)*:

- ☐ dalam proses pengajuan paten.
- ☐ akan dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional.**
- ☐ akan diterbitkan dalam jurnal nasional/internasional.**
- ☐ telah dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional ... dan diterbitkan dalam prosiding pada bulan ... tahun ... dengan DOI/URL ... ***
- ☐ telah diterbitkan dalam jurnal ... dengan DOI/URL artikel ... atau vol./no. ... ***
- ☐ berisi topik sensitif, data perusahaan/pribadi atau informasi yang membahayakan keamanan nasional.
- ☐ berisi materi yang mengandung hak cipta atau hak kekayaan intelektual pihak lain.
- ☐ terikat perjanjian kerahasiaan dengan perusahaan/organisasi lain di luar Universitas Kristen Duta Wacana selama periode tertentu.
- ☐ Lainnya (mohon dijelaskan)

**Setelah diterbitkan, mohon informasikan keterangan publikasinya ke repository@staff.ukdw.ac.id.

***Tuliskan informasi kegiatan atau publikasinya dengan lengkap.

Mengetahui,

Yanti Ivana

Dr. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc
NIDN/NIDK 114E352

Yogyakarta 15, Januari 2025
Yang menyatakan,



Danial Umbu Tara Dapamudang
NIM 41200475

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

**PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN SEMESTER AKHIR DI FK
UKDW**

telah diajukan dan dipertahankan oleh :

DANIAL UMBU TARA DAPAMUDANG

41200475

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan **DITERIMA**

untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada

tanggal 22 Juli 2024

Nama Dosen

1. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc
(Dosen Pembimbing 1)
2. dr. Johan Kurniawan, M.Biomed, Sp.KJ
(Dosen pembimbing 2)
3. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed
(Dosen Penguji)

Tanda Tangan



Yogyakarta, 22 Juli 2024

Disahkan Oleh

Dekan,



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D

Wakil Dekan I bidang Akademik,



dr. Christiane Marlene Sooi, M.Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul :

PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN SEMESTER AKHIR DI FK UKDW

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya yang telah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa skripsi terkait merupakan hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihaklain, maka saya bersedia untuk dikenakan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Juli 2024



(Danial Umbu Tara Dapamudang)

41200475

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Danial Umbu Tara Dapamudang

Nim : 41200475

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN SEMESTER AKHIR DI FK UKDW

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 22 Juli 2024

Yang menyatakan,



Danial Umbu Tara Dapamudang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat yang melimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Perbedaan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Awal dan Semester Akhir di FK UKDW" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung serta membantu mengarahkan penulis mulai dari awal penelitian hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini yaitu kepada :

1. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana dan dr. Christiane Marlene Sooi, M. Biomed selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan izin sehingga penelitian dapat dilakukan.
2. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc selaku dosen pembimbing I yang sudah bersedia meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan dukungan selama penelitian dan penyusunan skripsi.
3. dr. Johan Kurniawan, Sp.KJ selaku dosen pembimbing II yang sudah bersedia meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan dukungan selama penelitian dan penyusunan skripsi.
4. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk meberikan saran dan kritik yang membangun sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik.
5. Seluruh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2023 & Angkatan 2020 yang ikut berpartisipasi sebagai subjek penelitian.
6. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah berpartisipasi membantu proses persiapan hingga penulisan karya tulis ilmiah dari seminar proposal, seminar hasil, dan ujian secara daring maupun luring.

7. Yulius Umbu Sili dan Dorkas Rambu Edda Luba, selaku orang tua terkasih dari penulis yang selalu memberikan bantuan berupa doa, semangat, dukungan, kasih sayang dan doa yang tak henti sejak awal menjadi mahasiswa kedokteran hingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Efrin, Rosy, Erwin dan Stevy selaku saudara/saudari kandung penulis yang tak henti-hentinya selalu memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
9. Mel, Kavin, Ezra, Diva, Rama dan Tita selaku saudara/saudari yang berada di jogja, yang selalu memberikan dukungan semangat, dan motivasi untuk penulisan dalam, penulisan karya tulis ilmiah ini.
10. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti secara tidak langsung dalam proses pengambilan data penelitian yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini yang tiap-tiap namanya tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat sejumlah kekurangan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini. Oleh sebab itu, mohon kritik dan saran agar karya tulis ilmiah ini dapat menjadi lebih baik. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh pembaca bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 22 Juni 2024

Yang menyatakan,

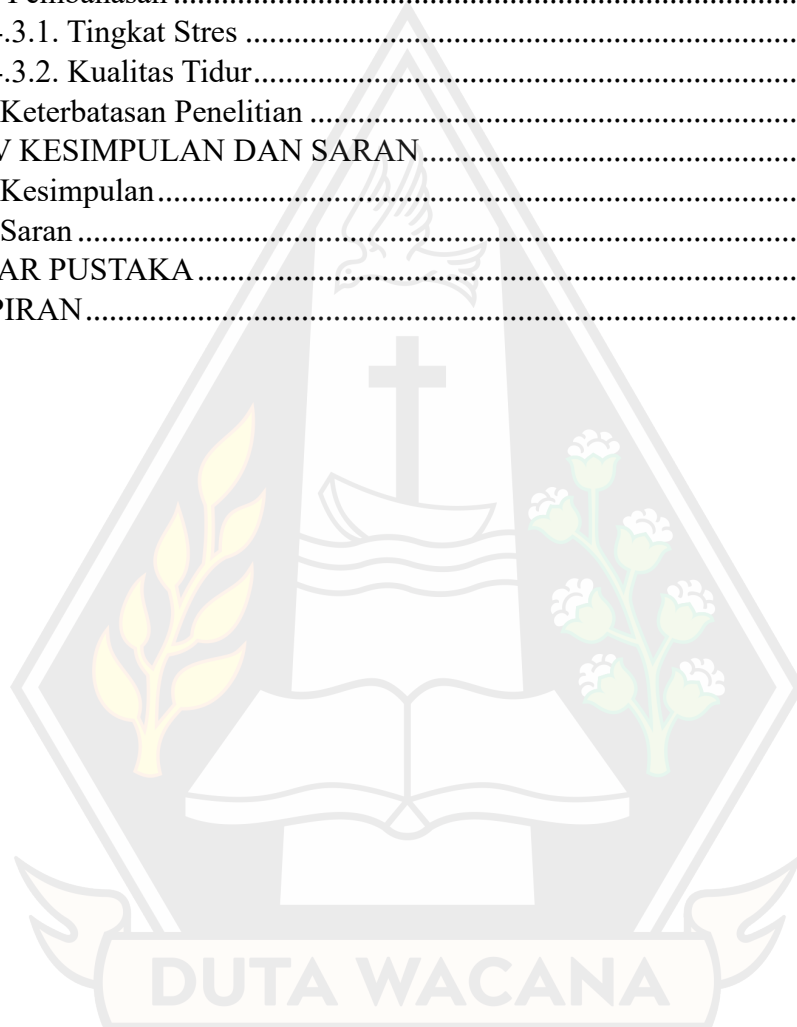


Danial Umbu Tara Dapamudang

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB II Landasan Teori	10
2.1 Tinjauan Pustaka.....	10
2.1.1 Stres	10
2.1.2 Kualitas Tidur	26
2.1.3 Definisi Mahasiswa	39
2.2 Kerangka Teori	41
2.3 Kerangka Konsep	42
2.4 Hipotesis Penelitian	42
2.4.1 Hipotesis Nol	42
2.4.2 Hipotesis Alternatif.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
3.1 Desain Penelitian	44
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	44
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
3.3.1. Populasi Penelitian	44
3.3.2. Teknik Sampling	45
3.3.3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	45
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	46
3.4 Sampel Size	48
3.5 Bahan dan Alat.....	48
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	48
3.7 Teknik Analisis Data.....	49
3.7.1. Analisis Univariat	49

3.7.2. Analisis Bivariat	50
3.8 Pelaksanaan Penelitian	50
3.9 Etika Penelitian.....	52
3.10 Alur Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1. HASIL PENELITIAN	54
4.1.1 Karakteristik Responden	54
4.2. Pembahasan	59
4.3.1. Tingkat Stres	59
4.3.2. Kualitas Tidur.....	62
4.3 Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	76



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	46
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Table 4.2 Hasil Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir dan Mahasiswa Semester Awal	56
Table 4.3 Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Akhir dan Mahasiswa Semester Awal	58

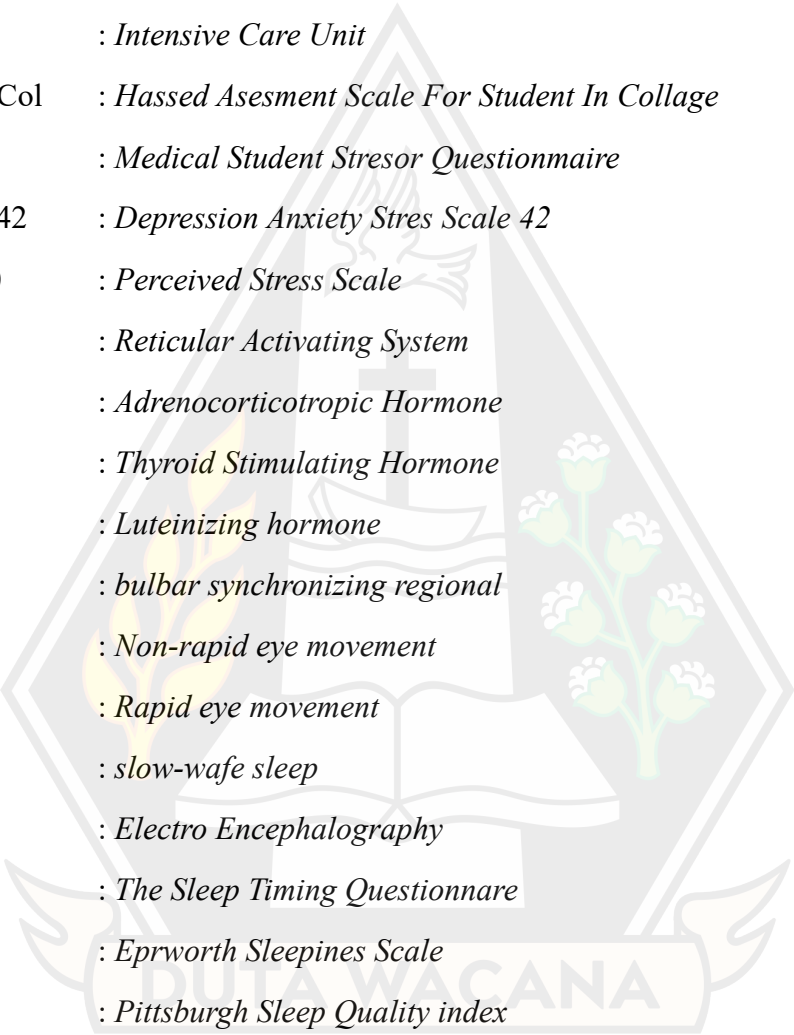


DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	41
Gambar 2 Kerangka Konsep	42
Gambar 3 Alur Penelitian.....	53



DAFTAR SINGKATAN



LAS	: <i>Local Adaptation Syndrome</i>
GAS	: <i>General Adaptation Syndrome</i>
HP	: <i>HandPhone</i>
UGD	: <i>Unit Gawat Darurat</i>
ICU	: <i>Intensive Care Unit</i>
HASS/Col	: <i>Hassed Asesment Scale For Student In Collage</i>
MSSQ	: <i>Medical Student Stresor Questionmaire</i>
DASS 42	: <i>Depression Anxiety Stres Scale 42</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing hormone</i>
BSR	: <i>bulbar synchronizing regional</i>
NREM	: <i>Non-rapid eye movement</i>
REM	: <i>Rapid eye movement</i>
SWS	: <i>slow-wafe sleep</i>
EEG	: <i>Electro Encephalography</i>
STQ	: <i>The Sleep Timing Questionnare</i>
ESS	: <i>Eprworth Sleepines Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality index</i>
FK UKDW	: <i>Fakultas kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana</i>
KBBI	: <i>Kamus Besar Bahasa Indonesia</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutio</i>

**PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA KEDOKTERAN SEMESTER AWAL DAN SEMESTER
AKHIR DI FK UKDW**

**Danial Umbu Tara Dapamudang, Yanti Ivana Suryanto, Johan
Kurniawan, Lucas Nando Nugraha.**

***Fakultas Kedokteran Universitas Kristen
Duta Wacana***

Koresponden : Danial Umbu Tara Dapamudang. Telp: 081337358761

Email : danielumbutara20@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Mahasiswa kedokteran sering mengalami stres tinggi akibat tuntutan akademik, jadwal padat, dan tanggung jawab besar, memengaruhi kesehatan dan pola tidur mereka. Beban kerja, harapan tinggi, dan penyesuaian sosial menjadi penyebab utama. Penelitian ini membandingkan mahasiswa semester awal dan akhir karena adaptasi yang berbeda terhadap tekanan. Mahasiswa awal mungkin lebih stres karena penyesuaian, sedangkan mahasiswa akhir mungkin lebih terbiasa dan memiliki mekanisme koping lebih baik.

Tujuan : Menganalisis perbedaan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Metode dan Subjek Penelitian : Penelitian ini melibatkan mahasiswa kedokteran semester awal (angkatan 2023) dan akhir (angkatan 2020) di FK Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta. Teknik total sampling digunakan dengan desain *cross-sectional*. Data tingkat stres diukur menggunakan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) dan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Analisis data dilakukan menggunakan uji-*T* dengan program SPSS.

Hasil : Penelitian melibatkan 136 sampel, 68 dari angkatan 2020 dan 2023. Angkatan 2020: 45 stres sedang, 20 ringan, 3 berat. Angkatan 2023: 45 stres sedang, 18 berat, 5 ringan. Kualitas tidur angkatan 2020: 25 sedang, 22 baik, 19 ringan, 2 buruk. Angkatan 2023: 41 sedang, 16 baik, 10 ringan, 1 buruk. Uji-*T* menunjukkan perbedaan signifikan pada stres ($p=0.000$) dan kualitas tidur ($p=0.022$).

Kesimpulan : Terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres ($p = 0.000$) dan kualitas tidur ($p = 0.022$) antara mahasiswa semester awal dan akhir.

Kata Kunci : Stres, Kualitas tidur

**DIFFERENCES IN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY IN
MEDICAL STUDENTS IN THE FIRST AND FINAL SEMESTERS AT
DUTA WACANA CHRISTIAN UNIVERSITY FACULTY OF MEDICINE**

Danial Umbu Tara Dapamudang, Yanti Ivana Suryanto, Johan
Kurniawan, Lucas Nando Nugraha.

Duta Wacana Christian University Faculty of Medicine

Correspondent : Danial Umbu Tara Dapamudang. Telp: 081337358761

Email : danielumbutara20@gmail.com

ABSTRACT

Background: Medical students often experience high stress due to academic demands, hectic schedules, and large responsibilities, affecting their health and sleep patterns. Workload, high expectations, and social adjustment are the main culprits. This study compares early and final semester students due to different adaptations to stress. Early students may be more stressed due to adjustment, while final students may be more accustomed and have better coping mechanisms.

Objective: Analyzing the difference in stress levels and sleep quality in students in the first and final semesters at the Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University.

Methods: This research involved medical students in the first semester (class of 2023) and the last semester (class of 2020) at the Faculty of Medicine of Duta Wacana Christian University, Yogyakarta. The total sampling technique is used with a cross-sectional design. Stress level data was measured using the PSS (Perceived Stress Scale) questionnaire and sleep quality was measured using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. Data analysis was carried out using a T-test with the SPSS program.

Results: The study involved 136 samples, 68 from the 2020 and 2023 batches. Class of 2020: 45 moderate stress, 20 mild, 3 heavy. Class of 2023: 45 moderate stress, 18 heavy, 5 light. Sleep quality of the class of 2020: 25 moderate, 22 good, 19 mild, 2 poor. Class of 2023: 41 moderate, 16 good, 10 light, 1 bad. The T-test showed significant differences in stress ($p=0.000$) and sleep quality ($p=0.022$).

Conclusion: There were significant differences in stress levels ($p = 0.000$) and sleep quality ($p = 0.022$) between first and final semester students.

Keywords: Stress, Sleep quality

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang rentan mengalami stres akademik yang tinggi karena tuntutan akademik yang tinggi, jadwal yang padat, tuntutan praktikum, dan bertanggung jawab terhadap nyawa manusia. Stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa, termasuk pola tidur mereka. Selain itu, pola tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mahasiswa kedokteran (Aprilia et al., 2022; Hakim et al. 2023). Prevalensi stres yang didapatkan pada mahasiswa kedokteran di Universitas *West Indies, Saint Augustine*. Kuesioner yang digunakan dalam studi ini terdiri dari dua komponen - (i) informasi demografis yang meminta peserta untuk memberikan jenis kelamin, usia, tahun studi, dan kewarganegaraan mereka dan (ii) *Depression, Anxiety, and Stres Scale-21 item* untuk mengukur tingkat distress psikologis di antara peserta. 63% dari mereka mengalami gejala kecemasan. Depresi ditemukan menjadi distress psikologis kedua yang paling umum, dengan prevalensi 51%, sedangkan 48% dari mahasiswa mengalami stres. Dalam analisis lebih lanjut, ditemukan bahwa mahasiswa asal Trinidad dan Tobago lebih depresi daripada mahasiswa dari Komunitas Karibia dan kewarganegaraan lainnya. Skor kecemasan yang lebih tinggi secara signifikan berhubungan dengan jenis kelamin dan usia mahasiswa. Ada hubungan yang signifikan antara mahasiswa dari kelompok usia yang berbeda dan tingkat stres. (Sahu et al., 2020).

Studi di Malaysia melaporkan bahwa 56% mahasiswa kedokteran Malaysia merasa stres, dan peralihan dari tahun pre-klinis ke klinis adalah tahap kritis untuk tingkat atau tingkat keparahan stres, karena mahasiswa lebih rentan kelelahan karena lingkungan baru ketika memasuki tahun klinis. Stres di antara mahasiswa kedokteran Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) ditemukan sebesar 50% dibandingkan dengan mahasiswa Universiti Malaysia Sabah dan *Royal College of Medicine Perak*, yang masing-masing sebesar 42% dan 43%. Dari penelitian ini dinyatakan bahwa wanita memiliki risiko lebih besar mengalami stres dibandingkan pria. (Salam, 2014). Berdasarkan beberapa studi, prevalensi tingkat stres mahasiswa kedokteran di Indonesia berkisar antara 30-80%, tergantung dari faktor-faktor seperti metode pengukuran, populasi sampel, dan waktu pengukuran. Sebagai contoh, sebuah studi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa mengalami tingkat stres sedang (46,4%) selama sistem pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Dalam kaitannya dengan umur, mahasiswa berusia 21 tahun memiliki tingkat stres tertinggi (57,6%). Jenis kelamin perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (52,5%) dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Sedangkan, mahasiswa angkatan 2018 memiliki tingkat stres tertinggi (57,1%) (Wulandari et al., 2022). Sedangkan studi lain pada tahun 2019 di Universitas Andalas Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres sedang (48,4%). Tingkat stres akademik terbanyak adalah berat (51,6%) dan terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal juga berat (42,6%). Sedangkan terkait hubungan belajar-mengajar tingkat stres terbanyak adalah

sedang (42%) dan tingkat stres terkait hubungan sosial adalah sedang (53,2%). Tingkat stres terkait keinginan dan pengendalian paling banyak adalah sedang (39,9%) dan tingkat stres terkait aktivitas kelompok terbanyak adalah sedang (45,2%). Stresor yang paling menyebabkan stres adalah yang terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal (Rahmayani et al., 2019).

Lalu terkait dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran khususnya di Nepal, prevalensi kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa kedokteran adalah 44,2% yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-kedokteran, yaitu 30,3%. Tinjauan global lainnya melaporkan bahwa gangguan tidur mempengaruhi 41% mahasiswa yang berpartisipasi di Iran, 70% di Hong Kong, dan 90% di Cina. Di negara-negara Sub-Sahara Afrika (SSA) seperti Ethiopia dan Nigeria, 62% dan 32,5% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang buruk. Terlalu stres karena periode pembelajaran yang intensif sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur yang baik (Nsengimana et al., 2023). Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa kedokteran dapat disebabkan oleh kehidupan akademik mereka yang berasal dari tuntutan eksternal dan harapan mereka sendiri. Beban kerja, beban studi, tuntutan dari orang tua agar mahasiswa dapat berprestasi dalam studinya, serta penyesuaian sosial dapat menjadi penyebab tuntutan eksternal. Sebagian besar mahasiswa yang mendaftar di universitas memiliki harapan yang tinggi dan hal ini dapat menyebabkan penumpukan stres di dalam diri mereka. Mereka juga harus beradaptasi dengan hidup jauh dari rumah untuk pertama kalinya, menjaga nilai mereka, dan juga menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru.

Penyebab stres lainnya termasuk beban kerja yang berlebihan, konflik dengan dosen, dan ruang belajar yang tidak kondusif (Anggun Saputri & Sugiharto, n.d,2019).

Stres juga terlihat memberikan efek pada mahasiswa tahun pertama, kedua, dan ketiga lebih banyak dibandingkan mahasiswa tahun keempat dan kelima. Hal ini karena kondisi kesehatan mental mereka memburuk setelah diterima di fakultas kedokteran di mana tekanan untuk beradaptasi dengan kehidupan mahasiswa yang sangat sibuk. Namun, seiring berjalannya waktu, kondisi kesehatan mental mereka menjadi lebih baik karena mekanisme coping mereka sendiri dan dukungan sistem mahasiswa dari universitas (Fitri et al., 2019). Mahasiswa tahun akhir yang sedang menyelesaikan tesis juga rentan terhadap stres. Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tesis adalah hubungan interpersonal yang buruk dengan pembimbing mereka karena komunikasi yang tidak efektif, dan hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan pada mahasiswa. Dalam konteks Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, penelitian mengenai perbedaan pola tidur dan tingkat stres antara mahasiswa kedokteran semester awal dan semester akhir belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pengembangan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik mahasiswa kedokteran, serta meningkatkan kinerja akademik mereka.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana perbedaan pola tidur mahasiswa kedokteran pada semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana?
2. Bagaimana perbedaan tingkat stres mahasiswa kedokteran pada semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
 - a. Untuk mengetahui perbedaan pola tidur mahasiswa kedokteran pada semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
 - b. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres mahasiswa kedokteran pada semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengukur dan membandingkan pola tidur mahasiswa kedokteran pada semester awal dan semester akhir termasuk lamanya waktu tidur, waktu tidur yang paling sering, dan kualitas tidur.
 - b. Mengukur dan membandingkan tingkat stres mahasiswa kedokteran pada semester awal dan semester akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan memberi informasi ilmiah yaitu membuktikan adanya perbedaan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Tahun 2024.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian baru serta memperluas wawasan peneliti.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan kepada pihak kampus terkait sebagai data mengenai gambaran perbedaan tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa angkatan 2023 sebagai mahasiswa semester awal dan mahasiswa angkatan 2020 sebagai mahasiswa semester akhir.
- b. Memberi informasi kepada peneliti selanjutnya dan menjadikan penelitian ini sebagai bahan kajian dalam penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul Penelitian	Metode dan Hasil Penelitian
1	(Fitri et al., 2019)	<i>Differences of Stress Level Between First Year and Final Year Medical Students in Faculty of Medicine Udayana University</i>	Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat stres antara mahasiswa kedokteran tahun pertama dan tahun terakhir di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross-sectional. Metode penelitian mencakup pengumpulan data menggunakan kuesioner yang mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi stres, serta tingkat stres itu sendiri dengan menggunakan <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS). Sampel penelitian terdiri dari 268 mahasiswa kedokteran, dengan 134 mahasiswa dari angkatan 2016 sebagai representasi tingkat akhir, dan 134 mahasiswa dari angkatan 2019 sebagai representasi tingkat pertama. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun terakhir. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres termasuk kesulitan memahami teori, konflik dengan teman, kesulitan mengelola emosi, masalah dengan dosen, masalah dengan fasilitas kampus, dan tingkat kebisingan kelas.
2	(Anuradha et al., 2017)	<i>Stress and stressors among medical undergraduate students: A cross-</i>	Studi ini menggunakan metode <i>Cross-sectional</i> yang dilakukan pada 750 mahasiswa kedokteran di Tamil Nadu. Dengan

- sectional study in a private medical college in Tamil Nadu* menggunakan kuesioner PSS-10 sebagai instrumen penilaian tingkat stres. Tingkat respons keseluruhan adalah 93,33% (700 dari 750 siswa). Nilai rata-rata stres yang dirasakan adalah $25,64 \pm 5,44$. Kelompok usia yang lebih tinggi, tahun studi sarjana kedokteran dan sarjana bedah, luasnya kurikulum akademik, ketakutan akan hasil ujian yang buruk, kurangnya rekreasi, kesepian, masalah keluarga, dan akomodasi jauh dari rumah merupakan factor penting yang mempengaruhi persepsi stres
- 3 (Aryadi et al.,2018) *Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali.* Penelitian *cross-sectional* pada mahasiswa kedokteran pre-klinik di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana melibatkan 132 responden yang mengisi kuesioner demografik, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Depression, Anxiety, and Stres Disorder Scale (DASS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 37,1% responden adalah laki-laki dan 62,9% perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun. Indeks kualitas tidur secara umum memiliki korelasi positif dengan tingkat depresi ($r=0,32$; $p<0,001$), kecemasan ($r=0,26$; $p=0,002$), dan stres ($r=0,36$; $p<0,001$). Kesimpulannya, kualitas tidur berhubungan signifikan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa kedokteran pre-klinik di Universitas Udayana, Bali.
-

Penelitian perbedaan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran semester awal (semester 2) dan semester akhir (semester 8) di fakultas kedokteran universitas kristen duta wacana memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian-penelitian lainnya yang membahas topik yang sama. Pertama, karakteristik responden yang dilibatkan hanya terbatas pada mahasiswa kedokteran dari satu fakultas di satu universitas tertentu, sedangkan penelitian-penelitian lain melibatkan mahasiswa kedokteran dari beberapa universitas atau fakultas di wilayah atau negara yang berbeda. Keterbatasan ini mungkin dapat memengaruhi representativitas hasil penelitian.

Kedua, fokus penelitian yang lebih spesifik pada perbedaan tingkat stres dan kualitas tidur antara mahasiswa kedokteran pada semester awal (semester 2) dan semester akhir (semester 8) juga membedakan penelitian ini dari penelitian-penelitian lain yang mungkin lebih berfokus pada faktor-faktor penyebab stres atau kualitas tidur. Ketiga, metode penelitian dan instrumen penilaian yang digunakan dalam penelitian ini mungkin berbeda dengan penelitian-penelitian lain. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data, sedangkan penelitian lain mungkin menggunakan metode wawancara atau observasi. Selain itu, analisis data yang dilakukan juga dapat berbeda tergantung pada tujuan dan hipotesis penelitian. serta waktu dan tempat dilakukan penelitian pada tahun 2024 di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola tidur dan tingkat stres mahasiswa kedokteran pada semester awal dan semester akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana dan Secara khusus, penelitian ini mengukur dan membandingkan kualitas tidur antara mahasiswa semester awal dan semester akhir . Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa pada semester awal dan semester akhir.

5.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan untuk memahami faktor-faktor apa yang menyebabkan perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara mahasiswa angkatan awal dan mahasiswa angkatan akhir. Ini dapat melibatkan penelitian kualitatif maupun kuantitatif untuk memahami pengalaman dan persepsi mahasiswa terhadap faktor-faktor stresor yang mungkin berbeda antara kedua angkatan tersebut.
2. Bagi penelitian lain, sebaiknya dilakukan penelitian pada variabel lain yang berhubungan dengan stres dan kualitas tidur pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana. Sebaiknya ditambah pertanyaan , mengenai coping responden untuk bisa mengetahui responden dapat mengelola dengan stres pada responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Ada P. Kahn, J. F. (2008). *The encyclopedia of mental health*. Facts On File .
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alimul, Hidayat A.A. (2008). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 1(2), 1–9.
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3287–3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083287>
- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler Psychological Distress Scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 25(6), 494–497. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00310.x>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stress Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anggun Saputri, K., & Sugiharto, D. (n.d.). Hubungan Antara Self Efficacy dan Social Support ... Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Akhir Penyusunan Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. In *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*.
- Aprilia, R., Nurmadilla, N., Lb, R. P., Mokhtar, S., & Arifin, A. F. (2022). Gambaran pola tidur mahasiswa angkatan 2018. *Indonesian Journal of Health*, 2(03), 155–161. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i03.74>

- Araújo, M. F. M. de, Freitas, R. W. J. F. de, Lima, A. C. S., Pereira, D. C. R., Zanetti, M. L., & Damasceno, M. M. C. (2014). Health indicators associated with poor sleep quality among university students. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 48(6), 1085–1092. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000700017>
- Arifin Z. (2011). *Analisis hubungan kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 di rumah sakit umum Propinsi Nusa Tenggara Barat*. Universitas Indonesia.
- Asmadi, 1975-. (2008). *Teknik prosedural keperawatan : konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien / Asmadi*. Salemba Medika.
- Azmeh Shahid. (2012). *Stop, that and one hundred other sleep scales*. Springer eBooks.
- Berger, A. M., Sankaranarayanan, J., & Watanabe-Galloway, S. (2007). Current methodological approaches to the study of sleep disturbances and quality of life in adults with cancer: a systematic review. *Psycho-Oncology*, 16(5), 401–420. <https://doi.org/10.1002/pon.1079>
- Blum, S., Brow, M., & Silver, R. C. (2012). Coping. In *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 596–601). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00110-5>
- Boyle, G. J. , S. D. H. , & M. G. (2015). *Measures of personality and social psychological constructs*. Elsevier/Academic Press.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- C. R. Snyder (ed.). (2001). *Coping with Stres (DRAFT)* (C. R. Snyder, Ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195130447.001.0001>
- Carley, D. W., & Farabi, S. S. (2016). Physiology of Sleep. *Diabetes Spectrum*, 29(1), 5–9. <https://doi.org/10.2337/diaspect.29.1.5>

- Carole Smyth. (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *The Hartford Institute for Geriatric Nursing*.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). *Chapter 2-Normal Human Sleep : An Overview*.
- Cary L. Cooper, J. C. Q. (2017). *The Handbook of Stres and Health* (C. L. Cooper & J. C. Quick, Eds.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118993811>
- Chakravorty, S., Chaudhary, N. S., & Brower, K. J. (2016). Alcohol Dependence and Its Relationship With Insomnia and Other Sleep Disorders. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 40(11), 2271–2282. <https://doi.org/10.1111/acer.13217>
- Chokroverty S. (2010). Overview of sleep & sleep disorders. *Indian J Med Res*, Feb.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stres. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Connolly, P. (2018). Expected Free Energy Formalizes Conflict Underlying Defense in Freudian Psychoanalysis. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01264>
- Corrêa, C. C., Oliveira, F. K., Pizzamiglio, D. S., Ortolan, E. V. P., & Weber, S. A. T. (2017). Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *Jornal brasileiro de pneumologia : publicacao oficial da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisilogia*, 43(4), 285–289. <https://doi.org/10.1590/S1806-37562016000000178>
- Cramer, P. (1998). Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference? *Journal of Personality*, 66(6), 919–946. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00037>
- David Limanan, Susy Olivia. (2022). GAMBARAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2020 DALAM PANDEMI COVID-19. *SERINA IV UNTAR 2022*
- Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. PT REMAJA ROSDAKARYA

- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLOS ONE*, 12(8), e0183958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- Evelina Debora Damanik. (2011). *The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS42)* .
- Fitri, E., Ependi, Y., & Aryani, P. (2019). Differences of Stres Level Between First Year and Final Year Medical Students in Faculty of Medicine Udayana University. In *International Journal of Healthcare Sciences* (Vol. 7). www.researchpublish.com
- GUYTON AND HALL, J. E. H. (2019). *BUKU AJAR FISILOGI KEDOKTERAN* (13th ed.).
- Harvey R Colten, B. M. A. (2006). *Sleep Disorders and Sleep Deprivation*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/11617>
- Hakim, A. N., Kusumawati, A., Sakti, Y. B. H., & Qoimatun, I. (2023). Tingkat Stres dan Pencapaian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter: Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan/Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(2), 173. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.2.173-186>
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2014). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama The Role of Mindfulness to Academic Stres on The First- Year University Students. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 1–6
- Henriques, G. (2011). *A New Unified Theory of Psychology*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0058-5>
- Hershner, S., & Chervin, R. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 73. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Islam, M. S., & Rabbi, M. F. (2024). Exploring the Sources of Academic Stress and Adopted Coping Mechanisms among University Students. *International*

- Journal on Studies in Education, 6(2), 255–271.
<https://doi.org/10.46328/ijonse.203>
- Johns, M. W. (1991). A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*, 14(6), 540–545.
<https://doi.org/10.1093/sleep/14.6.540>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Kholidah, E. N., Alsa, A., & Psikologi, F. (n.d.). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. In *JUNI* (Vol. 39, Issue 1).
- Lange, T., Dimitrov, S., Bollinger, T., Diekelmann, S., & Born, J. (2011). Sleep after Vaccination Boosts Immunological Memory. *The Journal of Immunology*, 187(1), 283–290. <https://doi.org/10.4049/jimmunol.1100015>
- Lauralee Sherwood. (2018). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem* (9th ed.). EGC.
- Lee, S. Y., Ju, Y. J., Lee, J. E., Kim, Y. T., Hong, S. C., Choi, Y. J., Song, M. K., & Kim, H. Y. (2020). Factors associated with poor sleep quality in the Korean general population: Providing information from the Korean version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Journal of Affective Disorders*, 271, 49–58.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.069>
- Logan, A. G., & Bradley, T. D. (2010). Sleep Apnea and Cardiovascular Disease. *Current Hypertension Reports*, 12(3), 182–188.
<https://doi.org/10.1007/s11906-010-0107-5>
- M Greenberg. (2017). *The Stres-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stres Using Mindfulness and Neuroplasticity*. New Harbinger Publications.
- M. S. D. A. Mukunthan. (2013). A Detailed Study of Different Stages of Sleep and Its Disorders. *Medical Physics*. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*.

- Malhotra, R. K., & Avidan, A. Y. (2014). Sleep Stages and Scoring Technique. In *Atlas of Sleep Medicine* (pp. 77–99). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4557-1267-0.00003-5>
- Matthews, G. (2012). Cognition and Personality. In *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 517–524). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00092-6>
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5.
- McCarley, R. W. (2007). Neurobiology of REM and NREM sleep. *Sleep Medicine*, 8(4), 302–330. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2007.03.005>
- McEWEN, B. S. (1998). Stres, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- Muhamad Saiful Bahri Yusoff. (2010). *The Medical Student Stresor Questionnaire (MSSQ) Manual* (1st ed.). KKMED Publications.
- Mullington, J. M., Haack, M., Toth, M., Serrador, J. M., & Meier-Ewert, H. K. (2009). Cardiovascular, Inflammatory, and Metabolic Consequences of Sleep Deprivation. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 51(4), 294–302. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2008.10.003>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Ni Made Aninda Febriyanti, Putu Asih Primatanti, Ni Luh Putu Eka Kartika Sari. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Pre-Klinik dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *e-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal) Vol. 3 No.2 | Juni | 2023 | Hal. 164 - 170*
- Nsengimana, A., Mugabo, E., Niyonsenga, J., Hategekimana, J. C., Biracyaza, E., Mutarambirwa, R., Ngabo, E., & Nduwayezu, R. (2023). Sleep quality

- among undergraduate medical students in Rwanda: a comparative study. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-27573-9>
- Panfil, A.-L., Frandes, M., Nirestean, A., Hurmuz, M., Lungeanu, D., Cristanovici, M., Lemeti, L., Isac, A., Papava, I., & Bredicean, C. (2020). Interrelation between defensive mechanisms and coping strategies in psychiatry trainees in Romania: a multicenter study. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00307-1>
- Park, S.-Y., Oh, M.-K., Lee, B.-S., Kim, H.-G., Lee, W.-J., Lee, J.-H., Lim, J.-T., & Kim, J.-Y. (2015). The Effects of Alcohol on Quality of Sleep. *Korean Journal of Family Medicine*, 36(6), 294. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2015.36.6.294>
- Paul Kleinman. (2012). *Psych 101 (Psychology Facts, Basics, Statistics, Tests, and More!)*. Adams Media.
- Potter, A.P, & Perry, A. (2010). *Fundamental of nursing*. 4th edition. St.Louis Missouri: Mosby-Year Book, Inc.
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2017). An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 61–75. <https://doi.org/10.1177/1469787417731194>
- Prahastia Kurnia Putri, Erna Risnawati, Popi Avati. (2022). STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AWAL DAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR: STUDI KOMPARATIF DALAM SITUASI PEMBELAJARAN DARING. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 236–244.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>

- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* (Vol. 9).
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal/Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Robert J. Sternberg, K. S. (2016). *Cognitive Psychology* (7th ed.). Cengage Learning.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Rasmun. Stress, Koping, dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. Jakarta: Sagung Seto; 2009.
- SABRINA DWI PUTRI. (2016). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER VII DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SUMATERA UTARA. FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SUMATERA UTARA MEDAN.*
- Sagita, D. D., D, D., & S, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sahrandi, A. (2017). Tradisi Akademis Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 87–101. <https://doi.org/10.38073/jpi.v7i2.46>
- Sahu, P., Nayak, B., Rodrigues, V., & Umakanthan, S. (2020). Prevalence of psychological distress among undergraduate medical students: A cross-sectional study. *International Journal of Applied and Basic Medical Research*, 10(4), 270. https://doi.org/10.4103/ijabmr.IJABMR_100_19

- Salam, A. (2014). Stres among First and Third Year Medical Students at Universiti Kebangsaan Malaysia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 31(1). <https://doi.org/10.12669/pjms.311.6473>
- Sarafino, E. P., & Ewing, M. (1999). The Hassles Assessment Scale for Students in College: Measuring the Frequency and Unpleasantness of and Dwelling on Stresful Events. *Journal of American College Health*, 48(2), 75–83. <https://doi.org/10.1080/07448489909595677>
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p16>
- Sheldon Cohen. (1994). *PERCEIVED STRES SCALE*. Mind Garden.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Siti Hediatty, Herlambang, Nyimas Natasha Ayu Shafira.(2022). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA KEDOKTERAN BERDASARKAN MEDICAL STUDENT STRESOR QUESTIONNAIRE DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI. *JOMS*, Volume 2, Nomor 2, 2022
- Sudigdo Sastroasmoro Sofyan Ismael. (2010). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis* (3rd ed.). Sagung seto.
- Umboh, M. P., Pali, C., & David, L. E. V. (2020). Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran. *Medical Scope Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.27716>
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107. <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015.107-113>

- Wartonah, Tarwoto. 2010. *Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- William P. Banks. (2009). *Encyclopedia of Consciousness*. Elsevier.
- Windi Clariska, Yuliana, Kamariyah. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*
- Wulandari, K. N. A., Astini, D. A. A. S., & Arsana, I. W. E. (2022). Tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *e-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 2(2), 69-75.
- Wong Wai Yi, W. (2008). *The Relationship between Time Management, Perceived Stres, Sleep Quality and Academic Performance among University Students*.
- Zelda Annisa Pricianee Hary. (2017). *HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN TERHADAP IBU DENGAN*.

