

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT  
STRES TERHADAP PENCAPAIAN AKADEMIK  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN  
2016-2017**

**SKRIPSI**



**disusun oleh :**

**VONNY VERONICA DJAP  
405160013**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT  
STRES TERHADAP PENCAPAIAN AKADEMIK  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN  
2016-2017**

**SKRIPSI**



diajukan sebagai salah satu prasyarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran (S. Ked) pada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

**VONNY VERONICA DJAP  
405160013**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**

## **PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vonny Veronica Djap

NIM : 405160013

dengan ini menyatakan dan menjamin bahwa skripsi yang saya serahkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara berjudul : “Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres terhadap Pencapaian Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2017” merupakan hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya memahami dan akan menerima segala konsekuensi yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanegara apabila terbukti melakukan pelanggaran plagiarisme dan otoplagiarisme.

Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 10 Juli 2019

Penulis,

( Vonny Veronica Djap )

405160013

## **PENGESAHAN SKRIPSI**

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Vonny Veronica Djap

NIM : 405160013

Program Studi : Ilmu Kedokteran

Judul Skripsi :

“Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres terhadap Pencapaian Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2016-2017”

Dinyatakan telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian prasyarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran ( S.Ked ) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Pembimbing : Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp. KJ ( )

### DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. dr. Arlends Chris, M. Si. ( )

Penguji 1 : dr. Oentarini Tjandra, M. Biomed, M. Pd. Ked ( )

Penguji 2 : Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp. KJ ( )

Mengetahui,

Dekan FK : Dr. dr. Meilani Kumala, MS., Sp.GK(K) ( )

Ditetapkan di,

Jakarta, 10 Juli 2019

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran ( S.Ked ).

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mengalami banyak pembelajaran dan pengalaman khususnya dalam pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas dukungan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir periode.

1. Dr. dr. Meilani Kumala, MS., Sp.GK(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
2. Dr. dr. Meilani Kumala, MS., Sp.GK(K) selaku Ketua Unit Penelitian dan Publikasi Ilmiah FK UNTAR
3. Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp. KJ selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran selama membimbing saya.
4. dr. Sari Mariyati Dewi, M.Biomed, selaku Ketua Blok Kardiovaskuler, yang telah memberikan fasilitas untuk pengumpulan data penelitian
5. Edy Yono Djap dan Anastasia Mellinda, kedua orang tua dan keluarga saya, yang senantiasa menyemangati serta member dukungan material dan moral,
6. Indri Nur Oktaviani, Moonly Hong, Venny Karnadi, Qanita Andari, Brigita Anasthasia M. N., dan semua teman-teman yang senantiasa membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh subyek / responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini membawa manfaat sebesar – besarnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kesehatan.

Jakarta, 10 Juli 2019

Penulis,

( Vonny Veronica Djap )

405160013

## PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vonny Veronica Djap  
NIM : 405160013  
Program Studi : Ilmu Kedokteran  
Fakultas : Kedokteran  
Karya Ilmiah : Skripsi

demi pengembangan ilmu dan pengetahuan menyetujui untuk memublikasikan karya ilmiah berjudul :

“Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres terhadap Pencapaian Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2016-2017”

dengan menyantumkan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Jakarta, 10 Juli 2019

Penulis,

( Vonny Veronica Djap )

405160013

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	v
Abstract.....	vi
Abstrak.....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Singkatan.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi

### 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.2.1 Pernyataan Masalah.....	3
1.2.2 Pertanyaan Masalah.....	3
1.3 Hipotesis Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus .....	4
1.5 Manfaat Penelitian	
1.5.1 Manfaat bagi Subjek Penelitian.....	4
1.5.2 Manfaat bagi Peneliti.....	4
1.5.3 Manfaat bagi Institusi.....	4

2	TINJAUAN PUSTAKA	
2.1	Tidur.....	5
2.1.1.	Pengertian Tidur.....	5
2.1.2.	Fisiologi Tidur.....	5
2.1.3.	Kualitas Tidur.....	6
2.1.4.	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	7
2.1.5.	Penentuan Kualitas Tidur.....	7
2.2.	Stres.....	8
2.2.1.	Definisi Stres.....	8
2.2.2.	Fisiologi Respon Stres.....	8
2.2.3.	Penyebab Stres.....	10
2.2.4.	Jenis Stres.....	11
2.2.5.	Alat Ukur Tingkat Stres.....	12
2.3.	Pencapaian Akademik.....	14
2.3.1.	Pengertian Pencapaian Akademik.....	14
2.3.2.	Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Akademik.....	14
2.4.	Kerangka Teori.....	16
2.5.	Kerangka Konsep.....	17
3	METODOLOGI PENELITIAN	
3.1	Desain Penelitian.....	18
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.4	Perhitungan Besar Sampel.....	18
3.5	Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi.....	19
3.5.1	Kriteria Inklusi.....	19
3.5.2	Kriteria Eksklusi.....	19
3.6	Cara Kerja / Prosedur Kerja Penelitian.....	19
3.7	Variabel Penelitian.....	20
3.8	Definisi Operasional.....	20



3.9	Instrumen Penelitian.....	21
3.10	Pengumpulan Data.....	21
3.11	Analisis Data .....	22
3.12	Alur Penelitian.....	22
4	HASIL PENELITIAN	
4.1	Karakteristik Responden.....	23
4.2	Kualitas Tidur.....	23
4.2.1	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	24
4.3	Tingkat Stres.....	26
4.3.1	Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres.....	27
4.4	Pencapaian Akademik.....	28
4.5	Hubungan Kualitas Tidur dan Indeks Prestasi Akademik.....	28
4.6	Hubungan Tingkat Stres dan Indeks Prestasi Akademik.....	29
5	PEMBAHASAN	
5.1	Karakteristik Responden.....	30
5.2	Kualitas Tidur.....	30
5.2.1	Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur.....	31
5.3	Tingkat Stres.....	31
5.3.1	Faktor yang mempengaruhi Tingkat Stres.....	32
5.4	Pencapaian Akademik.....	32
5.5	Hubungan antara Kualitas Tidur dan Pencapaian Akademik.....	33
5.6	Hubungan antara Tingkat Stres dan Pencapaian Akademik.....	33
5.7	Keterbatasan Penelitian.....	34
5.4.1	Bias Penelitian.....	34
6	KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1	Kesimpulan.....	35
6.1.1	Kualitas Tidur.....	35
6.1.2	Tingkat Stres.....	35
6.2	Saran.....	36
6.2.1	Saran bagi Peneliti.....	36

6.2.2	Saran bagi Universitas.....	36
6.2.3	Saran bagi Masyarakat dan Mahasiswa.....	36
	Daftar Pustaka.....	37
	Lampiran.....	43
	Daftar Riwayat Hidup.....	51