



**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BERDASARKAN TIPE
KEPRIBADIAN MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**LAPORAN HASIL
KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana
mahasiswa Program Studi Kedokteran**

**ARIMBI SEKAR CENDHANI
22010117130124**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Arimbi Sekar Cendhani

NIM : 22010117130124

Program Studi : Program Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran UNDIP Semarang.

Judul KTI : PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BERDASARKAN TIPE
KEPRIBADIAN MAHASISWA UNIVERSITAS
DIPONEGORO PADA MASA PANDEMI COVID-19

Dengan ini menyatakan bahwa:

- (a) Karya tulis ilmiah ini tulisan asli saya sendiri tanpa bantuan orang lain selain pembimbing dan narasumber yang diketahui oleh pembimbing.
- (b) Karya tulis ini sebagian atau seluruhnya belum pernah dipublikasi dalam bentuk artikel ataupun tugas ilmiah lain di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lain.
- (c) Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai rujukan dalam naskah dan tercantum dalam daftar pustaka.

Semarang, 28 Desember 2020

Yang membuat pernyataan,



Arimbi Sekar Cendhani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas seluruh berkat dan limpahan rahmatNya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Perbedaan Kualitas Tidur Berdasarkan Tipe Kepribadian Mahasiswa Universitas Diponegoro Pada Masa Pandemi COVID-19” dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penulis menyadari sangatlah sulit untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak hingga dengan terselesaikannya laporan hasil Karya Tulis Ilmiah ini. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

- 1) Prof. Dr. Yos Johan Utama, S.H., M.Hum., selaku Rektor Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Diponegoro.
- 2) Dr. dr. Dwi Pudjonarko, M.Kes., Sp.S(K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan sarana dan prasarana kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik dan lancar.
- 3) Dr. dr. Neni Susilaningsih, M.Si, selaku Ketua Program Studi Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan keahlian.

- 4) dr. Widodo Sarjana A. S., M.KM., Sp.KJ dan dr. Titis Hadiati, Sp.KJ selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing kami selama proses penyusunan proposal, penelitian, hingga penyusunan hasil Karya Tulis Ilmiah ini.
- 5) dr. Yuriz Bakhtiar, Sp.BS, PhD selaku dosen penguji yang telah senantiasa memberikan arahan dan bimbingan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
- 6) Kedua orang tua penulis, Bapak drg. Gunawan Wibisono, M.Si Med dan Ibu Dra. Windaniati, M.Pd, serta saudari Anjani Sekar Kinanthi yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material kepada penulis.
- 7) Rekan-rekan penulis yang selalu memberi semangat dan membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
- 8) Serta pihak-pihak lain yang tidak mungkin penulis sebutkan satu-persatu atas bantuannya secara langsung maupun tidak langsung sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 28 Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN HASIL KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Untuk Pengetahuan.....	4
1.4.2 Manfaat Untuk Penelitian	4
1.4.3 Manfaat Untuk Masyarakat.....	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7

2.1	Tidur	7
2.1.1	Definisi Tidur	7
2.1.2	Fisiologi Tidur	8
2.1.2.1	Tidur REM dan Tidur NREM	8
2.1.2.2	Irama Sirkadian	12
2.1.3	Fungsi Tidur	13
2.1.4	Kebutuhan Tidur	13
2.1.5	Deprivasi Tidur	14
2.1.6	Kualitas Tidur	14
2.1.7	Metode Pengukuran	16
2.2	Kepribadian	17
2.2.1	Definisi Kepribadian	17
2.2.2	Faktor yang Mempengaruhi Kepribadian	18
2.2.3	Teori Kepribadian	19
2.2.4	Kepribadian Menurut Jung	19
2.2.5	Kepribadian Menurut Eysenck	21
2.2.5.1	Prinsip Kerja	21
2.2.5.2	Dimensi Kepribadian	23
2.2.6	Metode Pengukuran	26
2.3	Pandemi	27
2.3.1	Pandemi COVID-19	27
2.3.2	Dampak Situasi Pandemi	27
2.4	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tipe Kepribadian	31
2.5	Kerangka Teori	32
2.6	Kerangka Konsep	32
2.7	Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN		33
3.1	Ruang Lingkup Penelitian	33
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2.1	Tempat Penelitian	33
3.2.2	Waktu Penelitian	33

3.3	Jenis dan Rancangan Penelitian	33
3.4	Populasi dan Sampel	34
3.4.1	Populasi Penelitian.....	34
3.4.1.1	Populasi target.....	34
3.4.1.2	Populasi terjangkau	34
3.4.2	Sampel Penelitian.....	34
3.4.2.1	Kriteria Inklusi	34
3.4.2.2	Kriteria Eksklusi.....	34
3.4.2.3	Cara Sampling	35
3.4.2.4	Besar Sampel.....	35
3.5	Variabel Penelitian	36
3.5.1	Variabel Bebas	36
3.5.2	Variabel Terikat	36
3.6	Definisi Operasional.....	36
3.7	Cara Pengumpulan Data	38
3.7.1	Bahan	38
3.7.2	Alat.....	38
3.7.3	Jenis Data	38
3.7.4	Cara Kerja	38
3.8	Alur Penelitian.....	39
3.9	Analisis Data	40
3.9.1	Pengolahan Data	40
3.9.2	Proses Analisis Data	40
3.10	Etika Penelitian.....	40
3.11	Jadwal Penelitian.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN		42
4.1	Karakteristik Subjek Penelitian	42
4.2	Perbedaan Kualitas Tidur Berdasarkan Tipe Kepribadian	44
4.3	Hubungan Faktor Demografi dengan Kualitas Tidur.....	44
BAB V PEMBAHASAN		46
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....		56

6.1	Simpulan.....	56
6.2	Saran.....	56
	DAFTAR PUSTAKA	57
	LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Definisi Operasional	36
Tabel 3. Jadwal Penelitian.....	41
Tabel 4. Karakteristik Subjek Penelitian.....	43
Tabel 5. Analisis Kualitas Tidur dengan Tipe Kepribadian.....	44
Tabel 6. Hubungan Faktor Demografi dengan Kualitas Tidur	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gelombang tidur NREM dan REM.....	9
Gambar 2. Durasi tiap fase tidur	11
Gambar 3. Kerangka teori	32
Gambar 4. Kerangka konsep	32
Gambar 5. Alur penelitian.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Ethical Clearance</i>	65
Lampiran 2. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	66
Lampiran 3. Kuesioner <i>Eysenck Personality Inventory (EPI)</i>	70
Lampiran 4. Surat Persetujuan Setelah Penjelasan	72
Lampiran 5. Data Subjek Penelitian.....	74
Lampiran 6. Hasil Analisis Statistik.....	77
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran 8. Biodata Peneliti.....	89

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus disease 2019</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
EPI	: <i>Eysenck Personality Inventory</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
CAL	: <i>Cortical Arousal Level</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>

ABSTRAK

Latar Belakang: Deprivasi tidur dapat menyebabkan penurunan performa dan produktivitas seseorang. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah stres psikologis. Terdapat beberapa tipe kepribadian seseorang yang mudah terkena stres, dimana hal tersebut dapat berdampak terhadap bagaimana seseorang menjalani kesehariannya. Salah satu aspek yang terdampak adalah kualitas tidur.

Tujuan: Mengetahui perbedaan kualitas tidur berdasarkan tipe kepribadian mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

Metode: Penelitian *cross sectional* ini dilakukan selama bulan Agustus 2020 secara *online*. Subjek berjumlah 103 mahasiswa Universitas Diponegoro. Pengukuran variabel menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner *Eysenck Personality Inventory* untuk mengetahui tipe kepribadian mahasiswa.

Hasil: Didapatkan 63 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk (61,2%), dengan tipe kepribadian introvert (44,4%), ambivert (30,2%), dan extrovert (25,4%). Terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan berdasarkan tipe kepribadian mahasiswa ($p=0,033$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan kualitas tidur secara signifikan berdasarkan tipe kepribadian mahasiswa selama masa pandemi. Mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert cenderung memiliki kualitas tidur lebih buruk dibanding mahasiswa dengan tipe kepribadian extrovert.

Kata kunci: *Kualitas tidur; Tipe kepribadian.*

ABSTRACT

Background: Sleep deprivation could lead to decreasing one's performance and productivity. One of the underlying factors of sleep deprivation is psychological stress. There are types of personality which are easily stressed, where those conditions could affect how they live their life. One of the affected aspect is the quality of sleep.

Aim: To find out the difference of sleep quality according to each student's personality type during the COVID-19 pandemic.

Methods: The cross-sectional study was conducted online during August 2020. The subjects were 103 students of Diponegoro University. The Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire was used to measure the students' sleep quality, and the Eysenck Personality Inventory questionnaire was used to determine the students' personality type.

Result: There were 63 students (61,2%) with poor sleep quality, which consisted of introverts (44,4%), ambiverts (30,2%), and extroverts (25,4%). There were significant differences of sleep quality according to each student's personality type ($p=0,033$).

Conclusion: There were significant differences of sleep quality according to each student's personality type during the COVID-19 pandemic. Introvert students are more likely to have poorer sleep quality rather than extrovert students.

Keywords: Sleep quality, Personality type.