

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY OF MEDICAL FACULTY STUDENTS, UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

Qurratul Aini Nirwan

Background: Students are individuals who study at higher education institutions with the aim of developing their abilities and personalities. Medical students face significant demands, such as tight schedules, consecutive exams, and long study periods, which often become sources of stress. Academic stress refers to stress arising from the learning process. This condition can reduce sleep quality. The purpose of this study is to determine the relationship between academic stress and sleep quality among students of the Faculty of Medicine, Universitas Lampung.

Metode: The design of this study is observational-analytic with a cross-sectional approach. The study population consists of active students enrolled in the Medical Education Program at the Faculty of Medicine, University of Lampung. The sampling technique used is Proportionate Stratified Sampling. The sample size for this study is 101 students. Data collection is conducted using primary data obtained through questionnaires. The analysis utilized included univariate and bivariate analyses with the Chi-square test

Results: he results of this study showed that the majority of the samples experienced moderate stress with poor sleep quality, amounting to 30 samples (90.9%). Based on the Chi-square test conducted, a p-value of 0.037 was obtained. These results indicate that there is a relationship between academic stress and sleep quality among students of the Faculty of Medicine, University of Lampung.

Conclusion: There is a significant relationship between academic stress and sleep quality among students of the Faculty of Medicine, University of Lampung.

Keywords: Academic Stress, Faculty of Medicine, Sleep Quality, Students,

ABSTRAK

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

OLEH

Qurratul Aini Nirwan

Latar Belakang: Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi dengan tujuan mengembangkan kemampuan dan kepribadian. Sebagai mahasiswa kedokteran menghadapi tuntutan yang berat seperti jadwal padat, ujian berturut-turut, dan masa studi panjang sering menjadi sumber stres. Stres akademik merupakan stres yang berasal dari proses pembelajaran. Gangguan ini akan mengurangi kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode: Desain Penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang berkuliah di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Sampling* sehingga menghasilkan 101 mahasiswa sebagai sampel. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data primer dari kuesioner. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square*.

Hasil: Hasil dari penelitian ini didapatkan mayoritas sampel mengalami stres sedang (*moderate*) dengan kualitas tidur buruk yaitu 30 sampel (90,9%). Berdasarkan hasil uji *Chi-square* yang telah dilakukan didapatkan hasil *p-value* 0,037. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan stres akademik dengan kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Simpulan: Terdapat hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata kunci: Fakultas Kedokteran, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Stres Akademik