

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN *INSOMNIA* PADA MAHASISWA

Literature review

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di STIKes Ahmad Dahlan Cirebon



Oleh :

HILDA PUSPITA DEWI

NIM : 19068

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AHMAD DAHLAN**

CIREBON

2022

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN *INSOMNIA* PADA MAHASISWA

Literature review

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di STIKes Ahmad Dahlan Cirebon



Oleh :

HILDA PUSPITA DEWI

NIM : 19068

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AHMAD DAHLAN
CIREBON**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

LITERATURE REVIEW

“HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA”

Disusun oleh:

HILDA PUSPITA DEWI

19068

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
Cirebon, 3 juni 2022

**Menyetujui
Pembimbing,**

Ttd



HJ.RUSWATI, Ners., M. Kep
NIDN.04-0410-7003

HALAMAN PENGESAHAN

LITERATURE REVIEW
"HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN INSOMNIA PADA
MAHASISWA"


Disusun Oleh :


HILDA PUSPITA DEWI
19068

Telah dipertahankan dalam siding KTI di depan Dewan penguji

Pada tanggal:

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Hj. RUSWATI, Ners, M.Kep ()
: 04-0410-7003

Anggota : MARWATI, S.Sos., Ners., M.Kep ()
: 04-1109-6601

Anggota : JUNAEDI, Ners., M.Kep. ()
88-3433-3420

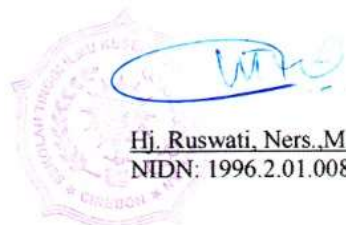
Mengetahui,

**Ketua Stikes Ahmad Dahlan Cirebon
Keperawatan**

Ketua Program Studi DIII

Ttd

Ttd



Hj. Ruswati, Ners., M.Kep.
NIDN: 1996.2.01.008



Titin Supriatin, Ners., M.Kep.
NIDN : 04.1110.8004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulisnyatakan dengan benar.

NAMA : HILDA PUSPITA DEWI

NIM : 19068

TANDA TANGAN :



Tanggal : 3 Juni 2022

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar ahli madya keperawatan pada program studi Diploma III keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon. Karya tulis ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dari beberapa pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Hj.Ruswati.Ners.M.Kep. selaku ketua STIKes Ahmad Dahlan Cirebon dan selaku pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan arahan untuk penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Titin Supriatin.Ners.M.kep selaku ketua program studi DIII keperawatan Stikes Ahmad Dahlan Cirebon.
3. Untuk kedua orang tua penulis, Bapak Kamsudin S,pd dan Ibu Eha juarsih yang selalu memberikan dukungan serta doa tiada hentinya sampai penulis dapat menyelesaikan pendidikan DIII Keperawatan.
4. Kakak saya Herawati Sukarta S,pd yang telah memberikan bantuan dan dukungan serta do" a nya
5. Fahri Himawandani terimakasih karena selalu memberi semangat serta dukungan kepada penulis
6. Sahabat yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan untuk memudahkan penulis menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 3 juni 2022

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR DIAGRAM.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	4
1.3 Tujuan penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat penelitian	4
1.4.1 Manfaat teoritis	4
1.4.2 Manfaat praktik	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Stress	6
2.1.1 Pengertian stress.....	6
2.1.2 Model stress	8
2.1.3 Faktor penyebab stress	11
2.1.4 gejala stress	12
2.1.5 Usaha –usaha mengatasi stress.....	13
2.2 Insomnia	15
2.2.1 Pengertian <i>insomnia</i>	15
2.2.2 Faktor penyebab <i>insomnia</i>	15
2.2.3 Jenis – jenis <i>insomnia</i>	17

2.2.4	Dampak <i>insomnia</i>	18
2.3	Mahasiswa	19
2.3.1	Pengertian mahasiswa	19
2.3.2	Peran dan fungsi mahasiswa	19
2.3.3	Ciri- ciri mahasiswa	20
BAB III	METODE	21
3.1	Strategi pencarian <i>literature</i>	21
3.1.1	<i>Framework</i> yang digunakan.....	21
3.1.2	Kata kunci	21
3.1.3	<i>Database</i> atau <i>search engine</i>	21
3.2	Kriteria inklusi dan eksklusi.....	22
3.2.1	Hasil pencarian dan seleksi studi	22
3.2.2	tikel hasil pencarian.....	24
BAB 4	ANALISIS PENELITIAN.....	28
3.3	Hasil.....	28
3.3.1	Karakteristik umum <i>literature</i>	28
3.3.2	Karakteristik hasil pencarian.....	29
3.4	Analisis Penelitian	30
BAB 5	PEMBAHASAN	31
3.5	Analisis Hubungan Tingkat Stress Dengan <i>Insomnia</i> Pada Mahasiswa... 31	
BAB IV	PENUTUP	35
4.1	Kesimpulan.....	35
4.2	Saran	35
4.2.1	Bagi peneliti	35
4.2.2	Bagi institusi pendidikan.....	35
4.2.3	Bagi mahasiswa.....	35
4.2.4	Bagi peneliti selanjutnya	36
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2.1 Daftar Artikel Hasil Pencarian	25
Tabel 4.1 1 Karakteristik Umum <i>Literature</i>	30
Tabel 4.1 2 karakteristik hasil penelitian	29
Tabel 4. 1 Analisis Penelitian	30

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 3.2.1 Alur Literature Review	23
--------------------------------------------	----

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 biodata

Lampiran 2 lembar Konsultasi

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

Hubungan Tingkat Stress Dengan *Insomnia* Pada Mahasiswa

Hilda Puspita Dewi, Ruswati

XI1+ 36 halaman + 5 tabel + 1 diagram + 2 lampiran

ABSTRAK

Stres dapat terjadi pada semua orang, baik anak-anak, dewasa, dan orang tua. Stress yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan sering disebut stress akademik. Stress juga dapat juga terjadi pada mahasiswa yang mengalami tekanan berat misalnya berupa banyaknya tugas, hal tersebut termasuk sebagai stressor yang dapat menimbulkan stress dan memicu timbulnya insomnia pada mahasiswa. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan *insomnia* dengan tingkat stress mahasiswa. Stress merupakan sensasi negative yang ditimbulkan oleh suatu masalah yang berada di luar kendali seseorang, atau oleh perubahan pikiran dan tubuh seseorang. *Insomnia* merupakan suatu ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara berkualitas maupun kuantitas. Metode penelitian: menggunakan studi *literature review* dengan inklusi jurnal berjumlah 5 jurnal yang didapatkan menggunakan *google scholar*. Inklusi studi design menggunakan *cross sectional*. Hasil Analisis: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan nilai ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut yaitu tingkat stres dan insomnia. Kesimpulan: dapat disimpulkan bahwa bahwa terdapat hubungan (korelasi) yang sedang dan juga didapat nilai taraf signifikan (nilai p) pada penelitian ini adalah ($p < 0,05$) bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang. Saran: mahasiswa diharapkan dapat manajemen stress untuk mengelola tingkat stres agar tidak terjadi insomnia.

Kata kunci: Tingkat stress, *Insomnia*, Mahasiswa

Daftar pustaka: 21 Jurnal (2016- 2022)

Relationship Between Stress levels and *Insomnia* in Student

Hilda Puspita Dewi, Ruswati

XI1+ 36 pages + 5 tables + 1 diagram + 2 attachments

ABSTRACT

Stress can happen to everyone, both children, adults, and parents. Stress that occurs in the school or education environment is often called academic stress. Stress can also occur in students who experience heavy pressure, for example in the form of many tasks, this is included as a stressor that can cause stress and trigger insomnia in students. Objective: To determine the relationship between insomnia and stress levels of students. Stress is a negative sensation caused by a problem that is beyond one's control, or by changes in one's mind and body. Insomnia is an inability to meet the needs of sleep, both in quality and quantity. Research method: using a literature review with journal inclusions totaling 5 journals obtained using Google Scholar. Inclusion study design using cross sectional. Results of Analysis: insomnia in students with a value of ($p < 0.05$), which means that there is a significant relationship between the two variables, namely the level of stress and insomnia Discussion: stress and insomnia are interrelated, prolonged stress can cause sleep disturbances (insomnia). Conclusion: It can be concluded that there is a moderate correlation (correlation) and a significant level value (p value) in this study is ($p < 0.05$) that there is a significant correlation between stress levels and insomnia levels in respondents with a moderate positive relationship. Suggestion: students are expected to be able to manage stress to manage stress levels so that insomnia does not occur.

Keywords: Stress levels, *Insomnia*, Students

Bibliography: 21 Journals (2016-2022)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja, baik anak-anak, dewasa, dan orang tua. dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang- pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya dan tidak seorang pun bisa terhindar dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stress merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya. (Sujiato, Kandou, 2015).

Stress juga merupakan ketidakmampuan mengatasi sebuah ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual. Stress dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Wulandari, Hadiati, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh wahyuni (2017) respon stress dapat berupa perilaku menghindari tugas, menarik diri, insomnia, dan sulit makan. Secara fisiologis respon stress bisa terjadi seperti jantung berdebar- debar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, dan juga cepat lelah. Pada aspek psikologis, stress dapat berupa frustrasi, kecewa, depresi, merasa bersalah, bingung, takut tidak berdaya, cemas (khawatir), tidak mempunyai motivasi, dan merasa gelisah (Zurrahmi, Hardianti, 2021).

Stress yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan sering disebut stress akademik. Stress akademik adalah respon pelajar atau mahasiswa terhadap tuntutan sekolah yang menekan dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Stress juga dapat juga terjadi pada mahasiswa yang mengalami tekanan berat misalnya berupa banyaknya tugas, hal tersebut termasuk sebagai stressor yang dapat menimbulkan stress dan memicu timbulnya insomnia pada mahasiswa. Desmita (2010) dalam (Lubis, Ramadhani dan Rasyid, 2021)

Prevalensi mahasiswa di dunia pada tahun 2019 yang mengalami stress didapatkan sebesar 38-71% dari hasil tiga penelitian yang dilakukan di Asia sebagai berikut : (1) di Pakistan dengan 161 partisipan, pravelensi stress mahasiswa adalah 30,84%, (2) di Thailand, dengan 686 partisipan, pravelensi mahasiswa adalah 61,4%, (3) Di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stress mahasiswa adalah 41,9%. Prevalensi mahasiswa di Indonesia sendiri yang mengalami stress dengan 271 partisipan menunjukkan 23,91% partisipan mengalami depresi, 69.74% cemas, 43.17% mengalami stress dari tingkat ringan sampai berat, serta 92.25% partisipan mengalami kualitas tidur yang buruk (Purna, 2020)

stress yang tidak bisa dikendalikan atau diatasi oleh mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah laku. Secara kognitif mahasiswa sering mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit mengambil bahan pelajaran, dan juga sering berpikir negative pada diri sendiri dan lingkungan. Secara afektif yaitu terjadinya rasa cemas, sensitive, sedih, marah, dan juga frustrasi. Dampak tingkah laku yang

dapat terjadi yaitu merusak, menghindar, membantah, menunda nunda pekerjaan sekolah, malas, dan juga terlibat kedalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan dan beresiko. Aryani (2016) dalam (Lubis, Ramadhani dan Rasyid, 2021)

Mahasiswa juga biasanya rentan mengalami gangguan tidur. terdapat 3 jenis gangguan tidur yang sering terjadi yaitu *insomnia*, *syndrome* henti napas saat tidur, dan *syndrome* kegelisahan saat tidur. *Insomnia* merupakan suatu ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara berkualitas maupun kuantitas. *Insomnia* juga dapat mengganggu ritme biologis manusia contohnya dapat menimbulkan dampak gangguan mood, daya ingat serta konsentrasi. Gejala *insomnia* secara umum yaitu seseorang yang mengalami kesulitan untuk memulai tidur , sering terbangun pada malam hari atau juga ditengah tengah saat kita tertidur. Orang yang menderita *insomnia* bisa cepat terbangun lalu sulit untuk tidur kembali (Wulandari, Hadiati and Titis As, 2017)

Menurut Penelitian dari potter & perry (2013) dalam (Wulandari, Hadiati dan As, 2017) menunjukkan bahwa tidur dan terjaga diatur oleh dua mekanisme serebral yang bekerja secara intermitten, mekanisme tersebut yaitu *Reticular Activating System (RAS)* dan *Bulbular System Reticular (BSR)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami *insomnia* lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah yang tidak mengalami *insomnia*. Responden mengalami *insomnia* disebabkan karena adanya peningkatan *stimulus* yang diterima oleh *RAS* sehingga hormon *katekolamin* di sekresikan dan membuat responden terbangun. Sebaliknya, ketika respon *stimulus* ke responden menurun,

maka *stimulus* ke *BSR* meningkat sehingga hormon *serotin* disekresikan dan dapat menyebabkan responden tidak mengalami *insomnia* .

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan metode *literature review* yaitu mengenai “ Hubungan tingkat stress dengan *insomnia* pada mahasiswa di masa pandemi ”

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah *literature review* ini adalah “Bagaimana hubungan tingkat stress dengan *insomnia* terhadap mahasiswa di masa pandemi”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan *insomnia* mahasiswa

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa
- b. Untuk mengetahui *insomnia* pada mahasiswa
- c. Untuk mengetahui hubungan *tingkat stress* dengan *insomnia* mahasiswa pada mahasiswa

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil *literature review* dengan judul “Hubungan tingkat stress dengan *insomnia* pada mahasiswa di masa pandemi “ dapat

menambah ilmu pengetahuan tentang tingkat stress dengan *insomnia* pada mahasiswa di masa pandemi.

1.4.2 Manfaat praktik

a. Bagi Peneliti

Hasil *literature review* ini diharapkan dapat memberikan ilmu yang bermanfaat dan lebih luas lagi bagi penulis.

b. Bagi institusi pendidikan

Hasil *literature review* ini dapat bermanfaat bagi institusi dan dapat memberikan referensi kepada kampus.

c. Bagi tenaga kesehatan

Hasil *literature review* ini di harapkan dapat menambah pengetahuan tentang tingkat stress dengan *insomnia*.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil literature review ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian ini.

MILIK STIKES AHMAD DAHLAN CIREBON

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stress

2.1.1 Pengertian stress

Stress berasal dari bahasa latin yaitu “*stringere*” yang artinya ketegangan dan tekanan. Menurut Silverman, et al. (2010), dalam jurnal (Nur dan Mugi, 2021) stress merupakan reaksi yang terjadi pada tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respon, regulasi atau adaptasi fisik, psikologis dan juga emosional. Stress dapat berasal dari situasi, kondisi, pemikiran, dan menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan.

Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014) dalam jurnal (Lumban Gaol, 2016) menyatakan bahwa stress merupakan atribut kehidupan di zaman modern . Hal ini dikarenakan stress sudah menjadi bagian hidup yang tidak terlewatkan. Baik dilingkungan sekolah, kerja, keluarga atau dimanapun. Stress juga dapat menimpa kepada siapapun termasuk kepada anak-anak, remaja, dewasa, atau lansia.

Stress merupakan reaksi yang tidak diinginkan orang terhadap tekanan yang berat ataupun jenis tuntutan lainnya. Menurut Behnoudi (2005) dalam jurnal (Nur dan Mugi, 2021) stress merupakan situasi dimana seseorang dipaksa untuk bertindak dan tidak dapat menerima ketegangan mental. Dengan kata lain stress berarti adaptasi kembali individu dengan kondisi dan situasi yang baru.

Setiap kali perubahan dalam hidup, individu selalu dihadapkan dengan stress. Kita mungkin akan sering dihadapkan dengan sejumlah situasi/peristiwa yang membuat stress. Kemudian tidak semua orang dapat merespon stressor dengan cara yang sama karena perbedaan persepsi (perbedaan makna yang diberikan pada peristiwa/ situasi terhadap individu seseorang). Apa yang menyebabkan stress seseorang belum tentu menjadi penyebab stress bagi orang lain.

Menurut Lubis (2009) dalam jurnal (Lubis, Ramadhani dan Rasyid, 2021) stress adalah sensasi negative yang ditimbulkan oleh suatu masalah yang berada di luar kendali seseorang, atau oleh perubahan pikiran dan tubuh seseorang, hal tersebut bisa membuat perasaan tidak enak, ketidaknyamanan, atau kecemasan yang berlebihan berdampak pada tubuh dan jiwa individu.

Stress yang sering dialami mahasiswa disebut stress akademik. Stress akademik merupakan ketegangan yang dialami siswa atau mahasiswa menyangkut kapasitasnya untuk menguasai ilmu pengetahuan. Stress akademik didefinisikan sebagai gangguan fisik, mental, atau emosional yang diciptakan oleh ketidaksesuaian antara lingkungan dan sumber daya aktual mahasiswa, menyebabkan mereka menjadi semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stress akademik merupakan respon yang muncul karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. (Pranata dan Asfur, 2021)

2.1.2 Model stress

Menurut jurnal (Musradinur, 2016) secara garis besar ada 4 pandangan stress yaitu :

a. Stress sebagai stimulus

Menurut konsepsi ini yaitu stress merupakan stimulus yang berada dalam lingkungan (*environment*). Seseorang mengalami stress apabila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Contohnya yaitu : lingkungan sekitar yang penuh dengan persaingan, misalnya di tempat terminal bus, bandara, dan stasiun kereta api menjelang lebaran. Mereka yang berada di lingkungan tersebut baik penumpang, pilot, awak bus atau kereta api, pramugari, staf petugas, dst, sulit untuk menghindar dari situasi yang menegangkan (*stressor*) tersebut. Hal yang sama juga dapat diamati pada situasi terjadi bencana alam atau musibah lainnya seperti banjir, tanah longsor, gunung meletus, kebakaran, dst.

b. Stress sebagai respon

Konsep kedua mengenai stress merupakan respon atau reaksi individu terhadap *stressor*. Respon individu terhadap *stressor* memiliki dua komponen yaitu : komponen psikologis misalnya terkejut, cemas, panik, malu, dst. Dan komponen fisiologis misalnya, jantung berdebar-debar, mual, keluar keringat yang banyak, mulut kering, dst. Respon psikologis dan fisiologis terhadap *stressor* dapat disebut *strain* atau ketegangan.

c. Stress sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan

Konsep ketiga, stress merupakan proses yang terdiri dari stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dan lingkungan. Interaksi antara manusia dengan lingkungan yang saling berhubungan sering disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stress sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stress tidak hanya dilihat sebagai stimulus ataupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses yang dimana individunya juga merupakan suatu pengantara (*agent*) yang aktif, dan dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional.

Contoh dari konsep diatas yaitu misalnya ada stressor yang sama ditanggapi berbeda-beda oleh individu yang satu mengalami stress berat, tetapi yang lain hanya mengalami stress ringan, dan mungkin lagi tidak mengalami stress sama sekali. Individu juga bisa memberikan reaksi yang berbeda pada stressor yang sama.

Menurut Bart Smet, reaksi terhadap stress bervariasi antara satu individu dengan yang lainnya dari waktu ke waktu pada orang yang sama karena pengaruh variabel berikut :

- 1) Kondisi individu, misalnya: umur, tahap perkembangan, temperamen, jenis kelamin, pendidikan, kondisi fisik tubuh, dst.
- 2) Karakteristik kepribadian, misalnya: introvert dan extrovert, emosi yang stabil, sabar, *locus of control*, dst.

- 3) Variabel sosial kognitif, misalnya: dukungan sosial yang dapat dirasakan, integrasi dalam jaringan sosial, dst.
 - 4) Hubungan dengan lingkungan sosial yang dapat diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
 - 5) Strategi coping.
- d. Stress sebagai hubungan antara individu dengan stressor
- Stress tidak hanya dapat terjadi karena faktor yang ada di lingkungan. Stressor juga dapat berupa faktor- faktor yang ada dalam diri kita sendiri, oleh karena itu stress dapat dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stressor, baik internal maupun eksternal. Menurut maramis (2010) dalam jurnal (Musradinur 2016) stress dapat terjadi akibat konflik, frustrasi, tekanan dan krisis.
- 1) Frustrasi adalah perasaan kecewa akibat terhalang dalam tujuan yang ingin dicapai.
 - 2) Konflik merupakan terhalangnya keseimbangan karena individu bingung ingin menghadapi beberapa tujuan atau harus memilih salah satu tujuan.
 - 3) Tekanan yaitu segala sesuatu yang biasanya mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan juga bisa datang dari diri sendiri, contohnya keinginan yang sangat kuat untuk memperoleh sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.
 - 4) Krisis adalah situasi yang dapat terjadi secara tiba-tiba dan juga dapat membahayakan terganggunya keseimbangan.

2.1.3 Faktor penyebab stress

Sesuatu yang ada akibatnya pasti memiliki penyebab yang disebut stressor, begitupun dengan stress, seseorang bisa terkena stress karena menjumpai banyak masalah di kehidupannya. Di dalam jurnal (Musadinur 2016) Stress dapat terjadi dikarenakan beberapa faktor yaitu:

a. Lingkungan

Beberapa hal yang termasuk ke dalam stressor lingkungan yaitu:

- 1) Sikap lingkungan, sebagaimana yang kita tahu bahwa lingkungan juga mempunyai nilai negative dan positif terhadap perilaku masing-masing individu seseorang sesuai dengan pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Hal inilah yang dapat membuat individu untuk terus berperilaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan itu sendiri.
- 2) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya yaitu tuntutan yang harus sesuai dengan keinginan orang tua ketika memilih jurusan saat memasuki kuliah, perjodohan dan lain sebagainya yang bertolak belakang dengan keinginan dan akan mengakibatkan tekanan pada individu tersebut.
- 3) Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu *update* mengikuti perkembangan zaman membuat sebagian besar individu bersaing untuk menjadi yang pertama tahu akan hal-hal yang baru, tuntutan tersebut dapat terjadi karena adanya rasa malu yang tinggi jika disebut *gaptek*.

b. Diri sendiri

Berikut faktor penyebab yang termasuk dengan diri sendiri yaitu:

- 1) Kebutuhan psikologis yaitu mempunyai tuntutan atas keinginan yang ingin di gapai.
- 2) Proses internalisasi diri yaitu tuntutan terhadap individu untuk terus menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

c. Pikiran

- 1) Berhubungan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan juga pengaruh kepada diri dan persepsi terhadap lingkungan.
- 2) Berhubungan dengan cara menilai diri tentang bagaimana cara penyesuaian yang dapat dilakukan oleh individu itu sendiri.

2.1.4 gejala stress

menurut Hernawati 2006 dalam jurnal (Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, 2017) seseorang yang mengalami stress akan menunjukkan gejala emosional dan fisik seperti berikut ini :

a. Gejala emosional

Siswa yang terpengaruh secara emosional oleh stress akademik akan merasa khawatir atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya turun atau tidak dapat menyelesaikan pendidikan atau tugas akademik mereka.

b. Gejala fisik

Gejala fisik stress akademik meliputi sakit kepala, pusing, sulit tidur, *insomnia*, sakit punggung, diare, kelelahan, dan kurangnya motivasi untuk belajar.

c. Gejala emosi

Depresi, ketidaksabaran, kemurungan, kecemasan, kekhawatiran, mudah menangis, gelisah, panik, dan perilaku *implusif*.

d. Gejala prilaku

Gejala prilaku meliputi: tindakan agresif, sikap menyendiri, kecerobohan, menyalahkan orang lain, melamun, mondar-mandir, dan perubahan perilaku sosial.

2.1.5 Usaha –usaha mengatasi stress

Menurut jurnal (Musradinur 2016) ada beberapa usaha untuk mengatasi stress yaitu:

a) Prinsip homeostatis

Stress adalah pengalaman yang berpotensi merugikan. Akibatnya, siapapun yang pernah mengalaminya harus melakukan segala upaya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Hal ini sesuai dengan konsep homeostatis, yang berlaku bagi organisme termasuk manusia. Prinsip ini menyatakan bahwa organisme selalu berusaha untuk menjaga kondisi keseimbangan dalam dirinya sendiri. Sehingga jika terjadi ketidakseimbangan akan ada upaya bersama untuk mengembalikannya.

Prinsip homeostatis berlaku selama seseorang hidup. Karena keberadaan prinsip sangat penting untuk kelangsungan hidup. Lapar, haus, lelah, dan sebagainya adalah contoh emosi yang tidak seimbang. Dorongan untuk mencari makan, minum, dan istirahat muncul sebagai akibat dari kondisi ini. Akibatnya, selain berkembangnya masalah, kekhawatiran, rasa sakit, dan sebagainya individu yang bersangkutan harus berusaha mengatasi faktor-faktor penyebab ketidakseimbangan tersebut.

b) Proses coping terhadap stress

Metode mengatasi stress digunakan untuk mencoba mengatasi atau mengelola stress orang dewasa yang. Coping memiliki dua jenis fungsi menurut Bart smet yaitu : coping yang berfokus pada emosi dan coping yang berfokus pada masalah. Coping yang berfokus pada emosi adalah teknik untuk mengelola respons emosional terkait stress, perilaku individu, seperti pengguna alkohol.

Coping yang berfokus pada masalah memerlukan pembelajaran keterampilan atau metode baru untuk mengatasi stress. Maramis percaya bahwa ada beberapa kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress, yang secara garis besar dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu: 1) diarahkan pada tugas atau *task oriented* 2) cara yang diarahkan untuk perlindungan ego atau *ego defence mechanism*.

Mengatasi stress dengan mengarahkannya ke tujuan yang bermakna adalah upaya untuk secara aktif, realistis, dan rasional. Strategi ini,

menurut Maramis, dapat digunakan dengan “serangan”, “penarikan diri”, dan “kompromi”. Sedangkan cara berorientasi pada pembelaan ego dilakukan secara tidak sadar, tidak realistis dan tidak rasional. Fantasi, rasionalisasi, mengidentifikasi, represi, regresi, proyeksi, penyusunan reaksi (*reaction formation*), sublimasi, kompensasi, salah pindah (*displacement*) adalah contoh metode kedua.

2.2 *Insomnia*

2.2.1 Pengertian *insomnia*

Insomnia didefinisikan sebagai suatu persepsi seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup atau kualitas tidurnya buruk, meskipun faktanya memiliki kesempatan tidur yang cukup, yang mengakibatkan sensasi tidak nyaman selama atau setelah bangun dari tidur. Sebenarnya, *insomnia* bukanlah kondisi medis. *Insomnia* terkadang hanya merupakan gejala dari penyakit fisik, seperti kelelahan kurang tidur atau gejala ketidakseimbangan emosi. Buysse Daniel J (2005) dalam jurnal (Zain, 2016)

2.2.2 Faktor penyebab *insomnia*

Beberapa faktor menurut Doghramji karl, M.D (2009) dalam jurnal (Zain, 2016) penyebab *insomnia* yaitu:

a. Emosi

Emosi adalah penyebab paling umum dari sulit tidur sementara dan berulang. *Insomnia* dapat disebabkan oleh menyimpan kekhawatiran, kecemasan, atau depresi.

b. Kebiasaan

Insomnia dapat disebabkan oleh Penggunaan kafein, pesta minuman keras, kurang tidur, merokok, merokok sebelum tidur, dan stress yang terus menerus.

c. Faktor lingkungan

Seperti kebisingan, suhu ekstrem, perubahan di sekitar lingkungan atau jet lag, dapat menyebabkan *transient dan recurrent insomnia*.

d. Usia

Usia yang mudah terserang *insomnia* yaitu >50 tahun ke atas.

e. Jenis kelamin

Wanita lebih sering terjadi *insomnia* dibandingkan dengan pria (20-50% lebih besar) wanita lebih sering mengalami *insomnia* sebagai akibat dari siklus menstruasi mereka. Kambun adalah salah satu yang dikeluhkan oleh 50% wanita. Dalam setiap siklus, ia tidur selama 2-3 hari. Peningkatan kadar progesterone menyebabkan kelelahan pada awal siklus.

f. Episode *insomnia* sebelumnya

g. Penyakit kronis

Penyakit kronis yang dapat menyebabkan nyeri (*arthrititis*), terbatasnya pergerakan (*Parkinson*), atau kesulitan bernafas (misalnya *COPD*).

2.2.3 Jenis – jenis *insomnia*

Menurut Summers Michael (2011) dalam jurnal (Zain, 2016) berdasarkan waktunya *insomnia* dibagi menjadi 3 tipe yaitu :

- a. *Transient insomnia* yaitu *insomnia* yang berhubungan dengan kejadian ya tertentu dan berlangsung dengan waktu yang singkat biasanya sering membuat khawatir dan cemas kita dapat dengan jelas mengenalinya. Diagnosis *Transient insomnia* sering berkembang setelah keluhan hilang. Keluhan pria dan wanita kurang lebih sama, dengan kejadian yang berulang. Lingkungan tidur yang berbeda sering disebut sebagai faktor pemicu, pola tidur yang tidak menentu, gangguan irama sirkadian yang disebabkan oleh jet lag atau rotasi waktu kerja, stress situasional akibat lingkungan kerja yang baru, dan lain- lain. Dalam kebanyakan kasus, *Transient insomnia* tidak memerlukan terapi khusus dan pasien jarang dibawa ke dokter.
- b. *Short-term insomnia* biasanya berlangsung kurang lebih 3 minggu dan disebabkan oleh situasi stress yang dipicu secara terus menerus seperti ada kematian salah satu anggota keluarga.
- c. *Cyclical insomnia (recurrent insomnia)* kondisi ini jarang ditemui daripada *transient insomnia*. Kondisi ini disebabkan oleh siklus tidur-bangun yang tidak teratur. Ketidakseimbangan ini mungkin berlangsung untuk waktu yang singkat atau seumur hidup. Kejadian berulang ini dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis seperti *depresi, anorexia*

nervosa, atau munculnya perubahan perilaku tertentu seperti kecanduan narkoba, dan lain sebagainya.

2.2.4 Dampak *insomnia*

Insomnia dapat memberi dampak pada kehidupan, seperti berikut ini:

- a. Dampak fisiologis. Sebagian besar *Insomnia* diakibatkan oleh stress, terjadi peningkatan noradrenalin serum, peningkatan *ACTH* dan *kortisok*, dan juga produksi *melatonin* mengalami penurunan.
- b. Dampak fisiologi. Bisa berupa gangguan mengingat, gangguan konsentrasi, irritable, tidak mempunyai motivasi, depresi, dan lain sebagainya.
- c. Efek fisik/ somatic. Dapat berupa kelelahan, nyeri otot, hipertensi, dan sebagainya.
- d. Efek sosial. Dapat terjadi karena kualitas hidup yang terganggu, susah mendapat promosi pada lingkungan kerjanya, kurang menikmati hubungan sosial ,aupun keluarga.
- e. Kematian. Individu yang tidur kurang dari 5 jam dalam sehari memiliki resiko harapan hidup lebih sedikit dibandingkan dengan orang yang tidur 7-8 jam dalam sehari. Hal ini juga mungkin disebabkan karena penyakit yang menginduksi *insomnia* yang mempengaruhi memperpendek angka harapan hidup atau karena high arousal state yang ada pada *insomnia* dapat meningkatkan atau menurunkan angka

kematian. Mereka yang menderita *insomnia* dukali lebih mungkin mengalami kecelakaan lalu lintas di dibandingkan orang normal.

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Pengertian mahasiswa

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah, beberapa siswa ada yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Sukirman (dalam Hulu, 2010) menyatakan bahwa mahasiswa adalah pelajar tingkat perguruan tinggi yang telah matang secara emosional, psikis, fisik, dan mandiri, serta telah tumbuh menjadi dewasa.

Sedangkan mahasiswa menurut peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa adalah mereka yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi untuk mempersiapkan jenjang sarjana.

Berdasarkan uraian diatas, mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar atau menuntut ilmu dan terdaftar pada salah satu perguruan tinggi yang meliputi bidang akademik, politeknik, institusi, dan universitas.

2.3.2 Peran dan fungsi mahasiswa

Ada beberapa peran dan fungsi mahasiswa (Novita, 2014) misalnya:

- a. *Direct of change*, mahasiswa dapat melakukan perubahan secara langsung karena sumber manusia yang banyak.

- b. *Agen of change*, mahasiswa agen perubahan, maksudnya yaitu sumber daya manusia yang banyak.
- c. *Iron stock*, sumber daya manusia mahasiswa tidak akan pernah habis.
- d. *Moral force*, mahasiswa merupakan sekumpulan orang-orang yang baik.
- e. *Social control*, mahasiswa merupakan pemberi contoh yang baik di kehidupan sosial, contohnya memberi contoh baik kepada masyarakat.

2.3.3 Ciri- ciri mahasiswa

Menurut Kartono (dalam ulfah, 2010), mahasiswa mempunyai ciri sebagai berikut :

- a. Mahasiswa mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensia.
- b. Mahasiswa diharapkan dapat bertindak sebagai pemimpin masyarakat atau dalam dunia kerja.
- c. Mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan professional.
- d. Mahasiswa diharapkan menjadi penggerak bagi proses modernisasi dalam kehidupan masyarakat

BAB III

METODE

3.1 Strategi pencarian *literature*

3.1.1 *Framework* yang digunakan

PICOS *framework* digunakan dalam mencari strategi jurnal tersebut.

- a. *Population/ problem*: populasi yang akan menganalisis masalah.
- b. *Intervention*: tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi serta penjelasannya.
- c. *Compration*: pembandingan dari penatalaksanaan lain.
- d. *Outcome*: suatu hasil dari penelitian.
- e. *Study design*: model penelitian yang digunakan untuk *review*.

3.1.2 Kata kunci

Pencarian jurnal yang di *review* ini menggunakan *keyword* atau kata kunci (AND, OR NOT or AND NOT, DAN) untuk menspesifikan dan memperluas pada saat pencarian agar memudahkan saat menentukan jurnal yang akan di *review*. Pada *literature review* ini pencarian jurnal menggunakan kata kunci yaitu “Stress AND *Insomnia* AND *College Student*”, “Stress DAN *Insomnia* DAN Mahasiswa.”

3.1.3 *Database* atau *search engine*.

Pengumpulan data pada *literature review* ini yaitu menggunakan data sekunder dikarenakan tidak dapat kontak langsung dengan responden, data sekunder tersebut diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya (terdahulu).

Pencarian jurnal yang di *review* pada penelitian ini bersumber dari jurnal yang terkait pada topik penelitian dengan menggunakan database *google scholar* .

3.2 Kriteria inklusi dan eksklusi

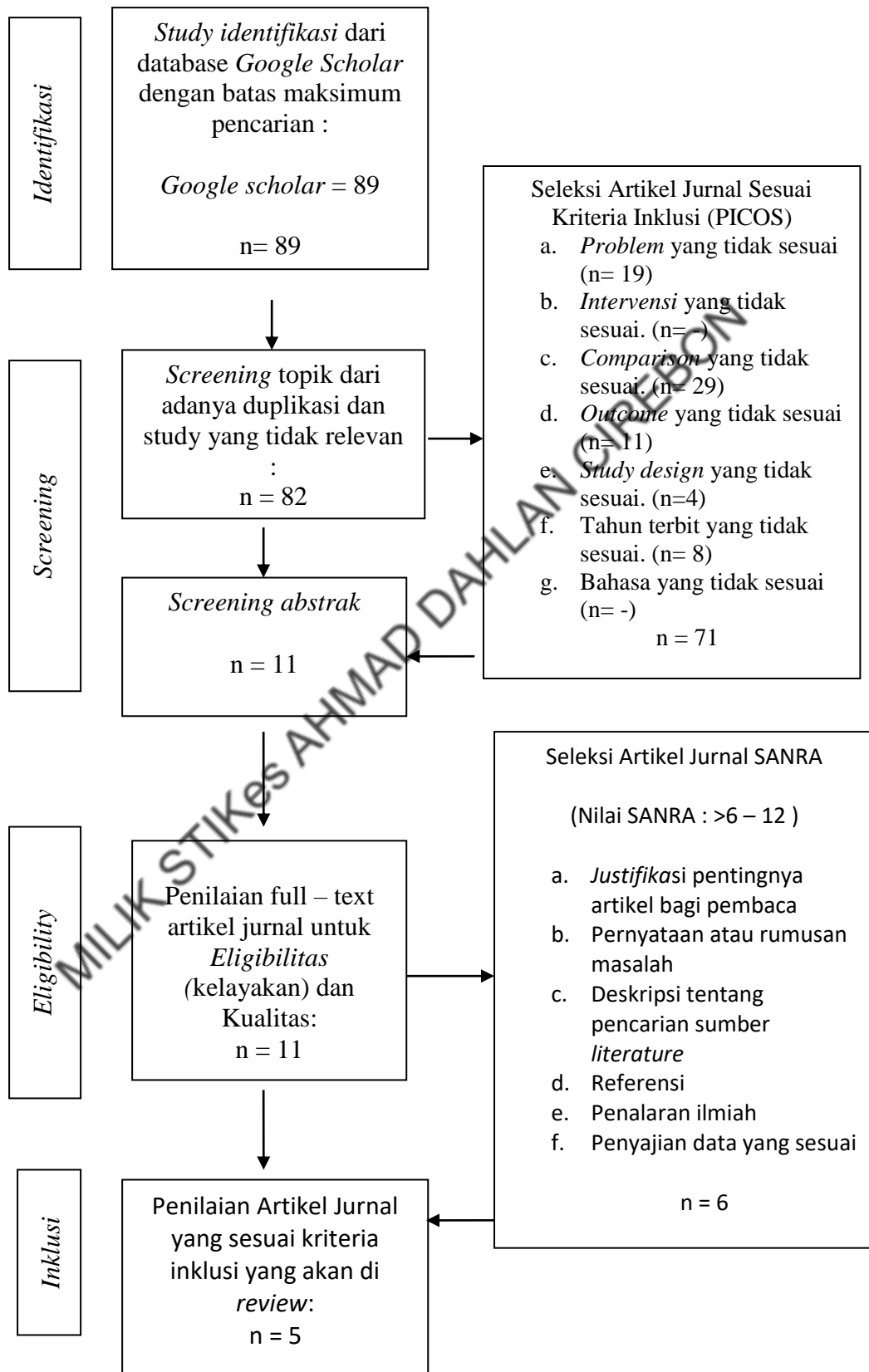
Tabel 3.1 kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Problem</i>	Jurnal nasional dan internasional dari database yang berbeda dan berkaitan dengan variable penelitian yakni Tingkat Stress dan <i>Insomnia</i> pada Mahasiswa di masa pandemi	Jurnal nasional dan internasional dari database yang berbeda dan tidak ada kaitan dengan variabel penelitian yakni Tingkat Stress dan <i>Insomnia</i> pada Mahasiswa di masa pandemi
<i>Intervention</i>	Tidak ada intervensi	Ada intervensi
<i>Comparation</i>	Tidak ada faktor pembanding antara hubungan tingkat stress dengan <i>insomnia</i> pada mahasiswa	Ada perbandingan antara hubungan tingkat stress dengan <i>insomnia</i> pada mahasiswa
<i>Outcome</i>	Adanya hubungan tingkat stress dengan <i>insomnia</i> pada mahasiswa di masa pandemi	Tidak ada hubungan tingkat stress dengan <i>insomnia</i> pada mahasiswa di masa pandemi
<i>Study Design</i>	<i>Cross sectional</i>	Selain <i>Cross sectional</i>
Tahun Terbit	Jurnal yang terbit pada tahun 2017-2022	Jurnal terbit sebelum tahun 2017
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

3.2.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan saat pencarian *literature review* menggunakan database *google scholar* dengan memakai kata kunci “Stress” AND “Insomnia” AND “College student”, “Stress”, DAN “Insomnia”, DAN “Mahasiswa” dalam pencarian peneliti menemukan 89 jurnal dan kemungkinan jurnal tersebut di seleksi, ada 78 jurnal di eklusi karena topik dan sampelnya tidak sesuai. Penilaian kelayakan dari 11 jurnal tersisa didapatkan adanya tidak kelayakan inklusi sehingga dilakukannya eklusi dan di dapatkan 5 jurnal yang dilakukan *review*.

Diagram 3.2.1 Alur Literature Review



3.2.2 Atikel hasil pencarian

Literature review dianalisis memakai metode naratif dengan pengelompokkan data hasil ekstraksi yang sama dan sejenis dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan dari penelitian. Jurnal penelitian yang cocok dengan kriteria inklusi selanjutnya disatukan serta dilakukan peringkasan jurnal meliputi: Nama peneliti (*author*), tahun penerbitan, judul penelitian, metode penelitian, hasil penelitian, dan data base.

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

Tabel 3.2.1 Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Author	Tahun	Volume/ Amgka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1.	Muhammad Okti Ichandra, Wilson , Widi Raharjo	2019	Vol. 5 Nomor 2B	Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN Angkatan 2015 dan 2016	D: <i>Cross Sectional</i> S: <i>Purposive Sampling</i> V: variabel independen tingkat stress dan variabel dependen insomnia I: kuesioner A: <i>Uji spearman</i>	Hasil analisis korelasi bivariat terhadap hubungan tingkat stres dan insomnia pada penelitian ini memberikan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2015 dan angkatan 2016.	<i>Google scholar</i>
2.	Fitri Eka Wulandari, Titis Hadiati, Widodo Sarjana As	2017	Vol.6 Nomor 2	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro	D: <i>cross sectional</i> S: <i>Total Sampling</i> V: variabel independen tingkat stress dan variabel dependen yaitu <i>insomnia</i> I : kuesioner A: <i>uji chi squar</i>	Dari hasil uji hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang ditandai dengan nilai signifikan $p < 0,001$ dan $r = 0,520$, karena nilai $p < 0,05$ dan nilai r positif dan terletak antara $0,4 - 0,599$.	<i>Goggle scholar</i>
3.	Nofrida saswati, Maulani	2020	Vol. 2 Nomor 2	Hubungan tingkat stress dengan kejadian <i>insomnia</i> pada mahasiswa	D : <i>cross sectional</i> S : <i>total sampling</i> V : Variabel independen tingkat	Dari hasil univariat penelitian sebagian besar responden mengalami <i>insomnia</i> yang berat yaitu sebanyak 14 responden (42.4%) dan memiliki stress	<i>Google scholar</i>

				prodi keperawatan	stress dan variable dependen <i>insomnia</i> , mahasiswa I : kuesioner A : <i>uji Spearman</i>	yang berat 24 responden (72.3%) pada mahasiswa prodi keperawatan, dari hasil bivariat nilai <i>p-value</i> $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan Ada hubungan yang signifikan tingkat stress dengan kejadian <i>insomnia</i>	
4.	Nur Isnaini, Siti Nur Djannah	2019	Volume 24	<i>The Relationship Between Stress level and Insomnia in 8th Semester Students at Faculty of Public Healt of Ahmad Dahlan University Yogyakarta</i> (Hubungan tingkat stress dengan insomnia pada mahasiswa semester 8 fakultas kesehatan masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta)	D : <i>cross sectional</i> S : <i>simple random sampling</i> V : <i>The independent variable is the level of stress and the dependent variable is insomnia</i> (variabel independen yaitu tingkat stress dan variabel dependen yaitu <i>insomnia</i> .) I : kuesioner A : <i>Uji chi square</i> .	<i>The results of this study indicate that there is a relation between stress level and insomnia on 8th semester student at Faculty of Public Health Ahmad Dahlan University Yogyakarta with p-value 0,001 (p-value < 0,05) and coefficient correlation value 4,490. Thus, it can be concluded that stressful students are 4,490 at risk to experience insomnia than students who are not experiencing stress.</i> (Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan <i>insomnia</i> pada mahasiswa semester 8 Fakultas Kesehatan Masyarakat Ahmad dahlan. Value 0,001 (p- nilai < 0,05) dan nilai koefisien korelasi 4,490. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa yang stress beresiko 4.490 untuk mengalami <i>insomnia</i> dibandingkan siswa yang tidak mengalami stress.	<i>Goggle scholar</i>
5.	Salma Rahul Ahmad, Mutiarra Anisa, Rahma Triana	2022	Vol. 6 Nomor. 1	Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian <i>Insomnia</i> Pada Mahasiswa Angkatan 2017	D : <i>cross sectional</i> S : <i>consecutive sampling</i> V : variabel independen yaitu tingkat stress dan	Pada penelitian ini di peroleh sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran universitas Baiturahmah angkatan 2017 mengalami stress berat dan <i>insomnia</i> . Pada penelitian ini didapatkan	<i>Google scholar</i>

Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah	variabel dependen yaitu <i>insomnia</i> I : kuesioner A : <i>uji chi square</i>	hubungan yang bermakna antara tingkat stress dan kejadian <i>Insomnia</i> .
-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

BAB 4

ANALISIS PENELITIAN

3.3 Hasil

3.3.1 Karakteristik umum *literature*

Pada bagian ini terdapat *literature* yang keasliannya dapat dipertanggung jawabkan dengan tujuan penelitian. Tampilan hasil *literature* dalam tugas akhir *literature review* berisi tentang ringkasan dan pokok pokok hasil dari setiap artikel yang terpilih dalam bentuk *tabel*, kemudian dibawah bagian *tabel* dijabarkan apa yang ada didalam *tabel* tersebut berupa makna dan *trend* dalam bentuk paragraph (Hariyono, et al., 2020)

Tabel 4.1 1 Karakteristik Umum *Literature*

No	Kategori	f	%
A.	Tahun publikasi		
1.	2017	1	20
2.	2019	2	40
3.	2021	1	20
4.	2022	1	20
	Jumlah	5	100
B.	Desain penelitian		
1.	<i>cross sectional</i>	5	100
	Jumlah	5	100
C.	Sampling		
1.	<i>Purposive sampling</i>	1	20
2.	<i>Total sampling</i>	2	40
3.	<i>Simple random sampling</i>	1	20
4.	<i>Consecutive sampling</i>	1	20
	Jumlah	5	100
D.	Instrumen penelitian		
1.	Kuisisioner	5	100
	Jumlah	5	100
E.	Analisis stastik penelitian		

1.	Uji <i>Chi- Square</i>	3	80
2.	Uji <i>Spearman</i>	2	20
	Jumlah	5	100

Penelitian yang dilakukan *literature review* 40% di publikasi pada tahun 2019, Pada tahun 2022, 2020, 2019 dan 2017 masing- masing (20%). Dengan penggunaan desain penelitian *cross sectional* (100%). Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* 40%, *purposive sampling*, *total sampling*, *simple random sampling*, dan *consecutive sampling* masing masing (20%). *Literature review* menggunakan instrument kuesioner (100), Sedangkan analisis Stastik Penelitian yang menggunakan *Uji Chi- Square* sebesar (60%) dan *uji spearman* (40%).

3.3.2 Karakteristik hasil pencarian

Berisi hasil penelusuran sumber artikel yang digunakan kemudian dimasukan dalam table Karakteristik studi, setelah itu dijelaskan satu persatu artikel yang digunakan dalam *literature review*.

Tabel 4.1 2 karakteristik hasil penelitian

No	Kategori	F	%
A.	Tingkat stres		
1.	Tingkat stress	5	100%
	Jumlah	5	100%
B.	Insomnia		
1.	Insomnia pada mahasiswa	5	100%
	Jumlah	5	100%

3.4 Analisis Penelitian

Tabel 4. 1 Analisis Penelitian

No	Variabel yang diteliti	Analisi <i>literature</i>	Sumber empiris
1.	Variabel independen tingkat stress dan variabel dependen <i>insomnia</i>	terdapat hubungan (korelasi) yang sedang dan juga didapat nilai taraf signifikan (nilai p) pada penelitian ini adalah 0,009 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut yaitu tingkat stres dan insomnia.	Muhammad Okti Ichsandra, Wilson, Widi Raharjo (2019)
2.	Variabel independen tingkat stress dan variabel dependen <i>insomnia</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hubungan yang bermakna tersebut ditandai dengan nilai signifikan $p = < 0,001$ dan $r = 0,520$, karena nilai $p < 0,005$ dan nilai r positif dan terletak antara 0,4 – 0,599, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang	Fitri Eka Wulandari, Titis Hadiati, Widodo Sarjana As (2017)
3.	Variabel independen tingkat stress dan variabel dependen <i>insomnia</i>	Hasil penelitian diketahui jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 33, dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat stress dengan kejadian insomnia.	Nofrida saswati, Maulani (2020) Salma Rahul Ahmad, Mutiara Anisa, Rahma Triana (2022)
4.	<i>The independent variable is the level of stress and the dependent variable is insomnia</i> (variabel independen yaitu tingkat stress dan variabel dependen yaitu <i>insomnia</i> .)	<i>The statistical test showed that there is a significant correlation between stress level and insomnia in 8th semester students with $p = 0,001$. Thus it can be concluded that there is a relationship between stress level and insomnia in 8th semester students at Faculty of Public Health of Ahmad Dahlan University Yogyakarta.</i> Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa semester 8 dengan $p = 0,001$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa semester 8 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.	Nur Isnaini, Siti Nur Djannah (2019)
5.	Variabel independen tingkat stress dan variabel dependen <i>insomnia</i> ,	Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan nilai $p = 0,007$. Hal ini dikarenakan salah satu gejala stress gangguan tidur dan mahasiswa tingkat akhir memiliki beban lebih banyak dibandingkan angkatan lainnya.	Salma Rahul Ahmad, Mutiara Anisa, Rahma Triana (2022)

BAB 5

PEMBAHASAN

3.5 Analisis Hubungan Tingkat Stress Dengan *Insomnia* Pada Mahasiswa

Berdasarkan data hasil *literature review* dari lima jurnal mengenai hubungan tingkat stress dengan insomnia pada mahasiswa. Menggunakan desain penelitian *cross sectional*, dengan pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling*, *purposive sampling*, *total sampling*, *simple random sampling*, dan *consecutive sampling*, pengambilan instrument menggunakan kuesioner dan analisis statistik penelitian menggunakan *Uji Chi-Square* dan *uji spearman*.

Menurut Ichandra, Wilson Raharjo (2019). Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi insomnia yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat stres yang dialami seseorang maka semakin rendah juga insomnia yang dialaminya. Dalam hasil ini dapat mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rosita (2021) Banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Kelebihan dari jurnal ini yaitu membahas materi pada pendahuluan dengan lengkap, jelas dan bahasanya mudah dipahami sedangkan kekurangan dari jurnal ini adalah tidak mencantumkan hasil penelitian sebelumnya dan penulisan pembahasannya tidak teratur.

Menurut (Wulandari, Hadiati dan Sarjana, 2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkatan stres dengan tingkat insomnia, dapat diterima. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres seorang individu memiliki pengaruh terhadap tingkat insomnia individu tersebut. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sitompul dan Girsang (2020) bahwa Stres yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar dapat disebut dengan stres akademik. Tekanan stres yang besar hingga melampaui daya tahan individu dapat menyebabkan gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah dan *insomnia*. Kelebihan dari jurnal ini adalah membahas materi pada pendahuluan yang lengkap dan menggunakan referensi tahun diatas 2012, hasil yang dipaparkan lengkap, jelas dan mudah dimengerti. kata-kata yang di gunakan baku dan sesuai dengan kamus EYD Bahasa Indonesia edangan kekurangan dari jurnal ini hanya berfokus membahas variabel tingkat stress saja.

Menurut Saswati (2020) stress dan *insomnia* sama saling terkait, stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur (*insomnia*). Hal ini sangat jelas terkait dikarenakan semua kategori stress mengalami *insomnia* berat. Responden yang memiliki tekanan stress akan sulit tertidur atau mempertahankan kualitas tidurnya. Kelebihan dari jurnal ini adalah membahas materi dengan jelas dan mudah dimengerti. kata-kata yang di gunakan baku dan sesuai dengan kamus EYD Bahasa Indonesia sedangkn kekurangan jurnal ini adalah pengumpulan datanya kurang lengkap dan tidak mencantumkan berapa kali penelitian tersebut dilakukan.

Menurut Isnaini dan Djannah (2020) di dapatkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus *chi-square* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 4,490 dan taraf signifikansi $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan *insomnia* pada mahasiswa semester 8 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Selain itu, siswa yang mengalami stres berisiko 4.490 kali untuk mengalami *insomnia* dibandingkan siswa yang tidak mengalami stress. Hal ini sejalan dengan penelitian Oryza (2016) dimana hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan antara tingkat stres dengan *insomnia* pada siswa. Kelebihan dari jurnal ini adalah penggunaan tata bahasa sesuai dengan EYD, pembahasan metode yang digunakan jelas sedangkan kekurangan jurnal ini adalah tidak mencantumkan berapa lama penelitian tersebut dilakukan serta pembahasannya kurang lengkap.

Menurut Ahmad, Anissa dan Triana (2022) sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 mengalami stres berat dan insomnia. Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian insomnia. Hal ini sejalan dengan penelitian Eka Wulandari (2017) sebagian mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Diponegoro didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat *insomnia* dengan arah hubungannya positif. Kelebihan dari jurnal ini adalah penyajian data dalam bentuk tabel yang kemudian dijelaskan lagi sehingga mudah dipahami, metode dan desain penelitian lengkap serta dijelaskan secara detail, dan kata katanya mudah

dipahami oleh pembaca sedangkan kekurangan dari jurnal ini adalah pembahasannya kurang lengkap.

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan lima jurnal yang telah di *review* didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan (korelasi) yang sedang dan juga didapat nilai taraf signifikan (nilai p) pada penelitian ini adalah ($p < 0,05$) bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang.

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka saran yang akan diberikan adalah sebagai berikut :

4.2.1 Bagi peneliti

Bagi peneliti penelitian ini diharapkan dapat sebagai pedoman dalam penelitian terkait tentang tingkat stres terhadap kualitas tidur

4.2.2 Bagi institusi pendidikan

Untuk institusi diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan dan manajemen stres bagi mahasiswa berupa konseling.

4.2.3 Bagi mahasiswa

Untuk mahasiswa karena hasil pada penelitian ini ditemukan bahwa stres masa pandemi berpengaruh terhadap kejadian insomnia, maka mahasiswa diharapkan dapat memajemen stress dengan cara merelaksasi otot progresif,

pada leher dan bahu caranya yaitu, tingkatkan tegangan di leher dan bahu dengan mengangkat bahu ke arah telinga, tahan selama 15 detik, lepaskan tegangan secara perlahan sembari menghitung selama 30 detik, perhatikan sensasi rileks yang muncul. Lakukan cara tersebut juga pada bagian rahang, dahi, tangan, bokong dan kaki untuk mengelola tingkat stres agar tidak terjadi insomnia

4.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Saran untuk penulis literature review selanjutnya agar dapat menambah jumlah jurnal yang berbeda dan ditambahkan faktor dan variabel lainnya tentang hubungan tingkat stres dengan *insomnia* pada mahasiswa sehingga memudahkan mahasiswa menambah ilmu dalam melakukan literature review selanjutnya.

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S.R., Anissa, M. Dan Triana, R. (2022) “*Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah,*” *Indonesian Journal For Health* .Tersedia Pada: [Http://Journal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/Ijhs/Article/View/3936](http://Journal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/Ijhs/Article/View/3936).
- Barseli, M., Ifdil, I. Dan Nikmarijal, N. (2017) “*Konsep Stres Akademik Siswa,*” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), Hal. 143–148.
- Fitri, N.N. Dan Amalia, N. (2021) “*Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa,*” *Borneo Student Research (Bsr)*, 3(1), Hal. 721729. Tersedia Pada: <https://Journals.Umkt.Ac.Id/Index.Php/Bsr/Article/Download/2810/1076>.
- Hulu, Parno Sokhi. (2010). *Perbedaan Orientasi Locus Of Control Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Berorganisasi Di Universitas Medan Area*. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area.
- Isnaini, N. Dan Djannah, S.N. (2020) “*The Relationship Between Stress Level And Insomnia In 8th Semester Students At Faculty Of Public Health Of Ahmad Dahlan University Yogyakarta,*” 24(Uphc 2019), Hal. 300–303..
- Lubis, H., Ramadhani, A. Dan Rasyid, M. (2021) “*Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19,*” *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), Hal. 31.Doi:10.30872/Psikostudia.V10i1.5454.
- Lumban Gaol, N.T. (2016) “*Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional,*” *Buletin Psikologi*, 24(1), Hal. 1. Doi:10.22146/Bpsi.11224.
- Musradinur. (2016) “*Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi,*” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), Hal. 183. Doi:10.22373/Je.V2i2.815.
- Nur,L. Dan Mugi, H. (2021) “*Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi,*” *Ilmu Manajemen*, 18(1), Hal. 20–30.
- Pranata, R.H. Dan Asfur, R. (2021) “*Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fk Umsu,*” *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(3), Hal. 81–89.

- Purna, R.S. (2020) “*Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas,*” *Jurnal Psikologi Tabularasa*. Tersedia Pada: <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/4829>.
- Rosita, F.N. (2021) “*Prevalensi Dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19,*” *Psikodimensia*, 20(2), Hal. 131–143. Doi:10.24167/psidim.v20i2.3507.
- Saswati, N. (2020) “*Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Abstract: Correlation Of Stress Levels With Insomnia Events In Nursing Student Products,*” *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), Hal. 336–343. Tersedia Pada: <http://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2456>.
- Siallagan, Df. (2011). “*Fungsi Dan Peranan Mahasiswa*”, www.academia.edu, Diakses Pada 23 mei 2022
- Siregar, Ade Rahmawati. (2006). *Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ditinjau Dari Pola Asuh*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Sitompul, D.F. Dan Girsang, E. (2020) “*Hubungan Stres Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia Stambuk 2017-2019 Menjelang Ujian Blok,*” *Jkm*, 13(1), Hal. 32–36.
- Sujiato M, Kandou GD, Tucunan AAT. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. JIKMU. 2015
- Widya Oryza (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Wulandari, F.E., Hadiati, T.(2017) “*Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Medical*” Tersedia Pada: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18572>.
- Wulandari, F.E., Hadiati, T. Dan As, W.S. (2017) “*Jurnal Kedokteran Diponegoro Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro,*” *Widodo Sarjana As Jkd*, 6(2), Hal. 549–557. Tersedia Pada: <http://ejournal.s1.undip.ac.id/index.php/medico>.

Zain, N. Binti (2016) “*Apa Itu Insomnia,*” *Jurnal Keperawatan*, Hal. 7–14.

Zurrahmi, Z.R., Hardianti, S. (2021) “*Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku.* Tersedia Pada:<https://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Prepotif/Article/View/2092>.

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Hilda Puspita Dewi
Tempat/Tanggal Lahir : Majalengka, 22 Juli 2001
Agama : Islam
No. Telepon : 085863963970
Alamat : Blok. Wage Rt/Rw 002/004 Desa.Sindangwangi
Kec. Sindangwangi Kab. Majalengka

Nama Orang Tua
Ayah : Kamsudin S,Pd
Ibu : Eha Juarsih

Jenjang Pendidikan
1. SDN 1 Sindangwangi : Lulus Tahun 2013
2. SMPN 1 Sindangwangi : Lulus Tahun 2016
3. SMAN 1 Rajagaluh : Lulus Tahun 2019

Judul KTI : Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Pada Mahasiswa

Pembimbing : Hj. Ruswati, Ners.,M.Kep.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) AHMAD DAHLAN CIREBON


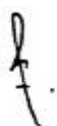



Jalan Walet No. 21 Telp. [0231] 201942 Cirebon - 45151
e-mail : stikes.adc@gmail.com

Lampiran 2

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Hilda Puspita Dewi
NIM : 19068
PEMBIMBING : Hj. Ruswati, Ners., M.Kep

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	Paraf	
				Mahasiswa	Pembimbing
1.	06/04/20 22	Penjelasan prosedur KTI dan ACC judul	Penjelasan prosedur KTI		
2.	08/04/20 22	Konsul BAB I	Koreksi pengetikan, kata-kata dan penambahan materi		
3.	18/04/20 22	Revisi BAB I Konsul BAB II	Koreksi materi BAB I dan BAB II koreksi penulisan		
4.	21/04/20 22	Revisi BAB I dan BAB II	ACC BAB I dan II		
5.	25/04/20 22	Konsul BAB III dan BAB IV	Koreksi pengetikan kata bahasa inggris		

6.	11/05/20 22	revisi BAB III dan BAB IV	Perubahan kalimat		
7.	18/05/20 22	revisi BAB III dan BAB IV	ACC BAB III dan BAB IV		
8.	20/05/20 22	Konsul BAB V dan BAB VI	Koreksi hasil penelitian, kesimpulan dan saran		
9.	27/05/20 22	Konsul BAB V dan BAB VI	Koreksi pengetikan, penambahan kata		
10.	30/05/20 22	Konsul BAB V, BAB VI, dan Abstrak	ACC BAB V dan BAB VI Revisi Abstrak		
11.	31/05/20 22	Revisi Abstrak	Penambahan materi dan koreksi penulisan		
12.	02/06/20 22	Konsul full Text	Koreksi abstrak, daftar isi, daftar lampiran, kata pengantar		
13.	03/06/20 22	Revisi full Text	ACC lanjut sidang		

**Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Insomnia pada Mahasiswa
Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN Angkatan 2015 dan 2016**

Muhammad Okti Ichandra¹, Wilson², Widi Raharjo³

¹ Program Studi Kedokteran, FK UNTAN

² Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa, RS Jiwa Singkawang

³ Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kedokteran, FK UNTAN

Abstrak

Latar Belakang. Stres merupakan keadaan individu yang memiliki tuntutan hidup disertai tuntutan pekerjaan yang menumpuk dengan waktu yang sangat singkat sehingga seseorang mengalami emosi berlebihan. Insomnia merupakan manifestasi klinis dari gangguan psikiatrik dimana mengalami ketidaknyamanan untuk tidur yang terjadi beberapa kali dalam seminggu yang mengakibatkan peningkatan stres dan mengganggu kegiatan sehari-hari. **Metode.** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional* menggunakan kuesioner DASS dan kuesioner KSPBJ-IRS. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Sampel penelitian ini sebanyak 100 responden. Hasil penelitian diuji dengan uji statistik *spearman* dengan bantuan program SPSS 23. **Hasil.** 31 orang stres sangat berat, 18 orang stres berat, 15 orang stres sedang, 17 orang stres ringan, 19 normal, serta 7 orang mengalami insomnia sedang, 38 orang insomnia ringan dan 55 orang normal. Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai signifikansi (p) yang didapatkan dengan uji Spearman adalah 0,009 dan nilai korelasi (r) adalah 0,260. **Kesimpulan.** Terdapat korelasi sedang antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2015 dan angkatan 2016.

Kata Kunci: stres, insomnia, mahasiswa program studi pendidikan dokter

Background. Stress is a state which an individual faced with a high life pressure and a high pressure of huge loads of work within a short time that creates an unstable state of emotions experienced by the individual him/herself. Insomnia is a clinical manifestation from a psychiatric disorders which is a state where a patient experience an uncomfortable sleep that happens several times within a week causing an increase of stress level and disturbing daily activities. **Method.** This research is an analytical descriptive study with cross sectional design using DASS questionnaire and KPBSJ-IRS questionnaire. The study was conducted at Faculty of Medicine Tanjungpura University. The total sample involved was 100 people. The results were tested with Spearman statistical test using SPSS 23. **Result.** 31 people with very heavy stress, 18 heavy stress, 15 medium stress, 17 mild stress, 19 normal, and 7 people had moderate insomnia, 38 mild insomnia and 55 normal people. Based on statistical analysis, p) obtained with Spearman test is 0,009 and the correlation value (r) is 0,260. **Conclusion.** There is a medium correlation between stress level towards insomnia on medical education study program Faculty of Medicine Tanjungpura University batch of 2015 and batch of 2016.

Keywords : stress, insomnia, medical education study program

PENDAHULUAN

Stres merupakan keadaan individu yang memiliki tuntutan hidup disertai tuntutan pekerjaan yang menumpuk dengan waktu yang sangat singkat sehingga seseorang mengalami emosi berlebihan. Keadaan tersebut menyebabkan kelelahan, gelisah, perubahan nafsu makan dan kualitas kegiatan menurun.¹ Individu dengan stres yang berat akan menimbulkan tanda-tanda seperti mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu makan, gugup, mudah lupa, kelainan pencernaan, tekanan darah tinggi, dan sulit tidur (insomnia).^{2,3}

Insomnia merupakan manifestasi klinis dari gangguan psikiatrik dimana mengalami ketidaknyamanan untuk tidur atau tidak merasa ingin tidur (kesulitan untuk tidur nyenyak meskipun memiliki waktu untuk tidur yang cukup) yang terjadi beberapa kali dalam seminggu yang mengakibatkan peningkatan stres dan mengganggu kegiatan sehari-hari misalnya ngantuk, sulit untuk memperhatikan,

berkonsentrasi dan mengingat serta mood yang labil.⁴ Pada masa remaja, insomnia sering terjadi pada remaja akhir terutama pada wanita dengan prevalensi yang sebanding dengan prevalensi pada gangguan kejiwaan lainnya (seperti depresi).⁵

Mahasiswa kedokteran adalah mahasiswa yang menuntut ilmu di fakultas kedokteran suatu perguruan tinggi agar kemampuannya dapat diterapkan dari ilmu pengetahuan, *attitude*, serta keterampilan klinik yang dipelajari. Mahasiswa kedokteran terutama mahasiswa program studi pendidikan dokter yang akan menempuh perkuliahan dengan metode PBL (*Problem Based Learning*) yaitu metode yang pembelajarannya terpusat pada mahasiswa sehingga mahasiswa harus mandiri dalam mencari sumber belajar.⁶ Di Indonesia pada tahun 2010, didapatkan bahwa gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran sebesar 71%. Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran dapat menyebabkan beberapa

gangguan diantaranya kesukaran tidur atau insomnia.⁷ Tuntutan yang dialami oleh mahasiswa kedokteran seperti tuntutan akademik yaitu jadwal kuliah yang padat, diskusi kelompok, keterampilan klinik dasar (KKD), ujian, dan tuntutan untuk giat belajar, dapat menyebabkan terjadinya stres.^{8,9} Faktor yang dapat menyebabkan stres yaitu lingkungan belajar, hubungan terhadap teman satu angkatan, tuntutan orang tua, sulitnya materi perkuliahan dan aktivitas organisasi.⁹

Menurut Viona, pada penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura pada tahun 2013 menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran juga sering mengalami tekanan hingga menimbulkan gejala stres ringan hingga sangat berat (86,4%), mahasiswa dengan gejala depresi ringan hingga sangat berat (93,3%) dan gejala kecemasan ringan hingga sangat berat (84,8%).¹⁰ Pada tahun 2015 melalui penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas bahwa sebesar 49,2% mahasiswa FK USU memiliki masalah

yang sama yaitu insomnia.¹¹ Berdasarkan penelitian Briegita pada tahun 2018 menyatakan bahwa dari 40 koresponden, sebanyak (82,5%) mengalami stres ringan hingga stres sangat berat. Hal tersebut menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami stres ringan hingga stres sangat berat dalam menghadapi ujian *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)*. Pada koresponden yang sama, sebanyak (72,5%) mengalami insomnia ringan hingga berat.¹²

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2015 dan Angkatan 2016”.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di

Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak. Pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan Mei 2018 sampai Oktober 2018. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PSPD angkatan 2015-2016. Jumlah sampel dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi adalah 100 orang terdiri dari 50 orang dari angkatan 2015 dan 50 orang dari angkatan 2016. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer berupa kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan kuesioner insomnia KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Data diperoleh akan dianalisis untuk mencari hubungan antara tingkat stres terhadap insomnia. Hasil penelitian diolah menggunakan SPSS 23 dan akan menggunakan uji *Spearman*.

HASIL

Pada penelitian yang telah dilaksanakan terhadap 100 responden didapatkan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pada karakteristik usia didapatkan bahwa, usia terbanyak pada responden yang mengikuti penelitian ini adalah pada usia 20 tahun sebanyak 42 responden. Berdasarkan pada karakteristik jenis kelamin diperoleh bahwa, jenis kelamin perempuan merupakan responden terbanyak pada penelitian ini yaitu 61 responden.

Pada penelitian yang telah dilaksanakan terhadap 100 responden didapatkan bahwa sebanyak 19 responden normal, 17 responden mengalami stres ringan, 15 responden mengalami stres sedang, diikuti 18 responden mengalami stres berat, dan 31 responden mengalami stres sangat berat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 100 responden dapat dinyatakan bahwa sebanyak 55 responden normal, 38 responden

mengalami insomnia ringan, diikuti 7 responden mengalami insomnia sedang.

Hasil analisis korelasi bivariat terhadap hubungan tingkat stres dan insomnia pada penelitian ini memberikan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2015 dan angkatan 2016, karena diketahui pada penelitian ini untuk nilai korelasinya adalah $r = 0,260$ dimana diartikan bahwa korelasi yang terdapat antara tingkat stres terhadap insomnia yaitu terdapat hubungan (korelasi) yang sedang dan juga didapat nilai taraf signifikan (nilai p) pada penelitian ini adalah $0,009$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut yaitu tingkat stres dan insomnia.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa sebagian besar

responden mengalami stres ringan hingga stres sangat berat serta normal pada mahasiswa PSPD FK Untan angkatan 2015 dan 2016. Hasil dari penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana (2015) menyatakan bahwa dari 93 mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas Syiah Kuala terdapat sebanyak 23 (24,7%) mahasiswa mengalami stres ringan, 66 (71%) diikuti dengan stres sedang, dan 4 (4,3%) mahasiswa mengalami stres berat.¹³ Berdasarkan distribusi hasil univariat tingkat stres pada penelitian ini yang paling banyak dialami oleh responden yaitu stres sangat berat (31%). Hal tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Farras (2017) yang menyatakan bahwa hasil analisis univariat tingkat stres terbanyak terdapat pada mahasiswa kedokteran universitas Lampung yaitu stres sedang (37,7%).¹⁴ Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan instrumen penelitian serta jumlah sampel yang digunakan. Pada

penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dengan jumlah sampel 100 responden, sedangkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Farras (2017) menggunakan kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) untuk menilai tingkat stres dengan jumlah sampel 240 responden.¹⁴

Penyebab stres pada mahasiswa kedokteran bermacam-macam, diantaranya berasal dari tugas kuliah, beban modul/blok yang sedang dijalani oleh mahasiswa, tuntutan orang tua agar berhasil di akademiknya, penyesuaian sosial di lingkungan kampus, serta beban selama menghadapi ujian.¹⁵ Materi perkuliahan yang semakin kompleks dan lama serta kemampuan tiap mahasiswa dalam mengikuti modul/blok dapat mengakibatkan stres.¹⁶ Faktor lainnya juga dapat mencetuskan stres diantaranya adalah perubahan kebiasaan belajar, proses pembelajaran, hubungan antara tutor atau tenaga pengajar dan hubungan sesama

teman baik dalam satu angkatan maupun berbeda angkatan di lingkungan kampus.¹⁷

Stresor dapat juga berasal dari faktor kepribadian individu serta faktor lingkungan baik lingkungan keluarga maupun sosial masyarakat.^{18,19} Stres pada mahasiswa kedokteran dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, penurunan daya ingat, dan penurunan prestasi akademik.²⁰ Mekanisme *coping* atau manajemen stres yang baik dapat mengatasi stresor.²¹

Pada penelitian ini bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan, insomnia sedang, dan normal pada mahasiswa PSPD FK Untan angkatan 2015 dan 2016. Hasil dari penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Yohanes (2017) dimana terdapat 52 mahasiswa masuk dalam kategori tidak signifikan secara klinis, 51 mahasiswa mengalami insomnia ringan, 7 mahasiswa mengalami insomnia ringan, dan 2 mahasiswa masuk dalam kategori insomnia berat.²² Hal ini sebanding juga dengan penelitian yang dilakukan Nazmi

(2013) bahwa derajat insomnia pada mahasiswa sebagian besar mengalami derajat insomnia ringan 36,5% dari jumlah sampel pada penelitian tersebut sebesar 96 responden.²³

Insomnia merupakan manifestasi klinis dari gangguan tidur dimana terdapat ketidaknyamanan tidur atau tidak merasa ingin tidur.⁴ Gejala insomnia secara umum antara lain meliputi kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari atau di tengah-tengah tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali.²⁴ Penyebab insomnia diantaranya berasal dari stresor yang dialami oleh mahasiswa, efek samping akibat konsumsi obat maupun efek dari kafein dan nikotin sehingga mengakibatkan mengganggu aktivitas sehari-hari misalnya sulit untuk berkonsentrasi dan mudah mengantuk.^{25,4} Beban akademik yang dihadapi mahasiswa kedokteran merupakan suatu tekanan tersendiri bagi mahasiswa kedokteran dan

dapat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari termasuk kebiasaan tidur tiap individu. Kemampuan adaptasi ini dapat memberikan pengaruh dalam mengatasi insomnia tersebut, kemampuan adaptasi yang baik terhadap tuntutan akademik yang dialami maka kecenderungan stres akan rendah sesuai dengan penelitian dari Christyanti di Fakultas kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya sehingga pengaruh dari stres seperti insomnia dapat diatasi.^{22,24}

Korelasi positif ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang searah pada kedua variabel tersebut. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi insomnia yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat stres yang dialami seseorang maka semakin rendah juga insomnia yang dialaminya. Dalam hasil ini dapat mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas

kedokteran universitas Tanjungpura angkatan 2015 dan angkatan 2016. Dari hasil penelitian ini juga maka hipotesis diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2012 dan angkatan 2013 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas Diponegoro ditandai dengan nilai taraf signifikan (nilai p) pada penelitian tersebut adalah 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan kedua variabel tersebut dan $r = 0,520$ yang dapat diartikan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres dan tingkat insomnia pada responden dengan arah yang positif sedang.²⁶

Pada penelitian ini bahwa mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2015 dan 2016 yang mengalami stres yang sangat berat dengan insomnia ringan sebanyak 16 orang. Hal ini dipengaruhi

oleh jam belajar yang berlebihan, beban akademis yang tinggi, kurangnya dukungan dari teman sebaya, keluarga serta kurangnya komunikasi kepada dosen pengajar, target orang tua yang cukup tinggi yang diberikan dan kesulitan ekonomi yang dialami menyebabkan mahasiswa kedokteran mengalami stres yang berat, tetapi pada penelitian Lee (2013) bahwa stres tidak mempengaruhi waktu tidur yang diperoleh mahasiswa selama seminggu atau pada akhir pekan.^{27,28} Waktu ketika pengambilan data juga mempengaruhi dari hasil yang didapat.

Respon fisiologis pada stres terdiri atas respon cepat maupun respon lambat dimana kedua respon tersebut yang berperan sementara dalam terkoordinasi cara untuk membentuk kembali homeostasis.²⁹ Contoh dari respon cepat ini adalah seperti aktivasi sistem saraf simpatis dimana meningkatnya sirkulasi norepinefrin dan epinefrin serta meningkatkan kadar norepinefrin di otak,

hal ini disebut sebagai sistem simpatis adrenomedulla. Aktivasi HPA aksis merupakan contoh dari respon lambat dan lebih lama pada respon fisiologis suatu stres yang dimana dengan aktivasi tersebut mulai terjadi pelepasan CRF menuju ke sirkulasi dari nukleus paraventricular di hipotalamus yang kemudian menstimulasi pituitary untuk melepas ACTH menuju aliran darah. Pelepasan ACTH terlalu cepat dapat merangsang pengeluaran glukokortikoid dari korteks adrenal.³⁰

Ketika kadar glukokortikoid meningkat akibat stres, tipe 2 reseptor juga aktif dan reseptor glukokortikoid yang berlebihan di otak. Namun, kedua jenis reseptor tersebut sangat cepat diterima di Hipokampus sehingga menjadi target untuk tindakan hormon stres.²⁹ Selain itu, glukokortikoid juga memobilisasi penyimpanan energi di perifer, melemahkan respon imun, dan perantara untuk mengontrol umpan balik negatif di HPA Aksis.³¹ HPA aksis dan sistem adrenomedular simpatis bekerja bersamaan

untuk mengoordinasi respon terhadap stressor. Regulasi HPA aksis terjadi melalui mekanisme umpan balik negatif dimana kadar glukokortikoid yang tinggi ini menekan pelepasan CRF.³⁰ Mekanisme lain terkait dengan efek buruk dari stres pada hipokampus termasuk pelepasan glutamat berlebih dan aktivasi reseptor NMDA glutamat berulang, sifat penghambat interneuronal GABA termodifikasi dan peningkatan serotonergis.³² Stres juga mengakibatkan aktivasi saraf simpatis preganglionik di sumsum tulang belakang yang mengaktifkan neuron dari prevertebralis atau ganglia paravertebral yang selanjutnya memproyeksikan ke organ efektor termasuk pembuluh darah, jantung, dan kelenjar termasuk adrenal.³⁰

Insomnia diketahui lebih sering terjadi pada orang dengan kelainan psikiatrik. Diantara kelainan tersebut yang berhubungan dengan insomnia adalah gangguan mood, kecemasan, depresi, yang disebabkan karena stressor.³³ Molekul

endogen dapat dikategorikan sebagai pembangkit gerak bangun/penekan tidur (contohnya katekolamin, oreksin, dan histamin) dan pembangkit ingin tidur/penekan bangun (contohnya GABA, adenosine, serotonin, melatonin, prostaglandin D2).³⁴ Studi mengenai molekul tersebut masih terbatas hanya membahas mengenai pengaruh kortisol dan GABA pada orang yang mengalami insomnia. Meningkatnya dan berkurangnya GABA di korteks oksipital pada insomnia sesuai dengan model hiperarousal yang diakibatkan dari insomnia. Molekul regulator tidur saling berinteraksi dengan cara yang kompleks dan banyak efek ditimbulkan yang dipengaruhi kondisi otak yang mana sifatnya adalah kondisi dependen (tergantung dari individu itu sendiri).³⁵

Hasil pada penelitian ini sesuai dengan penelitian Zhu dimana stres akan mempengaruhi kerja pada daerah *Raphe Nucleus*, yaitu daerah yang berfungsi mengatur proses emosi yang dapat

memberi dampak terhadap daerah hipotalamus di otak tepatnya pada *Supra Chiasmatic Nucleus* yaitu daerah yang berfungsi mengatur proses tidur terjadi sehingga dapat meningkatkan aktivitas *Supra Chiasmatic Nucleus* dan mengakibatkan proses tidur terganggu. Stres dapat juga menghambat kelenjar pineal untuk mengeluarkan hormon melatonin yang diperlukan untuk proses tidur.³⁶

Stres dapat memicu terjadinya insomnia pada tiap individu, selain itu stres juga akan menyebabkan perubahan pada psikologis yang akan mempengaruhi dari penurunan kemampuan kognitif, seperti sulit untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, mudah lupa dan pikiran menjadi kacau. Stres dapat menyebabkan gangguan dalam menjalani kegiatan sehari-hari tiap individu contohnya seperti gangguan tidur.³⁷

KESIMPULAN

Terdapat korelasi sedang antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2015 dan angkatan 2016.

DAFTAR PUSTAKA

- Richard G. Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Baca; 2010.
- Hawari D. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: FK UI. 2008;pp.1- 33, 56.
- Mahfar M, Zaini F, Nordin NA. Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*. 2007; 9:63–71.
- Hysing M, Pallesen S, Stormark K, Lundervold A, Sivertsen B. Sleep patterns and insomnia among adolescents: a population-based study. *J Sleep Res*. 2013; 22(5):549-56.
- Roberts RE, Roberts CR, Duong HT. Chronic Insomnia and Its Negative Consequences for Health and Functioning of Adolescents: A 12-Month Prospective Study. *J Adolesc Health*. 2008; 42(3):294-302.
- Verdika S, Retno GR, Suhoyo Y. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Mahasiswa Fakultas UGM untuk Melaksanakan Pembelajaran yang Konstruktif, Mandiri, Kolaboratif, dan Kontekstual dalam Problem-Based Learning: *Jurnal Pendidikan Kedokteran dan Profesi Kesehatan Indonesia*. 2009;32: Vol. 4 No. 1
- Carolyn. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara; 2010.
- Dolmans DHJM, De Grave W, Wolphagen IHAP, Van Der Vleuten CPM. Problem-based learning: future challenges for educational practice and research. *Med Educ* 2005; 39: 732–41.
- Navas, S. Stress among Medical Student. *Kerala Medical Journal* 2; 2012.
- Viona. Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Skripsi. Pontianak. 2013.
- Pamungkas AO. Prevalensi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2015. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan. 2015.
- Dommy BAM. Hubungan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tanjungpura Yang Mengikuti Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD) Periode Mei dan Agustus 2017. Skripsi. Pontianak: Universitas Tanjungpura; 2018.
- Hasmarina, D. Hubungan Stres dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Skripsi. Banda Aceh. 2015.
- Puspitha, F C. Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Skripsi. Lampung. 2017.
- Rice, P L. *Stress and Health* Ed. 3. California. Cole Publishing Company. 2000.
- Heiman, K. Task-oriented Versus Emotion-oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*. 2005; 39(1):72-89.
- Moffat, K J., Mcconnachie, A., Ross, S., Morrison, J M. First Year Medical Student Stress and Coping in a Problem-based Learning Medical Curriculum. *Medical Education*. 2004; 38(5): 482-91.
- Santrock JW. *Life-Span Development*. 15th Ed. New York: McGraw-Hill; 2015.
- Yusuf S. *Mental Hygiene*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy; 2008.
- Abdulghani, H M., Abdulaziz, A A., Mahmoud, E S., Ponnampuruma, G G., Alfaris, E A. Stress and Its Effects on Medical Students: a Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *J Health Popul Nutr*. 2011; 29(5): 516-22.
- Maryam, S. Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*. 2017. Vol 1. 101. 10.31100/jurkam.v1i2.12.
- Satrio, Y. Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Skripsi. Pontianak. 2017.
- Nazmi, L K. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Derajat Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2009. Skripsi. Malang. 2013.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa

- Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN* 2010;12(3):153-9.
25. Gelder M, Gath D, Mayou R, Cowen P. *New Oxford Textbook of Psychiatry*. London: Oxford University Press; 2003.
 26. Wulandari, F E. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa Angkatan 2012/2013 Program Studi pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi. Semarang. 2017.
 27. Sreeramareddy CT, Shankar PR, Binu VS, Mukhopadhyay C, Ray B, Menezes RG. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *B MC Med Educ*. 2007; 7:26.
 28. Lee SY, Wuertz C, Rogers R, Chen YP. Stress and sleep disturbances in female college students. *Am J Health Behav*. 2013 ;37:851–858.
 29. Ulrich, L.Y. M., Herman, J. P. Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses. *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 10, no. 6, pp. 397–409. 2009.
 30. Karim, A. Brain physiology and pathophysiology in mental stress. *ISRN Physiology*, vol. 2013, Article ID 806104, 23 pages. 2013.
 31. E. R. De Kloet, M. Joëls, and F. Holsboer, “Stress and the brain: from adaptation to disease,” *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 6, no. 6, pp. 463–475, 2005.
 32. Leuner B, Shors TJ. Stress, anxiety, and dendritic spines: what are the connections?. In press. 2013.
 33. Ohayon MM. Epidemiology of insomnia : what we know and what we still need to learn. *Sleep Med Rev* 2002;6:97–111.
 34. Griffith LC. Neuromodulatory control of sleep in *Drosophila melanogaster*: integration of competing and complementary behaviors. *Curr Opin Neurobiol*. 2013;23(5):819-823.
 35. Levenson, Jessica C et al. “The pathophysiology of insomnia” *Chest* vol. 147,4 (2015): 1179-1192.
 36. Zhu L, Zee PC. Gangguan tidur ritme sirkadian. *Klinik Neurol*. 2012; 30 (4): 1167-91.
 37. Hartono, L A. Stres dan Stroke. Karnesius. Yogyakarta. 2012.

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA MAHASISWA/I ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO

Fitri Eka Wulandari¹, Titis Hadiati², Widodo Sarjana AS²

¹Mahasiswa Program Pendidikan Ilmu S-1 Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

² Staf Pengajar Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
JL. Prof. H. Soedarto, SH., Tembalang-Semarang 50275, Telp. 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain belah lintang (*cross sectional*). Sampel diambil secara *total sampling* dari Mei hingga Juli 2016. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 42 dan kuesioner KSPBJ-IRS.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 150 responden atau 43,9% normal, 36 responden atau 10,5% mengalami stres ringan, 67 responden atau 19,6% mengalami stres sedang, 51 responden atau 14,9% mengalami stres berat, 38 responden atau 11,1% mengalami stres sangat berat. 204 responden atau 59,6% normal, 129 responden atau 37,7% mengalami insomnia ringan, 9 responden atau 2,6% mengalami insomnia sedang, dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif sedang.

Kata Kunci : Tingkat stres, *stressor*, tingkat insomnia, mahasiswa fakultas kedokteran

ABSTRAK

RELATIONSHIP BETWEEN LEVELS OF STRESS AND LEVEL OF INSOMNIA STUDENTS 2012/2013 IN DIPONEGORO UNIVERSITY'S MEDICAL FACULTY

Background: Stress is the inability to overcome the threat faced by the mental, physical, emotional, and spiritual, which at one time can affect the physical health of humans. Insomnia is the inability to meet the needs sleep, both in aquality and quantity.

Aim: This study aimed to determine the relationship between stress levels with the level of insomnia in students of Medical Education Faculty of Medicine, University of Diponegoro in 2012 and 2013.

Methods: This study used an observational design with cross sectional design sampels taken by total sampling from May to July 2016. The data collection using questionnaires DASS42 and Questionnaires KSPBJ-IRS.

Result: The results showed that 150 respondents or 43,9% normal, 36 respondents or 10,5% mild stress, 67 respondents or 19,6% moderate stress, 51 respondents or 14,9% severe stress, 38 respondents or 11,1% very severe stress, 204 respondents or 59,6% normal, 129

respondents or 37,7% mild insomnia, 9 respondents or 2,6% moderate insomnia, and none had sever insomnia.

Conclusion: There is a significant relationship between the level of stress and insomnia levels with moderate positive relationship direction.

Keywords : Stress levels, stressor, insomnia levels, students of Medical Education Faculty of Medicine

PENDAHULUAN

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.¹

Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut sekitar 96.000 diantaranya didiagnosa telah menderita kegilaan dan 608.000 orang mengalami stres. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita gangguan jiwa dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jumlah tersebut jika dipersentasekan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2% dari total penduduk Jawa Tengah.³

Mahasiswa tingkat akhir seperti mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro merupakan mahasiswa yang pada semester ini dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu proposal dan KTI sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana ditambah dengan problem-problem akademik yang dihadapi. Sehingga mahasiswa pada tingkat ini lebih sering mengalami stres.

Stresor yang dihadapi mahasiswa tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian terhadap 1254 responden mengalami stres dan gangguan tidur, terdapat tiga jenis gangguan tidur yang paling sering terjadi yaitu insomnia, sindrome henti napas saat tidur, dan sindrome kegelisahan saat tidur.⁴

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas.⁶ Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia diantaranya menimbulkan dampak gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat.⁷ Gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali.⁸

Dampak negatif stress dan insomnia menjadi penghambat mahasiswa tingkat akhir untuk meraih kesuksesan akademik yaitu lulus dengan IPK yang tinggi. Mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan tidur 22% juga berisiko memiliki batas nilai ketuntasan yang rendah atau *Grade Point Average* rendah <2.0 . prestasi akademik mahasiswa yang mengalami gangguan tidur juga lebih rendah daripada mahasiswa yang cukup tidur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan data primer dengan desain belah lintang (*cross sectional*). Penelitian dilakukan berdasarkan skor yang di dapatkan dari kuesioner yang diisi oleh responden. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa/i Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 yang sedang menempuh pendidikan S1 pendidikan dokter dan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan melalui pengisian *informed consent*. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah mahasiswa yang mengonsumsi obat-obatan anti depresan, anti psikotik, atau anti ansietas. Sampel di ambil dengan teknik *total sampling*. Sampel terdiri atas 342 responden.

Variabel bebas penelitian ini adalah tingkat stres berdasarkan skala *Depression Anxiety Stres Scale 42* (DASS 42) dengan skala ordinal. Variabel terikat penelitian ini adalah tingkat insomnia berdasarkan skala KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Pada seluruh responden penelitian dilakukan dengan analisis data deskriptif dan analitik. Data analisis secara univariat dan bivariat. Analisis diteliti dengan menggunakan uji korelasi spearman.

HASIL

Karakteristik Umum Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persen (%)
Usia		
18 tahun	3	0,9
19 tahun	10	2,9
20 tahun	86	25,1
21 tahun	165	48,2

22 tahun	71	20,8
23 tahun	6	1,8
24 tahun	1	0,3
Jenis Kelamin		
Perempuan	225	65,8
Laki-laki	117	34,2
Agama		
Islam	237	69,3
Kristen	69	20,2
Katolik	33	9,6
Hindu	3	0,9
Suku		
Jawa	220	64,3
Batak	13	3,8
Melayu	9	2,6
Aceh	3	0,9
DLL	97	28,4
Tempat Tinggal		
Kost	221	64,6
Rumah Orangtua	95	27,8
Rumah Sendiri	10	2,9
Rumah Saudara	6	1,8
DLL	10	2,9
Penyakit Fisik		
Ya	34	9,9
Tidak	308	90,1
Konsumsi Obat		
Ya	25	7,3
Tidak	317	92,7
Total	342	100

Hasil Uji Hipotesis**Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia****Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia

Stres	Insomnia			p*	r
	Normal	Ringan	Sedang		
Normal	130 (38,0%)	20 (5,8%)	-		
Ringan	26 (7,6%)	10 (2,9%)	-		
Sedang	16 (4,7%)	51 (14,9%)	-	0,001	0,520
Berat	24 (7,0%)	23 (6,7%)	4 (1,2%)		
Sangat Berat	8 (2,3%)	25 (7,3%)	5 (1,5%)		

* uji korelasi Spearman

Dari hasil uji hubungan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang ditandai dengan nilai signifikan $p < 0,001$ dan $r = 0,520$, karena nilai $p < 0,05$ dan nilai r positif dan terletak antara $0,4 - 0,599$.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini telah terbukti.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro adalah stres sedang yaitu sebanyak 67 responden atau 19,6% dan sebanyak 150 responden atau 43,9% tidak mengalami stres. Stres sedang adalah stres yang terjadi dari beberapa jam hingga beberapa hari (< 6 bulan). Beberapa contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.²⁰

Mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 adalah angkatan yang pada tahun ini sedang menyelesaikan tugas akhir yaitu KTI dan melakukan seminar hasil dari KTI. KTI ini merupakan salah satu stresor yang membuat mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 mengalami stres karena beban kerja yang dialami mahasiswa lebih banyak dari semester-semester sebelumnya.

Hasil penelitian terhadap tingkat insomnia didapatkan responden yang tidak mengalami insomnia lebih banyak daripada responden yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 204 responden atau 59,6% dan responden paling banyak mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 129 responden atau 37,7% .

Mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 merupakan mahasiswa yang telah menjalani masa-masa perkuliahan yang cukup lama yaitu 3 atau 4 tahun. Mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 telah bisa mengatur cara pola tidur mereka tersendiri dan telah mengetahui cara untuk mengatasi stresor-stresor yang mereka dapat di perkuliahan, ini mungkin salah satu penyebab mengapa angkatan 2012 dan 2013 lebih banyak tidak mengalami insomnia.

Penelitian dari Potter & Perry mengatakan bahwa tidur dan terjaga di atur oleh dua mekanisme serebral yang bekerja secara intermittent, mekanisme tersebut adalah *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbular System Reticular* (BSR). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami insomnia lebih sedikit dibandingkan dengan yang tidak mengalami insomnia. Responden mengalami insomnia karena peningkatan stimulus yang diterima oleh RAS sehingga hormon katekolamin disekresikan dan membuat responden terjaga atau terbangun. Sebaliknya, ketika respon stimulus ke RAS menurun, maka stimulus ke BSR meningkat sehingga hormon serotonin disekresikan dan menyebabkan responden tidak mengalami insomnia.

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas.²⁴ Faktor faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur.²⁶ Salah satu faktor penyebab insomnia adalah stres. Stres yang dialami oleh responden penelitian inilah yang menyebabkan responden juga mengalami insomnia.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Resti Putri Wulandari menyatakan bahwa responden mengalami gangguan tidur akibat responden melakukan aktivitas ditambah dengan harus mengerjakan skripsi. Aktivitas ini dapat menyebabkan responden mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik ini menyebabkan gangguan tidur termasuk insomnia.³³

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hubungan yang bermakna tersebut ditandai dengan nilai signifikan $p = < 0,001$ dan $r = 0,520$, karena nilai $p < 0,005$ dan nilai r positif dan terletak antara $0,4 - 0,599$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang.

Pada penelitian dari Dr. Nino Murcia di Stanford AS menyatakan bahwa stres akan mempengaruhi kerja daerah Raphe nucleus, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang ternyata memberi dampak terhadap daerah hipotalamus di otak tepatnya di SCN (*Supra Chiasmatic Nucleus*) yaitu daerah dimana proses tidur terjadi sehingga meningkatkan aktivitas di daerah SCN dan mengakibatkan proses tidur terganggu. Selain itu stres juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin yang di perlukan untuk tidur normal.³⁴ Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa stres seseorang mempengaruhi terhadap insomnia orang tersebut.

Penelitian dari Bahrul Ulumuddin A (2011) menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya insomnia adalah stres atau kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin, alkohol, dan kurang olahraga.

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkatan stres dengan tingkat insomnia, dapat diterima. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres seorang individu memiliki pengaruh terhadap tingkat insomnia individu tersebut.

Penelitian ini juga masih jauh dari kata sempurna karena masih memiliki beberapa kekurangan. Kekurangan tersebut salah satunya adalah penelitian ini tidak menanyakan lebih dalam mengenai riwayat penyakit atau obat-obatan yang di konsumsi mahasiswa yang kemungkinan dapat mempengaruhi penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan hasil :

1. Skor tingkat stress bervariasi yang dapat dikelompokkan menjadi : tidak stress, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat dan mahasiswa paling banyak mengalami stres sedang.
2. Skor tingkat insomnia bervariasi yang dapat dikelompokkan menjadi : tidak insomnia, insomnia ringan, insomnia sedang, mahasiswa paling banyak tidak mengalami insomnia dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif sedang.

Saran

1. Mahasiswa yang mengalami stres dan insomnia dapat melakukan penatalaksanaan terhadap stres dan insomnia dengan menerapkan pola koping. Pola koping dapat dilakukan dengan cara: berjalan-jalan santai setiap hari, berbicara dengan teman, berdoa, melakukan teknik relaksasi (relaksasi pernapasan dan otot), mediasi, berenang dan rekreasi dengan orang lain.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan sampel dengan responden yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. National Safety Council. Manajemen Stres. Jakarta: EGC. 2004
2. Hartono L.A. Stres dan Stroke. Yogyakarta: Karnesius. 2011
3. Tim Peneliti Balitbang Provinsi Jateng. Studi Penanganan Masalah Sosial Gelandangan Psikotik di Wilayah Perbatasan dan Perkotaan. Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Jawa Tengah. 2007
4. Kushida, C. Symptom-based prevalence of sleep disorders in an adult primary care population. *Sleep and Breathing*. 2000; Vol. 4, No. 1.
5. NN. Cegah Penuaan Dini Dengan Tidur Cukup. 2011. <http://sinergifitness.com>. Diakses tanggal 3 Desember 2015
6. Qimy A. Gangguan Pola Tidur. 2009. Diakses tanggal 3 Desember 2015. <http://www.kaltimpost.co.id>
7. Benca, R. M. Diagnosis and treatment of chronic insomnia: a review. *Psy-chiatric Services* 2005, 56, 332
8. Japardi I. Gangguan Tidur. Library.usu.ac.id. 2002
9. Carney CE, Edinger JD, Meyer B, Lindman L, Istre T. Daily activities and sleep quality in college students. *Chronobiol Int* 2006; 23(3): 623-37.
10. Suen LK, Hon KL, Tam WW. Association between sleep behavior and sleep-related factors among university students in Hong Kong. *Chronobiol Int* 2008; 25(5): 760-75.
11. Veldi M, Aluoja A, Vasar V. Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students. *Sleep med* 2005; 6(3): 269-75.
12. Poerwadarminto, W.J.S. Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta : Balai Pustaka. 1995
13. American Institute of Stress. Stress, Definition of Stressor, and What is Stress? USA: American Institute of Stress. 2010
14. Kartono K, Dali Gulo. Kamus Psikologi, (Bandung: Pionir Jaya. 2003) Hal: 488-489
15. Nasution, I. K. Stress Pada Remaja. Skripsi Program Studi Psikologi. Tidak diterbitkan. USU: Medan. 2007

16. Eliakim R.S. Stres Presfektif Biologis. Riau : Fakultas Psikologi Islam Riau.2013
17. Robbins, Stephen P. dan Judge, Timothy A. Organizational Behavior. 13thEdition. Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, New Jersey. 2009
18. Rice, P. L. *Stress and Health (3rd ed.)*. California: Brooks/Cole Publishing Company.1999
19. Sriati, A. *Tinjauan Tentang Stres*. Makalah Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. 2008
20. Suganda, Kevin Dilian. Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013. Medan;USU;2014
21. Hardjana. Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres.Yogyakarta:Kanisius. 1994
22. Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation. ISBN 7334-1423-0.1995
23. Crawford, JR & Henry, JD. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology* 2003; 42, 111-113.
24. Potter, Patricia A. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik. Jakarta: EGC.2005
25. Nur'aini. Perbedaan gangguan tidur pada remaja urban dan suburban. Medan : Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.2011
26. *Hidayat, Bahrul Ulumuddin Al. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Semarang : Fakultas Keperawatan Universitas Diponegoro.2012*
27. Kaplan, H.I, Sadock BJ. Kaplan dan Sadock Sinopsis Psikiatri. Ed: Wiguna, I Made. Tangerang: Bina Rupa Aksara Publisher.2010
28. Lumbantobing. Gangguan tidur. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2004
29. Iwan. Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale).2009. <http://www.sleepnet.com> . Diakses pada tanggal 18 Januari; 10.00 WIB.
30. Nandi M, Hazra A, Sarkar S, Mondal R, Ghosal MK. Stress and its risk factors in medical students: An observational study from a medical college in India. *Indian J Med Sci* [serial online] 2012 [cited 2016 Jan 30];66:1-12. Available from: <http://www.indianjmedsci.org/text.asp?2012/66/1/1/110850>
31. Saipanish, R. Stress among Medical Students in a Thai Medical School. *Medical Teach*, 25 (5), 502.2003
32. Sherina MS, Rampal L, Kaneson N. Psychological stress among undergraduate medical students. *Med J Malaysia*.2004; 59: 207-11.
33. Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.2004
34. Japardi, Iskandar. *Gangguan Tidur*.2009 (www.library.usu.ac.id). Diakses pada tanggal 18 Januari 2016.
35. Gomathi KG, Ahmed S, Sreedharan J. Psychological Health of First-Year Health Professional Students in Medical University in the United Arab Emirates. *SQU Med J* 2012; 12(2): 206-213.

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PRODI KEPERAWATAN

Nofrida Saswati¹, Maulani²

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Harapan Ibu, Jambi
Email : nofridasaswati@gmail.com

²Dosen Program Studi Profesi Ners, STIKES Harapan Ibu, Jambi
Email : mhee114n3@gmail.com

ABSTRACT: CORRELATION OF STRESS LEVELS WITH INSOMNIA EVENTS IN NURSING STUDENT PRODUCTS

Introduction: Stress is one of the trigger factors for various diseases including one of sleep disorders in the form of insomnia. A common trigger is college problems such as doing thesis work. For undergraduate students is an obligation that must be done to get a bachelor's degree. In fact, there is so much pressure that occurs in the process of completing a thesis that it impacts on students' sleep difficulties.

Objective: To find the correlation between stress levels and the incidence of insomnia in nursing study students.

Method: This research is a quantitative study with cross sectional design. This research was carried out on 6 to 10 July 2019 at the STIKES Harapan Ibu Jambi. The population in this study were 33 students, the total sampling technique with a total sample of 33 respondents. Data collection instruments used the Kessler psychological distress scale questionnaire and the KSPBJ Rating Scale questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately by the Spearman test.

Research Results: From the results of the univariate study, most respondents experienced severe insomnia, as many as 14 respondents (42.4%) and had severe stress 24 respondents (72.3%) in nursing study students, from the bivariate results p-value 0,000 <0.05 then it can be .

Conclusion: There is a significant correlation between stress level and insomnia. From the results of the correlation coefficient (correlation coefficient) of 0.850, it is expected to be input and suggestions for nursing institutions to conduct counseling guidance and early training in groups so that students more easily understand and understand how to prepare theses so as to reduce stress on students who are doing thesis.

Keywords: stress, insomnia, students, PSIK

**INTISARI: HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA PRODI KEPERAWATAN**

Pendahuluan: Stres merupakan salah satu faktor pencetus berbagai gangguan penyakit salah satunya gangguan tidur berupa insomnia. Pemicu yang umum terjadi adalah masalah kuliah seperti dalam mengerjakan skripsi. Bagi mahasiswa skripsi merupakan sebuah kewajiban yang harus dikerjakan untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada kenyataannya begitu banyak tekanan yang terjadi pada proses penyelesaian skripsi sehingga berdampak kepada kesulitan tidur mahasiswa.

Tujuan: Diketahui hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 6 sampai 10 Juli 2019 yang bertempat di STIKES Harapan Ibu Jambi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 33 mahasiswa, teknik pengambilan sampel total sampling dengan jumlah sampel 33 responden. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner skala kessler psychological distress scale dan kuesioner insomnia KSPBJ Rating Scale. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Spearman.

Hasil Penelitian: Dari hasil univariat penelitian sebagian besar responden mengalami insomnia yang berat yaitu sebanyak 14 responden (42.4%) dan memiliki stress yang berat 24 responden (72.3%) pada mahasiswa prodi keperawatan, dari hasil bivariat nilai p-value $0.000 < 0.05$ maka dapat.

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan tingkat stress dengan kejadian insomnia. Dari hasil correlation coefficient (koefisien korelasi) sebesar 0.850, Diharapkan dapat menjadi masukan dan saran untuk intitusi keperawatan agar melakukan bimbingan konseling dan latihan lebih awal secara berkelompok agar mahasiswa lebih mudah memahami dan mengerti bagaimana cara penyusunan skripsi sehingga dapat mengurangi stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci : stress, insomnia, mahasiswa, PSIK.

PENDAHULUAN

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50 % orang dewasa melaporkan mengalami gangguan tidur dan sekitar 17 % mengalami gangguan tidur serius. Menurut WHO pada tahun 2014 sebanyak 450 juta penduduk di dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres, dari populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6 % atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan depresi dan stres. Berdasarkan survei yang ada, prevalensi insomnia yang terjadi di Amerika mencapai 60-70 kasus orang dewasa. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 10 %,

yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia sedangkan di Indonesia menurut Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangkusumo, insomnia menyerang 10% dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Dari total angka kejadian insomnia itu 10-15% merupakan gejala insomnia kronik (BPS, 2014).

Individu yang mempunyai resiko tinggi terjadinya insomnia adalah orang yang bekerja paruh waktu, lanjut usia, mahasiswa, yang mengalami masalah penyakit kronis,

wanita hamil, wanita yang mengalami menopause. Insomnia banyak dialami mahasiswa atau yang bertahap dewasa awal. Orang usia dewasa awal membutuhkan antara enam setengah sampai delapan jam tidur yang berkelanjutan setiap harinya. Dari penelitian yang dilakukan pada populasi remaja terungkap bahwa sebanyak 13% diantaranya mengalami insomnia kronis. Remaja yang mengalami insomnia bisa mengakibatkan kehidupan pribadi, prestasi belajar. Penyusunan tugas akhir pada mahasiswa adalah salah satu yang menyebabkan stres bagi mahasiswa dan begitu banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur selama masa penyusunan tugas akhir (Student Health and Welfare, 2017).

Robotham (2008), mengatakan ada beberapa penyebab gangguan stres pada mahasiswa selama masa kuliah seperti dalam menuntaskan akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, kondisi adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa, biaya perkuliahan, penilaian sosial, manajemen waktu dalam penyelesaian skripsi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari STIKES Harapan Ibu pada bulan 2 februari 2019 jumlah mahasiswa yang aktif kuliah tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 43 orang. Stress dan gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa skripsi juga didapatkan oleh peneliti berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan menggunakan kuesioner skala likert untuk mengukur tingkat stress terhadap 6 responden, berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat jam kuliah mahasiswa sering terlihat menguap, lesu dan tidak semangat mengikuti pelajaran, tertidur dikelas, tidak

focus mengikuti pelajaran dan terlihat mengantuk.

Tujuan penelitian ini Diketahui gambaran dan hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 6 sampai 10 Juli 2019 yang bertempat di STIKES Harapan Ibu Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2015/2016 yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 33 mahasiswa, peneliti tidak melakukan uji etik karena penelitian ini tidak menimbulkan bahaya kepada responden, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas dikarenakan instrumen yang peneliti gunakan sudah baku yang di dambil dari teori Kessler Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner skala kessler psychological distress scale dan kuesioner insomnia KSPBJ Rating Scale. Instrumen Analisa menggunakan teknik analisis univariat dan bivariat dengan uji Spearman peneliti menganalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 20.

HASIL**Analisis Univariat**

Tabel 1
Distribusi frekuensi kejadian
insomnia mahasiswa prodi
keperawatan
Tahun 2019

No	Insomnia	Jumlah	Persen (%)
1	Tidak Ada Keluhan	2	6.1
2	Ringan	4	12.1
3	Berat	14	42.4
4	Sangat Berat	13	39.4
Jumlah		33	100

Hasil penelitian terhadap 33 responden sebagian besar responden mengalami insomnia yang berat yaitu sebanyak 14 responden (42.4%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi stress pada
mahasiswa prodi keperawatan
di STIKES Harapan Ibu Jambi
Tahun 2019

No	Tingkat Stress	Jumlah	Persen (%)
1	Ringan	0	0.0
2	Sedang	9	27.3
3	Berat	24	72.3
Jumlah		33	100

Hasil penelitian terhadap 33 responden sebagian besar memiliki stress berat sebanyak 24 responden (72.3%).

Analisis Bivariat

Tabel 3
Hubungan stres dengan kejadian
insomnia pada mahasiswa prodi
keperawatan Angkatan 2015

Skor Stress	Skor Ansietas	
	r	0.850
	p	0.000
n		33

Berdasarkan hasil penelitian diketahui jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 33, dengan nilai p-value $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat stress dengan kejadian insomnia. Dari hasil correlation coefficient (koefisien korelasi) sebesar 0.850, maka nilai ini menandakan hubungan yang tinggi antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan di STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2019.

PEMBAHASAN**Univariat****a. Kejadian Insomnia**

Beberapa responden menganggap bahwa skripsi membuat pola tidur menjadi tidak teratur, hal ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Potter dan Perry (2014) mengatakan bahwa kebutuhan tidur dewasa muda rata-rata 6 sampai 8 jam tetapi hal ini bervariasi. Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas yang mengisi hari-hari mereka. Tetapi pada kenyataannya tidak semua dewasa muda memenuhi kebutuhan tidurnya.

Pada mahasiswa tingkat akhir insomnia disebabkan oleh faktor stres, hal ini sesuai dengan teori menurut Perry dan Potter (2006), insomnia dapat disebabkan oleh faktor psikologis meliputi stres, kecemasan, depresi serta stimulasi yang berlebihan terhadap otak.

Insomnia yang dialami oleh mahasiswa akan menimbulkan dampak hilang konsentrasi saat belajar dan stres yang meningkat, hal ini didukung oleh teori menurut Rafknowledge

(2006) dampak dari insomnia adalah hilang fokus saat berkendara, hilang konsentrasi saat belajar, kurang tidur dapat menyebabkan konsentrasi menurun, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, stres yang meningkat, kulit terlihat lebih tua, pelupa dan obesitas atau kegemukan.

Menurut asumsi peneliti tidur yang tidak berkualitas ditunjukkan oleh keadaan lesu dan pusing yang dialami oleh subjek pada hampir setiap bangun tidur. Gangguan ini sudah terjadi pada masing-masing subjek selama lebih dari satu bulan. Insomnia ini disebabkan penderita yang mengalami stres sehingga dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan atau area fungsi penting yang lain. Insomnia sangat mengganggu kegiatan mahasiswa sehari-harinya. Pekerjaan yang seharusnya sudah dilakukan menjadi tertunda, bahkan batal dilakukan karena mahasiswa merasa malas. Hal ini sesuai dengan pengisian kuesioner responden yang menderita insomnia tidak dapat tidur selama 6 jam dalam semalam sebanyak 23 responden (69.7%), sakit kepala pada siang hari sebanyak 22 responden (66.7%) dan merasa kurang puas dengan tidur sebanyak 20 responden (60.6%).

b. Kejadian Stress

Menurut asumsi peneliti tekanan pengerjaan skripsi pada mahasiswa memang memiliki dampak berupa stress walaupun pada penelitian ini tidak dikaji pemicu lain untuk terjadinya stress. Terlihat sekali beberapa responden memang tertekan karena munculnya kategori stress sedang hingga sangat berat pada

hasil penelitian. Kegagalan dalam penelitian seperti eksperimen atau tuntutan yang besar untuk cepat mengejar wisuda merupakan salah satu pencetus stress tersebut. Hal ini dapat menjadi sebuah bahan pembelajaran bagi instansi pendidikan untuk menyiapkan mental mahasiswanya sebelum mengerjakan skripsi. Proses pengerjaan skripsi yang hanya berlangsung selama enam bulan seharusnya hanya menimbulkan stress ringan atau stress sedang saja. Mahasiswa juga harus lebih mempersiapkan diri sebelum masuk dalam semester pengerjaan skripsi baik secara fisik maupun psikologisnya.

Menurut asumsi peneliti Pada beberapa responden yang sedang mengejar skripsi bukanlah sebuah tuntutan yang dapat membuat mereka tertekan dalam pengerjaannya. Hal ini wajar sebagai seorang mahasiswa sehingga mereka dapat menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi ketika mengerjakan skripsi. Terbukti dengan besarnya frekuensi responden yang memilih kadang-kadang sebanyak 13 responden (30.5%) pada pernyataan kesulitan untuk memulai tidur sehingga menyebabkan banyak responden yang hanya mengalami cukup rentan terhadap stress. Semua pertanyaan pada kuisisioner masih dianggap dalam ambang batas wajar oleh beberapa responden. Namun pada kenyataannya ditemukannya responden yang cukup rentan dan sangat rentan terhadap pengerjaan skripsi yang hanya berlangsung selama enam bulan. Hal ini sesuai dengan pernyataan responden pada pengisian kuesioner responden banyak mengalami

stress karena responden merasa pikiran yang kacau jika banyak kesulitan selama penyusunan skripsi dan merasa sulit berkonsentrasi jika Saya merasa jenuh dengan skripsi, lingkungan terlalu ramai sebanyak 24 responden (72.7%), merasa lelah setiap bangun pagi sebanyak 27 responden (81.8%), merasa gelisah selama menyusun skripsi jika Melihat teman saya sudah mulai menuju ke tahap berikutnya sebanyak 22 responden (66.7%).

Bivariat

Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan di STIKES Harapan Ibu Jambi

Stres merupakan faktor risiko dari insomnia karena saat stres tubuh berusaha menyesuaikan sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya (Hartono, 2011). Stres yang dialami oleh respondent dapat disebabkan oleh berbagai sumber stres (stresor), seperti penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi adalah adanya perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri, yaitu ketika mengalami kegagalan dalam konsultasi dengan dosen pembimbing, banyaknya revisi, dan sulitnya mencari referensi yang relevan dengan penelitian (Hanik, 2013). Stres pada individu dapat terjadi karena tuntutan-tuntutan yang individu diletakan dalam diri sendiri. Menurut Iskandar (2009) mengatakan bahwa stres akan mempengaruhi kerja daerah raphe nucleus, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang

ternyata memberi dampak terhadap daerah hipotalamus di otak tepatnya di SCN (Supra Chiasmatic Nucleus) yaitu daerah proses tidur terganggu. Selain itu stres juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin yang diperlukan untuk tidur normal.

Stressor yang dihadapi mahasiswa skripsi tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan stress tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Gaultney (2010) terhadap 1.845 mahasiswa yang menyebutkan 27% mengalami stidaknya satu jenis gangguan tidur dan yang paling sering dialami adalah jenis narkolepsi, hipersomnia, obstruktif henti napas saat tidur, dan insomnia.

Hasil penelitian Putri (2010) Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis H_0 ditolak, $p = 0,025$ ($<0,05$) menunjukkan bahwa ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Semua kategori stress mengalami insomnia ringan ditunjukan dengan rata-rata skor insomnia pada setiap kategori stress yaitu 8-14.

Menurut asumsi peneliti stress dan insomnia sama saling terkait, stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. Hal ini sangat jelas terkait dikarenakan semua kategori stress mengalami insomnia berat. Responden yang

memiliki tekanan stress akan sulit tertidur atau mempertahankan kualitas tidurnya. Pikiran-pikiran yang mengganggu tentang skripsi setiap saat membuat mereka cemas dan tertekan. Terbukti walaupun responden hanya mengalami cukup rentan terhadap stress namun mahasiswa tetap mengalami insomnia berat. Pengerjaan skripsi membuat responden selalu berada pada perasaan tegang dan mudah gelisah sehingga menyebabkan sulit untuk beristirahat. Insomnia berat sendiri yang terjadi kepada responden karena menurut mereka masalah tidur yang terjadi tidak begitu mengganggu kualitas hidup yang mereka jalani. sesuai dengan pengisian kuesioner responden yang menderita insomnia tidak dapat tidur selama 6 jam dalam semalam sebanyak 23 responden (69.7%) dan banyak mengalami stress karena responden merasa pikiran yang kacau jika banyak kesulitan selama penyusunan skripsi dan merasa sulit berkonsentrasi jika Saya merasa jenuh dengan skripsi, lingkungan terlalu ramai sebanyak 24 responden (72.7%).

Sejalan dengan penelitian Ema Waliyanti (2017) dengan judul Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK Yogyakarta bahwa 73,6% responden mengalami penurunan konsentrasi belajar yang disebabkan karena insomnia ringan 52 responden (5,1%).

Hal yang sama juga didukung oleh penelitian Ulfah (2014), mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia sebanyak 37 responden (68,5%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 17 responden (31,5). Mereka menganggap beban dengan adanya penyusunan skripsi sebagai tugas akhir, hal ini dikarenakan para

mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan revisi skripsi mereka. Selain itu mahasiswa masih dibebankan dengan mata kuliah yang belum selesai mereka tempuh. Ketika hal itu terjadi maka beban yang berlebih tersebut akan mengganggu tidurnya dan mengundang stres pada mahasiswa.

Hasil penelitian Nindhy (2018) kejadian insomnia menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami insomnia jangka pendek berjumlah 40 responden (60,6%) pada mahasiswa Program Studi Ilmu Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Hasil penelitian sejalan dengan Penelitian Wulandari (2017) Hasil penelitian ini menunjukan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hubungan yang bermakna tersebut ditandai dengan nilai signifikan $p = < 0,001$ dan $r = 0,520$, karena nilai $p < 0,005$ dan nilai r positif dan terletak antara 0,4 - 0,599, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi tentang hubungan stress dengan kejadian insomnia. Selain itu, juga diharapkan kepada pihak institusi untuk memperbanyak sumber referensi lain agar mahasiswa lebih mudah memahami faktor penyebab insomnia dan bagaimana cara penanggulangannya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden (69.7%), mengalami insomnia yang berat yaitu sebanyak 14 responden (42.4%), tingkat stress

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan kepada pihak institusi untuk memperbanyak sumber referensi dan meningkatkan pelayanan bagi mahasiswa untuk melakukan proses bimbingan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. *Badan Pusat Statistik Indonesia.* , (2014).
- Ema. Waliyanti. (2018). Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK Yogyakarta. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6 No. 1.
- Gaultney, J. F. (2010). The prevalence of sleep disorder in college student : impact on academic performance. *Journal of American College Health.*, Vol 59 No.
- Hartono, L. (2011). *Stres & Stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Iskandar. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (Edisi 9. P). Surabaya: Universitas Airlangga: Surabaya.
- Nindhy. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E Journal Unstrat*, 6 No.1.
- berat sebanyak 24 responden (72.3%) dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan di STIKES Harapan Ibu Jambi Tahun 2019 dengan p-value 0.000.
- Putri. (2010). Putri. (2010) Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Robotham, D. (2008). *Stres among higher education students: towards a research agenda*. Springer Science+Business Media B. Vol. 57 :
- Ulfah, F. H. (2014). *Hubungan Insomnia Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Muhammadiyah Surakarta). Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/30484/>
- Welfare., S. H. and. (2017). *Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. academic stressors; American students; international students; reactions to Stressors*. Vol. 11, N.

The Relationship between Stress Level and Insomnia in 8th Semester Students at Faculty of Public Health of Ahmad Dahlan University Yogyakarta

Nur Isnaini

Faculty of Public Health of Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta, Indonesia
email: nurisnaini51@gmail.com

Sitti Nur Djannah

Faculty of Public Health of Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta, Indonesia
email: Sitti.nurdjannah@ikm.uad.ac.id

Abstract— Stress is a body response emerging as a reaction to external demand that is considered dangerous or threatening. Sleep is a human basic need that must be fulfilled. Lack of sleep may lead to poor well-being. High level of academic stress can lead to poor quality of sleep resulting in insomnia. Insomnia may affect students' academic achievement index. Furthermore, severe stress can cause a person to behave negatively. This study examined the relationship between stress level and insomnia in university students. The research used correlative descriptive method with cross-sectional approach. The population of the study was 227 8th semester students. The sample selection technique was simple random sampling with a total of 162 students. The data collection instruments were questionnaire and data analysis by using Chi Square correlation test. The statistical test showed that there is a significant correlation between stress level and insomnia in 8th semester students with $p=0,001$. Thus it can be concluded that there is a relationship between stress level and insomnia in 8th semester students at Faculty of Public Health of Ahmad Dahlan University Yogyakarta.

Keywords: stress, insomnia, student

I. INTRODUCTION

Going to colleges or other higher education institutions often change students' lifestyle as their social environment and autonomy also change. In addition, students face new demand in the college such as maintaining academic performance. The change in lifestyle and the burden from academic life influence students' well-being especially the latter. The pressure from academic life increases when students come at the end of their study as they are required to make a research called thesis or final project in order to graduate.

Stress is a response of a person's body towards external demand that is considered dangerous or threatening. Research shows that stress contributes 50-70 % to most diseases such as cardiovascular disease, hypertension, cancer, skin diseases, infections, and metabolic and hormonal diseases. A person who experiences severe stress may show signs of fatigue, headache, loss of lust, forgetfulness, confusion, nervousness, loss of sexual desire, digestive disorders, and high blood pressure. In general, stress is a pattern of reaction and general adaptation.

Reaction deal with internal or external stressors which can be real or unreal [1].

High level of stress is considered to be a burden of disease. According to World Health Organization (WHO) [2], there are 350 million people in the world experiencing stress and 1 million people die every year that signifies 3000 deaths every day due to suicide. The prevalence of severe mental disorder in Indonesia is 14.3% and as high as 18.2% in rural population. Regions with the largest case include Special Region of Yogyakarta, Aceh, South Sulawesi, Bali, and Central Java. High level of stress case in the Special Region of Yogyakarta can be found in college students that come to the city from various areas [3].

A study by Khamelina, 2014 [4] found that majority of students who are preparing thesis experience moderate stress level with a prevalence of 78.6%. According to Gupita [5], students are likely suffering from stress when completing their academic tasks, facing exam, and adapting to lecture life and language differences. Other issues such as tuition fees, social assessment, time management, and individual assumptions towards final project completion also affect students' stress level. Final year students, especially, are prone to stress as they are pressured to finish their final project as a condition to obtain the degree. There are some studies that examined high level of stress among students who are working on the final project. A study by Abdulghani (2008) [6] that involved 494 participants in Saudi Arabia showed that the prevalence of stress on medical faculty students was 57% of which 21.5% experienced mild stress, 15.8% experienced medium stress, and 19.6% experienced severe stress. Another study conducted by Kusumaningrum (2013) [7] involving 75 students revealed that 77.3% experienced moderate stress, 16% experienced light stress, and 6.7% experienced severe stress.

Research conducted by Khoirunnisa '(2014) [8] revealed that one of the impacts of stress on students is insomnia. Insomnia is the most common sleep disorder and is a well-known public health problem. The results of research on sleep disorders in America showed that there was 35.4% incidence of insomnia in adults (over 18 years) (Lopes et al, 2012) [9]. According to The American Academy of Sleep Medicine, the prevalence of insomnia is about 30% in

adults, and about 10% of adults experience severe insomnia. Less than 10 percent of adults tend to have chronic insomnia. Some pressures or conditions may not be solved or resolved in such a short time that they may continue and cause insomnia. A person with insomnia can experience fatigue, furrows, irritability, daytime sleepiness, anxiety about sleep, lack of concentration, poor memory or forgetfulness, poor performance in school or workplace, lack of motivation or energy, headache or tension, abdominal pain, and even cause accidents at work or while driving [10].

Oryza (2016) [11] found that the prevalence of students experiencing stress in writing thesis was 51.9% while the incidence of insomnia was 44.4%. This indicates that students who were writing thesis can experience stress and in turn suffer from sleep disorders such as insomnia. College students face various obstacles when doing thesis. Some final year students who still take courses have difficulty dividing the time between doing college or thesis. Final students who are unable to cope with such condition will be prone to stress [12]. Zuama (2013) stated that students in semester 1 or 2 (first year) and semester 7 or 8 (year four) tend to experience stress [13]. Students of Public Health Faculty of Ahmad Dahlan University are also prone to stress. This is supported by preliminary study result where 83,33% students experienced medium-level stress, 16,67% student experienced severe stress, and 46,67% students experienced insomnia. Based on the result of preliminary study where the high level of stress and insomnia correlated, we were interested to study the relationship of stress level and insomnia on student of semester VIII at Faculty of Public Health, Ahmad Dahlan University Yogyakarta.

II. METHODS

The type of this research is quantitative. The design of the research is descriptive correlative that is a research conducted to identify something objectively and to determine the relationship between two variables. The time approximation method used in this study is cross sectional where the data concerning independent variable or risk and the dependent variable or the resultant variable will be collected in one time [14].

The population of this research was 227 students in semester VIII, Faculty of Public Health at Ahmad Dahlan University Yogyakarta. The sampling technique used in this study was simple random sampling that involved 162 students. The respondents were students of semester VIII in accordance with inclusion criteria.

The data collection tool in this research was PSS-10 (The Perceived Stress Scale) to identify stress level and KSBPJ-IRS (Insomnia Rating Scale) to identify the incidence of insomnia in semester VIII students of Faculty of Public Health at Ahmad Dahlan University Yogyakarta.

III. RESULTS

A. Result of Univariate Analysis

The characteristics of respondents in terms of sex, residence, parental status, and activities other than lectures are presented in Table 1.

TABLE I. FREQUENCY DISTRIBUTION OF RESPONDENT CHARACTERISTICS BY SEX, RESIDENCE, STATUS OF PARENTS, AND ACTIVITIES

Characteristics	Frequency	Percentage
Sex		
Man	26	16,05 %
Women	136	83,95 %
Total	162	100
Residence		
Hostel	1	0,62 %
Rented house	4	2,47 %
Boarding house	140	86,42 %
Home	17	10,49 %
Total	162	100
Status of Parents		
Married	157	96,91 %
Divorced	2	1,23 %
Others	3	1,85 %
Total	162	100
Activities Besides Lectures		
Work	9	5,56 %
Work And Organization	4	2,47 %
Lecture	1	0,62 %
Babysitting sister	1	0,62 %
Organization	28	17,28 %
Nothing	118	72,84 %
Business	1	0,62 %
Total	162	100

Source: Primary data, 2018

In terms of sex, respondents are dominated by women with a total of 136 (83.95%) while the number of male respondents is 26 (16.05%). Regarding residence, 140 respondents (86,42%) live in boarding house. 4 people (2,47%) live in a rent house, and 1 person (0,62%) live in dormitory. Then, as much as 17 (10.49%) live with their parents. The frequency distribution of respondent's characteristics based on the parent status are as follows. 157 (96,91%) respondents reported that their parents still married whereas the parent status of the respective respondent has 2 (1,23%), and the other is 3 (1,85%). In terms of activities other than lectures, 118 (72,84%) respondents stated that they do not have activities other than lectures while 9 (5,56%) people stated that they work. 4 (2,47%) respondents had both work and organizational activities, 1 lecture (0,62%), 1 parenting (0,62%), 28 organization (17,28%), and 1 (0,62%).

TABLE II. FREQUENCY DISTRIBUTION OF RESPONDENTS BASED ON STRESS AND INSOMNIA LEVEL

Research Variables	Frequency	Percentage (%)
Stress level		
Severe	9	5,56 %
Medium	138	85,19 %
Light	15	9,26 %
Total	162	100
Insomnia		
Insomnia	90	55,56 %
No Insomnia	72	44,44 %
Total	162	100

Source: Primary data, 2018

Table 2 shows the frequency distribution of students' stress level. There were 9 (5.56%) people who suffered severe stress, 138 (85.19%) experienced moderate stress level, and 15 (9, 26%) experienced light stress. In terms of insomnia, 90 (55.56%) respondents experienced insomnia while 72 (44.44%) others did not experience insomnia.

B. Results of Bivariate Analysis

Bivariate analysis was done using chi square test to determine the relation between stress level and insomnia on 8th semester students of Faculty of Public Health Ahmad Dahlan University Yogyakarta. The results are presented in Table 3.

TABLE III. RELATIONSHIP ANALYSIS BETWEEN STRESS LEVEL AND INSOMNIA

Stress Level	Incidence of Insomnia		PR (CI 95%)	p-value
	Yes	No		
Medium	88	59	4,49 (1,227-16,425)	0,001
	59,86%	40,14%		
Light	2	13	1	
	13,33%	86,67%		

Source: Primary data, 2018

Table 3 shows that students who had moderate level stress tend to experience insomnia rather than those who did not (59,86%). In addition, students with mild stress have even lower insomnia rate. The results of Chi square test show that there is a significant relationship between stress level and the incidence of insomnia on the semester VIII students of Faculty of Public Health Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. Ho is rejected while Ha is accepted with p value (0.001) <(0.05). In addition, students who experience stress are 4,490 times more at risk to experience insomnia rather than students who are not experiencing stress.

IV. DISCUSSION

A. Stress level in 8th Semester Students of Faculty of Public Health Ahmad Dahlan University Yogyakarta

The results of the research showed that 138 students had medium stress level (85,19%), 15 students (9,26%) had mild stress, and 9 students (5,56%) had severe stress. Thus, it can be seen students' stress are largely at moderate level. This is in accordance with research conducted by Wulandari, et al (2017) in which most students (67) had moderate level stress. Moderate stress is a stress that occurs from several hours to several days (<6 months) [15]. Students of semester VIII might experience stress due to internal factors and external factors. The most dominant internal factor is intellectual intelligence [16]. The research conducted by Muldianto, et al (2015) showed that the difficulty in writing thesis can lead to stress. Such stressors can be caused by the difficulty in getting references, limited time of research, repeated revisions, difficulty in finding themes, titles, samples, and measuring tools to be used in research. The most dominant external factor is social environment. Some studies indicate that students who do not live with parents such as living in boarding house or dormitory experience stress [17]. This is in line with research conducted by Sari

who revealed that there is a relationship between family support and student's stress level in the preparation of the thesis. Further, the higher the level of family support, the lower the stress level on the students [18].

B. Insomnia Case in 8th Semester students of Faculty of Public Health University Ahmad Dahlan Yogyakarta

The results showed that 90 respondents (55.56%) experienced insomnia while 72 respondents (44.44%) did not. This suggests that more students experienced insomnia than those who were not. Internal factors that can cause insomnia include illness, psychological stress, and anxiety [19]. This is in line with Susanti's research (2015) who showed that a disease suffered by a person can affect his/her quality of sleep [20]. In addition, according to Ernawati [21], there is a significant relationship between lifestyle and insomnia. Lifestyle such as smoking habit can also affect the incidence of insomnia in students. Mushoffa et al. (2013) stated that there is a relationship between smoking behavior with the incidence of insomnia [22].

C. Relationship between Stress Level and The Incidence of Insomnia in 8th Semester Students of Faculty of Public Health Ahmad Dahlan University Yogyakarta

The results of this study also answered the initial hypothesis that has been made by the researcher that there is a relationship of stress level with the incidence of insomnia in VIII student of Faculty of Public Health University Ahmad Dahlan Yogyakarta. Based on the calculation using chi-square formula, the value of correlation coefficient is 4,490 and the significancy level is p 0,001 (p <0,05) hence Ho refused and Ha accepted. It indicates that there is relationship between stress level and insomnia on 8th semester students of Faculty of Public Health Ahmad Dahlan University Yogyakarta. In addition, students who experience stress are 4,490 times at risk to experience insomnia than students who are not experiencing stress. This result is in accordance with research conducted by Oryza (2016) where the result showed a significant result between stress levels and the insomnia in students. A study conducted by Waqas.et al. (2015) showed the same result in which there is a significant relationship between stress and insomnia [23]. This shows that most 8th semester students of Faculty of Public Health, Ahmad Dahlan University Yogyakarta stressed because of academic demands such as completing the thesis on time thus experiencing insomnia.

V. CONCLUSION

The results of research at the Faculty of Public Health, Ahmad Dahlan University Yogyakarta can be summarized as follows: In terms of stress level, 138 respondents (85.19%) experienced moderate stress, 15 respondents (9,26 %) experienced mild stress, and 9 respondents (5.56%) experienced severe stress. There was no respondent who did not experience stress (0,0%). Regarding insomnia, the results show that 90 respondents (55.56%) experienced insomnia while 72 others (44.44%) did not experience it. In general, the results of this study indicate that there is a relation between stress level and insomnia on 8th semester student at Faculty of Public Health Ahmad Dahlan

University Yogyakarta with p-value 0,001 (p-value <0,05) and coefficient correlation value 4,490. Thus, it can be concluded that stressful students are 4,490 at risk to experience insomnia than students who are not experiencing stress.

Further study needs to be carried out to find the solutions regarding stress or insomnia among students. Students who are experiencing stress due to final project should remain positive about what they are experiencing. Positive thinking will lessen the stress and reduce the risk of experiencing insomnia.

REFERENCES

- [1] Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi," *J. Edukasi*, vol. 2, no. 2, pp. 183–200, 2016.
- [2] WHO, "Depression: A Global Crisis World Mental Health Day." [Online]. Available: www.who.int/mentalhealth/depression/wfmh_paper_depression_wmhd_2012.pdf. [Accessed: 01-Sep-2017].
- [3] Depkes, "Riskasdas 2013," 2013. [Online]. Available: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil-Riskasdas-2013.pdf>. [Accessed: 01-Sep-2017].
- [4] F. Khamelina, "Hubungan Antara Stres Dalam Menyusun Skripsi Dengan Insomnia Pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta,'" *Naskah Publ. Stikes 'Aisyiyah, Yogyakarta*, 2014.
- [5] N. Gupita, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Intra Penyusunan Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Gombong Tahun 2017.," *Naskah Publ. Sekol. Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*.
- [6] H. Abdulghani, A. AA, M. ES, P. GG, and A. EA, "Stress and Its Effects on Medical Study at a College of Medicine in Saudi Arabia," *JHPN*, vol. 29, no. 5, pp. 516–522, 2011.
- [7] A. Kusumaningrum, "Pengaruh Stressor dan Cara Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Diploma III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.," *SURYA*, vol. 1, no. 14, pp. 44–50, 2013.
- [8] Khoirunnisa, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi D IV Bidan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta,'" *Naskah Publ. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2014.
- [9] Lopez and Claudia, "Epidemiology Of Insomnia: Prevalence And Risk Factors:.".
- [10] The American Academy Of Sleep Medicine (AASM), "Insomnia."
- [11] W. Oryza, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta,'" *Naskah Publ. Univ. 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2016.
- [12] S. Abdullah, T. Sarihah, and Lestari, "Perfeksionisme dan Strategi Coping : Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Mediapsi*, vol. 3, no. 1, pp. 9–16, 2017.
- [13] N. Zuama, "Kemampuan Mengelola Stres Akademi Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi," 2013.
- [14] T. Susilani and A. Wibowo, *dasar-dasar metodologi penelitian*. Graha Yogyakarta: Cendekia, 2015.
- [15] F. Wulandari, T. Hadiati, and Widodo, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro," *J. Kedokt. Diponegoro*, vol. 6, no. 2, pp. 549–557, 2017.
- [16] I. Sudarya, I. Bagja, and I. Suwendra, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009," 2014.
- [17] O. Muldianto, H. Bidjuni, and J. Lolong, "Perbandingan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Program Lanjutan dan Reguler Dihubungkan dengan Insomnia Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsi di Program studi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado.," 2015.
- [18] S. Sari, "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Dukungan Keluarga Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak," 2016.
- [19] R. Komalasari, A. Lusyana, and Y. Yuningsih, *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2008.
- [20] L. Susanti, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 4, no. 3, pp. 951–956, 2015.
- [21] Emawati and A. Sudaryanto, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.," 2009.
- [22] M. Mushoffa, A. Husein, and M. Bakhriansyah, "Hubungan Antara Perilaku Merokok dan Kejadian Insomnia," *Berk. Kedokt.*, vol. 9, no. 1, pp. 85–92, 2013.
- [23] A. Waqas, S. Khan, U. Khalid, and S. Ali, "Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey," 2015.

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH

Salman Rahul Ahmad,¹ Mutiara Anissa^{1*}, Rahma Triana¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

ABSTRAK

Riwayat Artikel:

Submit: 15/06/2021
Diterima: 18/10/2021
Diterbitkan: 10/03/2022

Kata Kunci:

Stres,
Insomnia,
Mahasiswa kedokteran

Abstract:

Stress is a non-specific response of the body to all demands, both internal and external. It can be a positive or a negative response. Sources of stress for medical students are interpersonal, intrapersonal, academic, and environmental problems. Individuals who have stress can experience insomnia. Insomnia can be experienced by medical students. Insomnia is a lack of quality sleep that can be caused by difficulty getting into sleep, often waking up at night and having trouble getting back to sleep, waking up early, and not sleeping well. Stress and sleep disturbances can affect student's academic success. This research aims to determine the relationship between stress levels and the incidence of insomnia in students of the medical faculty of Baiturrahmah University Class of 2017. This research is descriptive analytic with a cross sectional study design. The sample were students of the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University class of 2017 that was 71 people with consecutive sampling technique. It was found that there was a relationship between stress and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University Padang, class of 2017 with a p value of 0.007. This is because students have more burdens compared to other generations.

Abstrak:

Stress merupakan respon non-spesifik tubuh terhadap tuntutan baik internal ataupun eksternal yang dapat berupa respon positif maupun negatif. Individu stress dapat mengalami insomnia. Stres dan gangguan tidur dapat dialami mahasiswa kedokteran. Sumber stress mahasiswa adalah masalah interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Beberapa orang memiliki reaktivitas terhadap stres yang diekspresikan dalam insomnia. Insomnia adalah kurangnya kualitas tidur yang dapat disebabkan oleh sulit tidur, sering terbangun lalu kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur tidak nyenyak. Stres dan gangguan tidur yang terus berlangsung dapat mengganggu mahasiswa mencapai kesuksesan akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017. Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional study*. Sampel penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 sebanyak 71 orang dengan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Analisa data bivariate dengan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2017 dengan nilai $p = 0,007$. Hal ini dikarenakan salah satu gejala stres adalah gangguan tidur dan mahasiswa angkatan 2017 (tingkat akhir) memiliki beban lebih banyak dibandingkan angkatan lainnya.



Penulis Korespondensi:

Mutiara Anissa
Fakultas Kedokteran,
Universitas Baiturrahmah,
Padang, Indonesia
Email: mutiaraanissa@fk.unbrah.ac.id

Cara Mengutip:

A.R. Ahmad, M. Anissa, & R. Triana, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah", Indonesia. J. Heal. Sci., vol. 6, no. 1, pp. 1-7, 2022.

PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat terlepas dari stres. Stres adalah sesuatu terasa menekan dalam diri individu. Hal tersebut dikarenakan ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu. Stres memiliki pengaruh negatif pada setiap aspek kehidupan manusia yaitu aspek fisik, psikologis dan sosial [1][2][3].

Stres bisa terjadi pada berbagai macam tingkat usia dan pekerjaan, termasuk juga mahasiswa. Sumber stress atau stressor adalah suatu keadaan, situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stressor mahasiswa dapat berasal dari kehidupan akademik atau diluar kehidupan akademik. Bentuk stressor akademik adalah perubahan cara pembelajaran dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, proses pembelajaran di kampus, tugas kuliah, target pencapaian nilai yang tinggi, prestasi akademik yang tidak sesuai harapan, waktu luang yang berkurang, dan masalah akademik lainnya. Bentuk stressor non-akademik pada mahasiswa adalah jauhnya jarak mahasiswa dari keluarga di kampung halaman, pengelolaan keuangan, masalah interaksi/hubungan dengan teman dan lingkungan baru, menghadapi perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal baru dan masalah personal lainnya [4][5][6].

Stressor pada mahasiswa kedokteran lebih berat dari mahasiswa jurusan lainnya karena banyaknya kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa kedokteran. Kegiatan yang diikuti mulai dari kuliah pengantar, kuliah penunjang, keterampilan klinik, ujian blok, *objective structured clinical examination*, dan ujian akhir semester mata kuliah. Selain kegiatan kuliah, mahasiswa kedokteran juga terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti organisasi kemahasiswaan [5].

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Penelitian pada mahasiswa kedokteran negeri dan swasta di Bangladesh, didapatkan 73% mahasiswa

mengalami stress, 64% pada laki-laki dan 36% pada perempuan. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan di Jizan University didapatkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran adalah 71,9%. Penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara diperoleh hasil sebanyak 35 orang (35%) mengalami stres tingkat rendah, 61 orang (61%) mengalami stres tingkat sederhana dan 4 orang (4%) mengalami stres tingkat tinggi [7][8][9][10].

Stres dan insomnia saling berkaitan. Beberapa orang memiliki reaktivitas terhadap stres yang diekspresikan dalam masalah tidur, contohnya insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur, baik kuantitas dan kualitas tidur. Individu dengan insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan dan kondisi ini mengganggu fungsi sehari-harinya. Stress akan mengaktifkan sistem *hypothalamic-pituitary-adrenal* dan sistem saraf otonom sehingga meningkatkan kortisol secara terus menerus akan menyebabkan *Cortisol Awakening Responses* (CAR) sehingga meningkatkan frekuensi terjaga, peningkatan frekuensi EEG pada fase tidur serta menurunkan gelombang tidur pendek dan menyebabkan buruknya kualitas tidur [11][12].

Penelitian Md Dilshad Manzarhe pada mahasiswa Universitas Mizan di Arab Saudi memperoleh adanya hubungan antara stres dengan insomnia. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Eka Wulandari pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Diponegoro, yaitu adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif sedang [8][13].

Tidur merupakan usaha tubuh untuk menghilangkan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Orang dewasa rata-rata membutuhkan 7-9 jam tidur setiap malam.

Kekurangan tidur memiliki konsekuensi kesehatan yang serius dan menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas penyakit. Kurang tidur dapat mempengaruhi kekebalan tubuh, masalah psikologis, gangguan metabolisme dan peningkatan risiko penyakit jantung dan stroke. Kurang tidur mempengaruhi kestabilan emosi sehingga dapat mengakibatkan masalah dalam keluarga dan perkawinan. Tidur yang kurang lelap akan menyebabkan seseorang merasa letih, lemah, dan lesu pada saat bangun sehingga kurangnya semangat, kurangnya kemampuan konsentrasi, penurunan kinerja dan produktivitas [14][15].

Pada mahasiswa kedokteran, gangguan tidur dapat mempengaruhi prestasi akademik. Studi Hale Hamed melaporkan mahasiswa dengan jam tidur diatas 6 jam memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Hal ini didukung oleh penelitian Fenny pada mahasiswa kedokteran USU yang memperoleh adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar. Sekitar 87,2 % mahasiswa mengalami mengantuk saat jam kuliah di siang hari [15][16][17].

Berdasarkan uraian diatas, stres dan insomnia mempengaruhi performa mahasiswa kedokteran. Deteksi stres dan insomnia perlu dilakukan untuk meningkatkan performa mahasiswa kedokteran. Penelitian sejenis belum pernah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017. Populasi target pada penelitian ini adalah

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017, yang merupakan mahasiswa semester 7 (tahun akhir). Sampel pada penelitian dipilih dengan menggunakan *consecutive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah:

- a. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 yang aktif secara akademis.
- b. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 yang bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan.

Kriteria eksklusi adalah:

- a. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 yang memiliki riwayat masalah psikologis.
- b. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 yang memiliki riwayat meminum obat tidur.

Berdasarkan rumus, diperoleh jumlah sampel adalah 71 orang. Analisa data bivariate dengan menggunakan uji *chi square*. Pengukuran tingkat stres dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dikembangkan oleh Cohen dan telah divalidasi dalam bahasa Indonesia. Sedangkan pengukuran insomnia dengan menggunakan keusioner Kuisisioner ISI (*Insomnia Severity Index*) Penelitian ini dilakukan pada saat pandemi corona sehingga pengisian kuesioner dengan menggunakan aplikasi *Googleform*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017, pada bulan April 2020 - Agustus 2020.

1. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017

Pada penelitian diperoleh 70,4% mahasiswa mengalami tingkat stres berat. Hasil dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	F	%
Stres Ringan	12	16,9
Stres Sedang	9	12,7
Stres Berat	50	70,4
Total	71	100

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Leta Melaku (2015) bahwa 90 orang (28,4%) mahasiswa mengalami stres sedang dan 63 orang (19,9%) mengalami stres berat. Stres tertinggi didapatkan pada mahasiswa tahun kedua dan tahun ke 5. Sesuai juga dengan penelitian Agung (2016) menyebutkan bahwa stres mahasiswa angkatan akhir tergolong sangat tinggi, sebanyak 97,0%. Responden penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran angkatan 2017 atau mahasiswa tahun akhir [18][19].

Penyebab stres pada mahasiswa kedokteran adalah ketidakcocokan dengan dosen, kurikulum/silabus akademik yang panjang, praktikum yang banyak, frekuensi ujian, kekhawatiran tentang masa depan, lingkungan yang tidak mendukung, tuntutan tugas, skripsi/tugas akhir dan tuntutan nilai IPK yang tinggi. Mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 adalah mahasiswa semester yang salah satu tugasnya adalah untuk menyelesaikan skripsi. Skripsi merupakan stresor jenis eksternal. Mahasiswa mengalami tekanan saat melakukan persiapan skripsi dan ujian skripsi [20][21].

Mahasiswa kedokteran yang mengalami stress mempunyai *self efficacy* yang rendah. Individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung untuk merasa dirinya tidak mampu dan menyerah dengan masalah yang dihadapinya. Mahasiswa kedokteran yang mengalami stres sering menggunakan koping yang maladaptif yaitu strategi koping penghindaran. Strategi koping stres penghindaran dikaitkan dengan penyakit kejiwaan, durasi tidur

yang lebih pendek, kecemasan dan depresi. [19][22]

2. Kejadian Insomnia Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017

Pada penelitian diperoleh 69% mahasiswa mengalami insomnia.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Insomnia

Tingkat Insomnia	F	%
Tidak Insomnia	22	31
Insomnia	49	69
Total	71	100

Berdasarkan penelitian, diperoleh hasil dari 71 orang mahasiswa yang menjadi responden adalah sebagian besar (69%) mengalami insomnia. Jenis insomnia pada responden adalah 35 orang (71%) mengalami insomnia ringan, 12 orang mengalami insomnia sedang (24%) dan 1 orang (5%) mengalami insomnia berat. Hasil ini sesuai dengan penelian Anjan Datta bahwa 57% mahasiswa mengalami gangguan tidur. Penelitian Dasheni Sathivel memperoleh 60% mahasiswa kedokteran Universitas Udayana mengalami insomnia [22][23].

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur atau keduanya meskipun ada kesempatan untuk melakukannya. Insomnia dapat mengganggu fungsi sehari-hari penderitanya, seperti mengantuk pada siang hari, mengganggu stamina dan perubahan suasana hati seseorang. Penyebab umum dari insomnia adalah stres, kecemasan, kondisi medis, obat-obatan, dan lain-lain [14][23].

Mahasiswa kedokteran sangat rentan mengalami insomnia. Hal ini dapat dikarenakan durasi yang lama dan intensitas studi yang tinggi, tugas klinis yang mencakup tugas jaga malam, pekerjaan yang dapat menantang secara

emosional, dan gaya hidup. Insomnia dapat juga dipengaruhi oleh konsumsi kafein dan penggunaan internet yang tinggi [24].

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia

Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017, dengan *p-value* 0,007.

Tabel 3.
Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia

Tingkat Stres	Insomnia		Total	P Value
	Ya	Tidak		
Ringan	8,3	3,7	12,0	0,007
Sedang	6,2	2,8	9,0	
Berat	34,5	15,5	50,0	
Total	49,0	22,0	71,0	

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian pada mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro bahwa didapatkan adanya korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang. Hasil serupa juga didapatkan oleh Md Dilsaad bahwa adanya hubungan bermakna antara stres dengan insomnia [13][25].

Tidur dan stres berkaitan erat dengan aksis *Hypothalamic–Pituitary–Adrenal* (HPA) dan sistem saraf otonom. Stres fisik dan psikis akan menyebabkan hiperaktivitas pada HPA axis. Hal ini akan merangsang hipotalamus melepaskan *Corticotropin-Releasing Factor* (CRF) ke pembuluh darah sehingga kadar kortisol dalam darah akan meningkat. Kondisi tersebut menyebabkan tidak terjadinya umpan balik negatif sehingga kadar kortisol tetap tinggi. Tingginya kadar kortisol terus menerus secara kronis akan menyebabkan *Cortisol Awakening*

Responses (CAR) sehingga meningkatkan frekuensi terjaga, peningkatan frekuensi EEG pada fase tidur serta menurunkan gelombang tidur pendek. Hal tersebut menyebabkan terganggunya kualitas tidur. [11][25].

Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur. Perasaan tegang mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur sesuai dengan yang diinginkan [13].

Responden penelitian merupakan mahasiswa tahun akhir yang mempunyai beban lebih berat karena adanya tugas akhir yaitu skripsi. Mahasiswa dengan riwayat gangguan psikologis sebelumnya termasuk dalam kriteria eksklusi. Kekurangan penelitian ini adalah tidak menilai korelasi yaitu arah dan kekuatan korelasi, serta tidak menilai faktor risiko yang bisa mempengaruhi stres dan insomnia.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini diperoleh sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 mengalami stres berat dan insomnia. Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Anissa and R. Rahmadika, *KEDOKTERAN*. 2020.
- [2] A. Średniawa, D. Drwiła, A. Krotos, D. Wojtaś, N. Kostecka, and T. Tomasiak, "Insomnia and the level of stress among students in Krakow, Poland," *Trends Psychiatry Psychother.*, vol. 41, no. 1, pp. 60–68, 2019, doi: 10.1590/2237-6089-2017-0154.

- [3] Sukadiyanto, "Stress dan Cara mengatasinya," *Cakrawala Pendidik.*, vol. 29, no. 1, pp. 55–66, 2010.
- [4] Legiran, M. Z. Azis, and N. Bellinawati, "Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa," *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 197–202, 2015.
- [5] G. A. Prabamurti, "Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta," 2019, doi: 10.31227/osf.io/9rw8y.
- [6] B. Maulina and D. R. Sari, "Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik," *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. dan Bimbing. Konseling*, vol. 4, no. 1, p. 1, 2018, doi: 10.26858/jpkk.v4i1.4753.
- [7] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, "Laporan_Nasional_RKD2018_FIN AL.pdf," *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. p. 198. 2018, [Online]. Available: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- [8] M. Sani *et al.*, "Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia," *Gulf Med. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 19–25, 2012.
- [9] E. O. Eva *et al.*, "Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh," *BMC Res. Notes*, vol. 8, no. 1, pp. 1–7, 2015, doi: 10.1186/s13104-015-1295-5.
- [10] V. V. Pathmanathan, "Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012 / 2013 Overview of Stress Level Among the Students in Medical Faculty of North Sumatera University Odd Semester Academic Year 2012 / 2," *E-Journal FK USU*, vol. 1, pp. 2–5, 2013.
- [11] K. S. Han, L. Kim, and I. Shim, "Stress and Sleep Disorder," *Exp. Neurobiol.*, vol. 21, no. 4, pp. 141–150, 2012, doi: 10.5607/en.2012.21.4.141.
- [12] NI NYOMAN MESTRI AGUSTINI, "Kadar Kortisol Tinggi Sebagai Faktor Risiko Kualitas Tidur Buruk Pada Atlet Dalam Pemusatan Latihan," *Fak. Kedokt. Univ. Udayana Denpasar*, 2017.
- [13] F. Wulandari, T. Hadiati, and W. Sarjana, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro," *J. Kedokt. Diponegoro*, vol. 6, no. 2, pp. 549–557, 2017.
- [14] S. Purwanto, "Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi," *J. Kesehat.*, vol. 1, pp. 141–148, 2008.
- [15] K. Nag, A. Datta, N. Karmakar, T. Chakraborty, and P. Bhattacharjee, "Sleep disturbance and its effect on work performance of staffs following shifting duties: A cross-sectional study in a medical college and hospital of Tripura," *Med. J. Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, vol. 6, no. 1, pp. 211–216, 2019, doi: 10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_116_18.
- [16] H. Hamed *et al.*, "Research and Reviews: Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences Undergraduate Medical Students at Ajman University of Science and," vol. 4, no. 4, pp. 18–21, 2015.
- [17] F. Fenny and S. Supriatmo, "Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran," *J. Pendidik. Kedokt. Indones. Indones. J. Med. Educ.*, vol. 5, no. 3, p. 140, 2016, doi: 10.22146/jpki.25373.

- [18] A. Zegeye, A. Mossie, A. Gebrie, and Y. Markos, "Stress among Postgraduate Students and Its Association with Substance Use," *J. Psychiatry*, vol. 21, no. 3, 2018, doi: 10.4172/2378-5756.1000448.
- [19] G. Agung and M. S. Budiani, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 2, p. 6, 2013.
- [20] Z. J. Gazzaz *et al.*, "Perceived stress, reasons for and sources of stress among medical students at Rabigh Medical College, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia," *BMC Med. Educ.*, vol. 18, no. 1, pp. 1–10, 2018, doi: 10.1186/s12909-018-1133-2.
- [21] P. K. D. Aryawan, "Gambaran Stresor Dan Koping Stres Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016," vol. 9, no. 9, pp. 1–64, 2017.
- [22] N. Abouammoh, F. Irfan, and E. Alfariis, "Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: A qualitative study," *BMC Med. Educ.*, vol. 20, no. 1, pp. 1–8, 2020, doi: 10.1186/s12909-020-02039-y.
- [23] D. Sathivel and L. Setyawati, "Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana," *Intisari sains Medis*, vol. 8, no. 2, pp. 87–92, 2017, doi: 10.1556/ism.v8i2.119.
- [24] H. A. Shakeel *et al.*, "Insomnia among medical students: a cross-sectional study," *Int. J. Res. Med. Sci.*, vol. 7, no. 3, p. 893, 2019, doi: 10.18203/2320-6012.ijrms20190944.
- [25] M. D. Manzar, M. Salahuddin, S. R. Pandi-Perumal, and A. S. Bahammam, "Insomnia may mediate the relationship between stress and anxiety: A cross-sectional study in university students," *Nat. Sci. Sleep*, vol. 13, pp. 31–38, 2021, doi: 10.2147/NSS.S278988.