

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Relationship between Stress Level with Sleep Quality and Learning Motivation among First-Year Medical Students at Universitas Sam Ratulangi

Wahyu K. Ajhie,¹ Sylvia R. Marunduh,² Joice N. A. Engka²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia
Email: wahyuajhie011@student.unsrat.ac.id

Received: May 13, 2025; Accepted: June 18, 2025; Published online: June 20, 2025

Abstract: The first year of college is a significant period of change that can trigger stress, particularly among medical students. This stress negatively impacts physical and mental health, including sleep quality and learning motivation. This study aims to examine the relationship between stress levels on sleep quality and learning motivation among first-year medical students at Sam Ratulangi University. This quantitative research utilized an observational analytic design with purposive sampling, involving 205 students. Data on stress levels were obtained MSSQ, data on sleep quality were assessed with the PSQI, and data on learning motivation were gathered using the Learning Questionnaire developed by Ariyanti. Data were analyzed using Pearson and Spearman's correlation test. The majority of respondents experienced high levels of stress, poor sleep quality, and high learning motivation. The correlation test of the relationships between stress level with sleep quality and learning motivation indicated significant relationships ($p=0.005$; $r=0.197$ and $p=0.002$; $r=-0.220$). In conclusion, there are significant relationships between stress level with sleep quality and learning motivation among first-year medical students at Universitas Sam Ratulangi. The majority of students have high level of stress and poor sleep quality, albeit, they still have high learning motivation.

Keywords: stress level; sleep quality; learning motivation

Abstrak: Tahun pertama di perguruan tinggi merupakan periode perubahan signifikan yang dapat memicu stres, terutama bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran. Stres ini berdampak pada kesehatan fisik dan mental, termasuk kualitas tidur dan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dan motivasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik dan *purposive sampling*, yang melibatkan 205 mahasiswa. Data tingkat stres diperoleh menggunakan kuesioner MSSQ, data kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI, dan data motivasi belajar menggunakan Kuesioner Belajar Ariyanti. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan Spearman's. Hasil penelitian mendapatkan sebagian besar responden mengalami stres berat, kualitas tidur buruk, dan motivasi belajar tinggi. Uji korelasi hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dan motivasi belajar menunjukkan hubungan bermakna ($p=0,005$; $r=0,197$ dan $p=0,002$; $r=-0,220$). Simpulan penelitian ini ialah terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur dan motivasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Walaupun sebagian besar mahasiswa tersebut mengalami tingkat stres berat dan kualitas tidur buruk, mereka masih memiliki motivasi belajar tinggi.

Kata kunci: tingkat stres; kualitas tidur; motivasi belajar

PENDAHULUAN

Stres tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena stres merupakan bagian dari kehidupan.¹ Data Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stres di dunia tergolong tinggi, dengan 450 juta penduduk mengalami stres. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa persentase penduduk berusia ≥ 15 tahun yang mengalami masalah kesehatan jiwa, termasuk stres di Indonesia mencapai 2% secara nasional. Di Sulawesi Utara, persentase stres mencapai 1,9%, sedikit di bawah rerata nasional.²

Data SKI 2023 menunjukkan bahwa usia muda dan sedang menjalani sekolah memiliki prevalensi stres yang tinggi, terlebih lagi pada jenjang lebih tinggi, sebagai contoh mahasiswa di perguruan tinggi.² Di Indonesia, tingkat stres mahasiswa berkisar 36,7-71,6%.³ Kejadian stres tak terkecuali juga terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penelitian yang dilakukan oleh Sahu et al⁴ menunjukkan prevalensi stres di kalangan mahasiswa kedokteran berkisar 48%. Heinen et al⁵ melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran tahun pertama memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun kedua.

Tahun pertama sebagai mahasiswa di perguruan tinggi merupakan periode yang penuh dengan transisi signifikan dalam kehidupan individu.⁶ Pandangan masyarakat terhadap mahasiswa menyebabkan adanya berbagai tuntutan, baik akademik maupun non-akademik, yang khususnya dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK).⁵ Tuntutan-tuntutan tersebut dapat menjadi rangsangan yang memicu stres atau stresor. Gaol⁷ menyatakan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran menghadapi berbagai stresor, seperti tuntutan dalam hasil ujian dan kompetensi pribadi dalam proses pembelajaran. Stres yang dialami dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, salah satu dampaknya ialah dapat mengganggu kualitas tidur, yang pada gilirannya akan memengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik serta motivasi belajar pada mahasiswa.⁷⁻⁹

Berdasarkan latar belakang ini peneliti tertarik untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dan motivasi belajar pada mahasiswa tahun pertama FK Universitas Sam Ratulangi (Unsrat). Dengan pendekatan kuantitatif dan analisis korelasi, penelitian ini mengidentifikasi tingkat stres dan dampaknya terhadap kualitas tidur dan motivasi belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif secara observasional analitik dengan desain potong lintang. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* dari seluruh mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter FK Unsrat tahun 2024.

Variabel independen pada penelitian ini ialah tingkat stres dan variabel dependen ialah kualitas tidur dan motivasi belajar dari hasil kuesioner. Tingkat stres diukur menggunakan *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ), kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan motivasi belajar menggunakan Kuesioner Belajar Ariyanti. Data penelitian dianalisis secara univariat untuk menentukan distribusi data setiap variabel dan analisis bivariat untuk menilai hubungan antar variabel dengan menggunakan uji korelasi Pearson dan Spearman pada aplikasi pengolah data di komputer.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini didapatkan 205 mahasiswa tahun pertama FK Unsrat tahun 2024 sebagai responden penelitian. Tabel 1 memperlihatkan distribusi frekuensi berdasarkan variabel penelitian yang meliputi tingkat stres, kualitas tidur, dan motivasi responden. Responden terbanyak ialah yang mengalami tingkat stres berat (46,8%), diikuti tingkat sedang (39%), tingkat ringan (9,3%), dan tingkat sangat berat (4,9%). Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (87,3%), dibandingkan yang kualitas tidur baik (12,7%). Responden terbanyak memiliki motivasi belajar tinggi (97,1%), diikuti motivasi sedang (2,9%), dan rendah (1%).

Tabel 2 memperlihatkan hasil uji korelasi Pearson terhadap hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur, yang menunjukkan nilai $p=0,005$ ($p<0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur responden.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan variabel penelitian tingkat stres, kualitas tidur, dan motivasi belajar dari responden (n=205)

Variabel penelitian	Jumlah	%
Tingkat stres		
Ringan	19	9,3
Sedang	80	39
Berat	96	46,8
Sangat berat	10	4,9
Kualitas tidur		
Baik	26	12,7
Buruk	179	87,3
Motivasi belajar		
Rendah	2	1
Sedang	4	2,9
Tinggi	199	97,1

Tabel 2. Hasil uji korelasi Pearson terhadap tingkat stres dengan kualitas tidur

		Tingkat stres	Kualitas tidur
Tingkat stres	<i>Pearson correlation</i>	1,000	0,197
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	-	0,005
	n	205	205
Kualitas tidur	<i>Pearson correlation</i>	0,197	1,000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,005	-
	n	205	205

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji korelasi Spearman terhadap hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar, yang menunjukkan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan motivasi belajar responden.

Tabel 3. Hasil korelasi Spearman terhadap tingkat stres dengan motivasi belajar

		Tingkat stres	Motivasi belajar
Tingkat stres	<i>Pearson correlation</i>	1,000	-0,220
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	-	0,002
	n	205	205
Motivasi belajar	<i>Pearson correlation</i>	-0,220	1,000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,002	-
	n	205	205

BAHASAN

Sebagian besar mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi mengalami stres berat, kualitas tidur buruk, dan motivasi belajar tinggi. Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Ruriyanti et al¹⁰ dan Almojali et al¹¹ dalam penelitiannya juga memperoleh hasil yang sejalan.

Dalam keadaan stres, tubuh merespons dengan melepaskan hormon stres, seperti kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang berperan penting dalam memengaruhi kualitas tidur. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan aktivasi berlebihan pada sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA), yang mengakibatkan peningkatan kadar kortisol.^{12,13} Kortisol memiliki efek yang kuat dalam mengganggu pola tidur. Umumnya, kadar kortisol harus menurun di malam hari untuk memfasilitasi proses tidur, namun, ketika individu mengalami stres, kadar kortisol dapat meningkat. Selain itu, stres dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang esensial untuk tidur yang

berkualitas.^{13,14} Hal ini dapat menyebabkan seorang individu tetap terjaga di malam hari karena kortisol meningkatkan kewaspadaan dan membuat tubuh lebih sulit untuk berelaksasi.

Kurniawati et al¹⁵ menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna antara tingkat stres dan kadar kortisol dalam tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan dan stres yang tinggi memiliki kadar kortisol serum yang meningkat secara bermakna. Pulopulos¹⁶ menunjukkan bahwa peningkatan hormon epinefrin dan norepinefrin juga dapat menyebabkan peningkatan kewaspadaan dan kecemasan sehingga membuat individu sulit tertidur. Dengan demikian, semakin tinggi kadar hormon stres ini maka semakin besar kemungkinan seorang individu mengalami kesulitan tidur atau insomnia yang menyebabkan kualitas tidur dari seorang individu menjadi buruk.^{9,14-16}

Berdasarkan hasil analisis statistik, terdapat hubungan bermakna dengan arah korelasi negatif antara tingkat stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa tahun pertama FK Unsrat. Secara kategori mahasiswa masih termasuk dalam kelompok dengan motivasi belajar tinggi, namun jika dilihat dari rentang skor di dalam kategori tersebut, mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki skor motivasi belajar yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih rendah—meskipun keduanya sama-sama masih berada dalam kategori “tinggi”, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kedokteran yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung memiliki motivasi belajar lebih rendah. Alda et al¹⁷ dan Mahardika et al¹⁸ dalam penelitiannya juga memperoleh hasil yang serupa.

Dampak negatif stres dapat dirasakan oleh mahasiswa ketika tingkat stres tersebut melampaui kemampuan untuk menghadapinya.^{7,19} Secara khusus, stres dapat mengganggu kondisi belajar dan kemampuan kognitif mahasiswa,²⁰ dengan gejala berupa perasaan cemas, kegelisahan, sakit kepala, kesulitan bernapas, pikiran yang terus-menerus berputar, sampai kesulitan dalam berkonsentrasi yang menyebabkan menurunnya kemampuan akademik mahasiswa.²¹ Jika stres berlebihan, mahasiswa cenderung menjadi kurang aktif dalam berinteraksi di kelas karena sulit berkonsentrasi dan kehilangan minat yang terus menerus akibat stres.²⁰

Walaupun sebagian besar mahasiswa tahun pertama FK Unsrat mengalami stres berat dan sangat berat (46,8% dan 4,9%), mahasiswa tetap mempunyai motivasi belajar tinggi (Tabel 1). Motivasi yang ada dalam diri seseorang dapat berpengaruh besar terhadap keberhasilan dalam meningkatkan kinerja. Mahasiswa membutuhkan dorongan kuat dalam proses belajar agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Terlebih lagi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang mempunyai tekanan akademik dan tanggung jawab tinggi, sangat penting untuk memiliki motivasi belajar tinggi guna mencapai hasil belajar yang berkualitas.²⁴ Meskipun mahasiswa juga memiliki tingkat stres tinggi, mahasiswa yang dapat mengembangkan strategi manajemen stres yang baik dapat mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik, sehingga tetap mempertahankan motivasi belajar meskipun mengalami stres.^{22,23}

SIMPULAN

Terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur dan motivasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Sebagian besar mahasiswa tersebut mengalami tingkat stres berat, kualitas tidur buruk, namun masih memiliki motivasi belajar tinggi.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aryani F. *Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika; 2016.
2. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. *Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI) Dalam Angka*. 2023. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
3. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.

- 2017;5(1):40-7. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466/4081>
4. Sahu PK, Nayak BS, Rodrigues V, Umakanthan S. Prevalence of psychological distress among undergraduate medical students: a cross-sectional study. *International Journal of Applied & Basic Medical Research*. 2020;10(4):270-275. Doi:10.4103/ijabmr.IJABMR_100_19
5. Heinen I, Bullinger M, Kocalevent RD. Perceived stress in first year medical students - associations with personal resources and emotional distress. *BMC Medical Education*. 2017;17(1):4. Doi:10.1186/s12909-016-0841-8
6. Mulya H, Indrawati E. Hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 2016;5(2):296-302. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
7. Gaol N. Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*. 2016;24(1):1-11. Doi:10.22146/bpsi.11224.
8. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Awosika A, Ayers D. Physiology, stress reaction. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
9. Sherwood L, Pendit BU. Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem (Introduction to human physiology) (9th ed). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2018.
10. Ruriyanti NR, Rahman S, Mohtar MS, Basit M. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*. 2023;8(2):184. Available from: <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/493>
11. Almojali AI, Almallki SA, Allothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2017;7(3):169-74. Doi:10.1016/j.jegh.2017.04.005
12. Hall JE, Guyton AC. Guyton and Hall: Textbook of Medical Physiology (14th ed). Philadelphia: Elsevier Inc.; 2020.
13. Hirotsu C, Tufik S, Andersen ML. Interactions between sleep, stress, and metabolism: From physiological to pathological conditions. *Sleep Science*. 2015;8(3):143-52. Doi:10.1016/j.slsi.2015.09.002
14. Dusang K. How stress can affect your sleep. Baylor College of Medicine. 2019. Available from: <https://www.bcm.edu/news/how-stress-can-affect-your-sleep>
15. Kurniawati EY, Hadisaputro S, Suwandono A. Stres, kecemasan dan kadar kortisol serum wanita dengan sindrom ovarium polikistik (SOPK). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2023;10(3):163-70. Doi:10.22146/jkr.72468
16. Pulopulos MM, Hidalgo V, Puig-Perez S, Montoliu T, Salvador A. Relationship between cortisol changes during the night and subjective and objective sleep quality in healthy older people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(4):1264. Doi:10.3390/ijerph17041264
17. Alda R, Utomo B, Hasan H. Correlation between stress level and learning motivation of pre-clinical medical students in Faculty of Medicine Universitas Airlangga. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga*. 2020;XI(01):18-22. Doi:10.20473/juxta.V11I12020.18-22
18. Mahardika DM, Dewi SR, Arsana IWE. Hubungan antara stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*. 2023;3(2):254-260. Available from: <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/5364>
19. Sharma DK. Physiology of stress and its management. *Herald Scholarly Open Access Journal of Medicine: Study & Research*. 2018;1(1):1-5. Doi:10.24966/MSR-5657/100001
20. Carton ST, Goodboy AK. College students' psychological well-being and interaction involvement in class. *Communication Research Report*. 2015;32(2):180-4. Doi:10.1080/08824096.2015.1016145
21. Djoar RK, Anggarani AP. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health Sport Journal*. 2024;6(1):52. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/24064>
22. Jusman A. Hubungan tingkat stres terhadap motivasi belajar pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta [Thesis]. Repository UIN Jakarta; 2020. Available from: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64172>
23. Ricardo R, Rini IM. Impak minat dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 2017;2(2):188-201. Available from: <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/8108>
24. Sondakh A. Pengaruh penggunaan gadget terhadap pola tidur dan motivasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Sam Ratulangi. [Thesis]. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; 2022.
25. Yusoff MSB, Rahim AFA, Yaacob MJ. The development and validity of the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ). *ASEAN Journal of Psychiatry*. 2010;11(1):1-8. Available from: <http://www.aseanjournalofpsychiatry.org/oe11105.htm>.