

ABSTRACT

Sleep and stress are two factors that are closely related to one's mental health. Lack of sleep can cause drowsiness and affect one's daily activities and mood. High levels of stress and emotional fatigue can cause sleep disorders that affect each other, especially many experienced by medical students. Academic achievement can be influenced by sleep and stress. The purpose of this study was to find out the relationship between sleep quality and stress level on the academic achievement of Tarumanagara University Medical Faculty students. This study was an observational analytic study with cross-sectional. The sample of this study is the Tarumanagara University medical faculty students of 2016-2017, as many as 124 respondents. The data retrieved using a questionnaire containing demographic data, Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI), and Perceived Stress Scale (PSS). The results of statistical analysis with Pearson correlation obtained the p value = 0.94 for the relationship between sleep quality to academic achievement, and the p value = 0.619 for the relationship between stress levels and academic achievement. The conclusion is that there is no relationship between sleep quality and academic achievement and there is also no relationship between stress levels and academic achievement in medical faculty of Tarumanagara University Batch 2016-2107.

Keywords: sleep quality, stress level, academic achievement, medical student

ABSTRAK

Tidur dan stres merupakan dua faktor yang berhubungan erat dengan kesehatan mental seseorang. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan munculnya rasa kantuk dan mempengaruhi aktivitas dan *mood* seseorang. Tingginya tingkat stres dan kelelahan emosional dapat menyebabkan gangguan tidur yang saling mempengaruhi satu sama lain, terutama banyak dialami oleh mahasiswa kedokteran. Pencapaian akademik dapat dipengaruhi oleh tidur dan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres terhadap pencapaian akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016-2017. Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan *cross-sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 124 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berisi data demografi, *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI), dan *Perceived Stress Scale* (PSS). Hasil analisa statistik dengan korelasi *Pearson* didapatkan nilai $p = 0.94$ untuk hubungan antara kualitas tidur terhadap pencapaian akademik, dan nilai $p = 0.619$ untuk hubungan antara tingkat stres dan pencapaian akademik. Kesimpulan, tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan pencapaian akademik, juga tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan pencapaian akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2016-2017.

Kata kunci: *kualitas tidur, tingkat stres, pencapaian akademik, mahasiswa fakultas kedokteran*