

HUBUNGAN TINGKAT STRES, KUALITAS TIDUR, TINGKAT DEPRESI DAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA KEDOKTERAN

The Relation Between Stress Level, Sleep Quality, Depression Level, And Use Of Gadget With Learning Achievement Of Medical Student

Jimly Asshiddiqie¹, N Juni Triastuti²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi: Jimly Asshiddiqie¹: j500160025@student.ums.ac.id.ums.ac.id , N Juni

Triastuti² : Juni.triastuti@ums.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kombinasi yang diperoleh dari persepsi siswa terhadap pengetahuan yang harus didapat namun tidak didukung oleh waktu yang cukup untuk mendapatkannya. Kualitas tidur buruk sering dijumpai terutama pada mahasiswa kedokteran, kualitas tidur buruk dapat menyebabkan penurunan konsentrasi sehingga bisa mempengaruhi prestasi belajar. Depresi menyebabkan penurunan konsentrasi karena depresi adalah suatu penyimpangan pola pikir. Penggunaan gadget yang buruk menyebabkan seseorang tidak berinteraksi dengan lingkungan sekitar sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi yang mampu mempengaruhi prestasi belajar. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres, kualitas tidur, tingkat depresi dan penggunaan gadget dengan prestasi belajar mahasiswa Kedokteran. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional dan dilakukan pada bulan Oktober 2019 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Besar subjek penelitian adalah 108 responden yang diambil dengan teknik random sampling. Tingkat stres mempunyai nilai $p=0,000$ dan $OR=23,219$. Kualitas tidur mempunyai nilai $p=0,480$ dan $OR=1,851$. Tingkat depresi mempunyai nilai $p=0,015$ dan $OR=6,848$. Penggunaan gadget mempunyai nilai $p=0,000$ dan $OR=31,396$. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres, tingkat depresi dan penggunaan gadget dengan prestasi belajar. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar.

Kata Kunci: Stres, Tidur, Depresi, Gadget, Prestasi.

ABSTRACT

Stress that caused by academic is a combination result from student perception of knowledge that has to be obtained but not supported by sufficient time to get it. Poor sleep quality is often found in medical student, poor sleep quality can decreased concentration that affected learning achievement. Depression can decreased concentration because depression is a deviation mindset. Poor use of gadget can caused someone not interested to interact with surrounding environment causing decrease concentration that can affect learning achievement. To know the relation between stress level, sleep quality, depression level, and use of gadget with learning achievement of medical student. This study used cross sectional design and was conducted in October 2019 in Medical Faculty of Muhammadiyah Surakarta University. There were 108 subjects as respondents taken by random sampling technique. The value of stress level are $p=0,000$ and $OR=23,219$. The value of sleep quality are $p=0,480$ and $OR=1,851$. The value of depression level are $p=0,015$ and $OR=6,848$. The value of use of gadget are $p=0,000$ and $OR=31,396$. There were a significant relation between stress level, depression level and use of gadget with learning achievement. Meanwhile, there was no significant relation between sleep quality with learning achievement.

Keyword: Stress, Sleep, Depression, Gadget, Achievement

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan kombinasi yang diperoleh dari persepsi siswa terhadap pengetahuan yang harus didapat namun tidak didukung oleh waktu yang cukup untuk mendapatkannya (Putri & Hermawati, 2017). Prevalensi kejadian stres di Indonesia saat ini diperkirakan sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres, angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk, dan mencapai 13% dengan tingkat stres akut (stres berat) (Legiran & Belinawati, 2015). Data riset kesehatan dasar (riskesdas) 2013 menyebutkan di Jawa Tengah diperkirakan sekitar 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dari jumlah tersebut sekitar 608.000 orang mengalami gangguan stress (Perwitasari, *et al.*, 2016).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif

tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM (Hastuti, *et al.*, 2016). Prevalensi kualitas tidur yang buruk ditandai dengan gangguan tidur di Indonesia yang pernah diteliti, sekitar 238.452.952 orang, terdapat 28.053.287 yang menderita insomnia (Musfirotun & Muhith, 2014).

Depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan munculnya gejala penurunan *mood*, kehilangan minat terhadap sesuatu, perasaan bersalah, gangguan tidur atau nafsu makan, kehilangan energi, dan penurunan konsentrasi. Depresi adalah gangguan yang diakibatkan penyimpangan berpikir dalam bentuk interpretasi negatif yang dialami seseorang. Seseorang yang menderita depresi tidak melihat adanya harapan untuk kehidupannya dan merasakan kemalangan di masa

mendatang. Pada faktanya, sebagian orang dengan depresi tidak merasakan kesedihan namun merasakan perasaan hampa atau bahkan tidak merasakan emosi sama sekali (Martasari & Ediati, 2018). Menurut WHO jumlah orang yang hidup dengan depresi di dunia adalah 322 juta. Hampir setengah dari orang-orang ini hidup di wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat (WHO, 2017). Sedangkan di Indonesia menurut Riskesdas 2018 angka kejadian depresi ini cukup tinggi yaitu mencapai angka 6,1 % (RISKESDAS, 2018).

Salah satu wujud perkembangan teknologi yang sedang digemari adalah *gadget*. *Gadget* merupakan suatu alat elektronik yang bisa berupa *handphone*, tab, komputer, laptop dan sebagainya. Besarnya manfaat perkembangan teknologi tetap membawa dampak negatif seperti kecanduan *gadget*. Kecanduan *gadget* berdampak pada perkembangan anak dan remaja. Anak atau remaja yang kecanduan *gadget* akan asyik dengan dirinya sehingga mengabaikan

lingkungan sekitar yang dapat mengabaikan jam tidur dan menurunkan prestasi belajar pada siswa maupun mahasiswa. Durasi waktu harian yang dihabiskan untuk menatap layar disebut *screen-time*. Beberapa panduan merekomendasikan durasi *screen-time* sebanyak ≤ 2 jam/hari pada anak dan remaja. Rekomendasi yang ada ternyata tidak sesuai dengan kebiasaan remaja. Di China terdapat 36,8% anak sekolah usia 9 - 17 tahun menggunakan media elektronik ≥ 2 jam per hari, sedangkan di Vietnam sebanyak 56% -64% remaja usia 13-14 tahun menggunakan media elektronik ≥ 2 jam/hari. Di Indonesia sendiri, terdapat 60% anak usia sekolah menggunakan media elektronik > 2 jam (Kumala, *et al.*, 2019).

Faktor - faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar adalah faktor internal: intelektual psikologikal, faktor fisik sedangkan faktor eksternal: Faktor yang mengatur proses belajar, interaksi pengajar dan siswa, bakat, emosi,

keterampilan, kepribadian, gangguan kejiwaan. Penelitian sebelumnya mengenai prestasi belajar yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah terhadap mahasiswa semester 3 dari 65 responden didapatkan 33 mahasiswa masih dengan prestasi yang kurang, yang artinya masih relatif yang kurang memuaskan (Triastuti, 2016). Pendidikan kedokteran adalah proses pendidikan dokter untuk diterapkan kepada masyarakat. Proses pendidikan yang harus ditempuh minimal 3,5 tahun untuk mendapatkan gelar sarjana kedokteran (S.ked). Pendidikan kedokteran merupakan masa yang cukup berat, dikarenakan banyak tekanan dan sering kali membutuhkan kerja keras dan usaha yang penuh. Konsekuensi yang didapatkan dari tingginya stres dapat berujung pada kemarahan, ansietas, depresi, kurang tidur, kelelahan, hingga penyalahgunaan zat. Seseorang dikatakan berprestasi, jika seseorang telah meraih sesuatu hasil dari apa yang diusahakannya,

baik karena hasil belajar, bekerja, atau berlatih keterampilan dalam bidang tertentu. Prestasi yaitu hasil nyata dari puncak pengembangan potensi diri (Putri & Soedibyo, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian lanjutan dengan pembaruan penelitian (*novelity*) dengan mengangkat judul penelitian: “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi dan Penggunaan *Gadget* dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional, dengan desain penelitian *cross sectional* dan dilakukan pada bulan Oktober 2019 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Besar subjek penelitian adalah 108 responden yang diambil dengan teknik random sampling. Pengambilan data tingkat stres dan tingkat depresi dengan menggunakan kuesioner DASS-42, pengambilan data kualitas tidur

menggunakan kuesioner PSQI, pengambilan data penggunaan *gadget* menggunakan angket pertanyaan dan data prestasi belajar menggunakan IPK mahasiswa. Data dianalisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Penelitian ini telah dilakukan bulan oktober 2019 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Responden yang ikut dalam penelitian ini berjumlah 108 mahasiswa yang memenuhi kriteria restriksi penelitian dengan karakteristik seperti dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

variabel	jumlah	Persentase
Stres		
Stres	38	35,2%
Tidak stres	70	64,8%
Kualitas tidur		
Kualitas tidur buruk	75	69,4%
Kualitas tidur baik	33	30,6%
Depresi		
Depresi	35	32,5%
Tidak depresi	73	67,6%

Penggunaan <i>gadget</i>		
Penggunaan buruk	35	32,5%
Penggunaan baik	73	67,6%
Prestasi Belajar		
Rendah	25	23,2%
Tinggi	83	76,8%

Sumber : Data primer, 2019

Data dari tabel 1 menunjukkan total responden sebanyak 108 mahasiswa, dimana mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 38 (35,2%) mahasiswa dan mahasiswa yang tidak mengalami stres sebanyak 70 mahasiswa (64,8%). Mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 75 mahasiswa (69,4%) dan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 33 (30,6%) mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami depresi sebanyak 35 mahasiswa (32,5%) dan mahasiswa yang tidak mengalami depresi sebanyak 73 mahasiswa (67,6%). Mahasiswa yang menggunakan *gadget* baik sebanyak 35 (32,5%) mahasiswa dan mahasiswa yang menggunakan *gadget* buruk sebanyak 73 mahasiswa (67,6%).

Mahasiswa yang mendapatkan prestasi belajar tinggi sebanyak 83 mahasiswa (76,8%) dan mahasiswa yang mendapatkan prestasi belajar rendah sebanyak 25 mahasiswa (23,2%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* untuk mengetahui masing-masing hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Uji analisis antara tingkat stres dan prestasi belajar mahasiswa menggunakan uji *chi-square* seperti dalam tabel 2. **Tabel 2.**

Analisis Bivariat

	Prestasi belajar				Nilai p	Nilai OR
	Tinggi		Rendah			
	N	%	N	%		
Tingkat stres						
Stres	18	47.4 %	20	52.6 %	0,00	14,44
Tidak stres	65	92.9 %	5	7,1%		
Kualitas tidur						
Kualitas tidur buruk	55	73.3 %	20	26.7 %	0,19	2,036
Kualitas tidur baik	28	84.8 %	5	15.2 %		
Tingkat depresi						
Depresi	19	54.3 %	16	45.7 %	0,00	5,988

Tidak depresi	64	87.7 %	9	12.3 %		
Penggunaan gadget						
Penggunaan baik	16	45.7 %	19	54,3 %	0,00	13,26
Penggunaan buruk	67	91.8 %	6	8,2%		
Penggunaan baik						

Sumber: Data primer, 2019

Data pada tabel 2 menunjukkan responden berjumlah 108 mahasiswa dengan jumlah 83 orang memiliki prestasi belajar tinggi dan 25 orang dengan prestasi belajar rendah. Responden dengan prestasi belajar tinggi yang stres berjumlah 18 orang (47.4%) dan responden yang prestasi belajar tinggi yang tidak stres adalah 65 orang (92.9%). Responden dengan prestasi belajar rendah yang stres berjumlah 20 (52.6%) dan responden dengan prestasi belajar rendah yang tidak stres berjumlah 5 orang (7,1%). Pada hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar didapatkan nilai $p=0,000$ dan nilai OR variabel tingkat stres menunjukkan

angka 14,444 yang bermakna responden dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko sebesar 14,444 kali lipat dengan prestasi belajar rendah.

Responden yang prestasi belajar tinggi dengan kualitas tidur buruk berjumlah 55 orang (73.3%), responden yang prestasi belajar tinggi dengan kualitas tidur baik berjumlah 28 orang (84.8%), responden yang prestasi belajar rendah dengan kualitas tidur buruk berjumlah 20 orang (26.7%) dan responden yang prestasi belajar rendah dengan kualitas tidur baik berjumlah 5 orang (15.2%). Pada hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar didapatkan nilai $p=0,191$ dan nilai OR variabel kualitas tidur menunjukkan angka 2,036 yang bermakna responden dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko sebesar 2,036 kali lipat dengan prestasi belajar rendah.

Responden dengan prestasi belajar tinggi dengan depresi berjumlah 19 orang (54.3%), responden dengan prestasi belajar tinggi dengan tidak depresi berjumlah 64

orang (87.7%), responden dengan prestasi belajar rendah dengan depresi berjumlah 16 Orang (45.7%) dan responden dengan prestasi belajar rendah dengan tidak depresi berjumlah 9 orang (12.3%). Pada hubungan tingkat depresi dengan prestasi belajar didapatkan nilai $p=0,000$ dan nilai OR variabel tingkat depresi menunjukkan angka 5,988 yang bermakna responden dengan tingkat depresi tinggi memiliki risiko sebesar 5,988 kali lipat dengan prestasi belajar rendah.

Responden yang prestasi belajar tinggi dengan penggunaan *gadget* buruk berjumlah 16 Orang (45.7%), responden yang prestasi belajar tinggi dengan penggunaan *gadget* baik berjumlah 67 orang (91.8%), responden yang prestasi belajar rendah dengan penggunaan *gadget* buruk berjumlah 19 orang (54,3%) dan responden yang prestasi belajar rendah dengan penggunaan *gadget* yang baik berjumlah 6 orang (8,2%). Pada hubungan penggunaan *gadget* dengan prestasi belajar didapatkan nilai $p=0,000$ dan nilai OR

variabel penggunaan *gadget* menunjukkan angka 13,260 yang bermakna responden dengan penggunaan *gadget* buruk memiliki risiko sebesar 3,260 kali lipat dengan prestasi belajar rendah.

3. Analisis Multivariat

Analisis multivariat uji regresi logistik hubungan tingkat stres, kualitas tidur, tingkat depresi dan penggunaan *gadget* dengan prestasi belajar. Seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Analisis Multivariat

Variabel bebas	B	OR exp (B)	95% CI for Exp (B)	Sig
Tingkat stres	3.145	23.219	4,405 - 122,380	0,000
Kualitas tidur	.616	1.851	0,336 - 10,210	0,480
Tingkat depresi	1.924	6.848	1,452 - 32,284	0,015
Penggunaan <i>gadget</i>	3.447	31.396	5,326 - 185,080	0,000
Constant	-	0.027		0,000

Sumber: Data primer, 2019

Dari hasil dari uji regresi logistik

didapatkan hasil bahwa :

- Nilai OR (exp.B) variabel tingkat stres mahasiswa sebesar 23,219, sehingga responden dengan tingkat stres tinggi akan berisiko 23,219 kali lipat dengan prestasi belajar yang rendah.
- Nilai OR (exp.B) variabel kualitas tidur mahasiswa sebesar 1,851, sehingga responden dengan kualitas tidur yang buruk akan berisiko 1,851 kali lipat dengan prestasi belajar yang rendah.
- Nilai OR (exp.B) variabel dengan tingkat tingkat depresi mahasiswa sebesar 6,845, sehingga mahasiswa dengan tingkat depresi tinggi berisiko 6,845 kali lipat mempunyai risiko dengan prestasi rendah.
- Nilai OR (exp.B) variabel dengan penggunaan *gadget* mahasiswa sebesar 31,396, sehingga mahasiswa dengan penggunaan *gadget* yang buruk berisiko 31,396 kali lipat

mempunyai risiko dengan prestasi rendah.

- e. Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji regresi logistik pada tingkat stres menunjukkan nilai $P=0,000$ ($P<0,05$) yang menyatakan ada hubungan antara tingkat stres dengan prestasi belajar, tetapi pada uji regresi logistik kualitas tidur menunjukkan hasil nilai $p=0,480$ ($p>0,05$) yang dinyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan, pada tingkat depresi uji regresi logistik menunjukkan nilai $p=0,015$ ($p<0,05$) yang menyatakan ada hubungan antara tingkat depresi dengan prestasi belajar dan pada uji regresi logistik penggunaan *gadget* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menyatakan ada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan prestasi belajar mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa kedokteran.
- b. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa kedokteran.
- c. Terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan prestasi belajar mahasiswa kedokteran.
- d. Terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan prestasi belajar mahasiswa kedokteran.
- e. Variabel Penggunaan *gadget* merupakan Variabel yang paling mempengaruhi terhadap prestasi belajar mahasiswa kedokteran. Dengan Penggunaan *gadget* yang buruk maka dapat mempengaruhi prestasi belajar yang rendah pada mahasiswa kedokteran.

Saran yang didapatkan dari penelitian ini sebagai berikut :

- a. Bagi pihak institusi dengan pihak orang tua perlunya kerjasama dalam

mengawasi kondisi kejiwaan putra dan putrinya, dan juga. Harus dilakukan juga untuk selalu aktif mengajak mahasiswa untuk berkonsultasi mengenai masalah keadaan akademik dan masalah yang bersifat non akademik.

- b. Bagi pihak institusi bisa membuat suasana pembelajaran yang lebih menarik bagi mahasiswa
- c. Bagi pihak institusi dan mahasiswa diharapkan memaksimalkan lembaga konseling yang sudah ada
- d. Bagi mahasiswa kedokteran penulis menyarankan untuk dapat melakukan pengendalian terhadap stres, melakukan kualitas tidur yang baik, melakukan pengendalian depresi, dan juga menggunakan *gadget* secara positif dan baik. melakukan pengendalian terhadap stres, karena akan berdampak pada kegiatan pembelajaran dan prestasi akademik mahasiswa. Bagi peneliti lain, diharapkan adanya penelitian yang

lebih mendalam terkait masalah tingkat stres, kualitas tidur, tingkat depresi, dan penggunaan *gadget* terhadap prestasi belajar mahasiswa kedokteran. Penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan menambahkan sampel yang lebih luas seperti tidak terbatas hanya pada satu fakultas kedokteran saja.

PERSANTUNAN

Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada dr. Burhannudin Ichsan, M.Med,Ed., M.Kes, dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes dan dr. N Juni Triastuti, M.Med.Ed yang telah membimbing, memberikan saran dan nasihat kepada penulis dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada teman-teman Astrocytes 2016 yang telah mengisi hari-hari penulis selama kuliah dengan membagikan rasa kebersamaan dan kekompakan serta mendukung dan menemani setiap langkah penulis. Serta penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu

penulis dalam menyelesaikan penelitian ini semoga penelitian ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, 2014. *Stop Stigma dan Diskriminasi terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)*. [Online] [Diakses 28 Juli 2019].
- Firmansyah, M., Widyandana & Rahayu, G. R., 2015. Studi Kualitatif Dampak Uji Kompetensi Dokter Indonesia terhadap Pembelajaran pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 4(3), pp. 129-139.
- Halim, C. F. & Dariyo, A., 2016. Hubungan Psychological Well Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), pp. 170-181.
- Hasanah, U., Maria, S. & Lutfianawati, D., 2019. Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 1(1).
- Jayanthi, P., Thirunayukarasa & Rajikumar, 2015. Academic Stress and Depression Among Adolescent: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, Volume 10, pp. 217-219.
- Lestari, I., 2013. Pengaruh Waktu Belajar dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Formatif*, 3(2), pp. 115-125.
- Mamuaya, M. H., Elim, C. & Kandou, L. F. J., 2016. Gambaran tingkat kecemasan dengan pengukuran TMAS dan prestasi belajar siswa perempuan dan laki-laki kelas 1 SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal e-Clinic*, 4(2).
- Swasti, K. G., Helena, N. & Pujasari, H., 2013. Penurunan Ansietas dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMAN X Melalui Pemberian Terapi Suportif. *Jurnal Soedirman*, 8(2), pp. 127-142.
- Triastuti, N. J., 2013. Hubungan Self Directed Learning Readiness Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa tingkat Pertama. *Jurnal Biomedika*.
- Triastuti, N. J., 2016. The Correlation of Learning Motivation Towards Academic Achievement of Third Year Medical Student Using PBL Approach. *International Journal of Innovation and Scientific Research*, 3(13), pp. 533-537.
- Triastuti, N. J. & Ichsan, B., 2018. *Dasar-dasar Keterampilan Belajar untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.