

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DIV BIDAN PENDIDIK REGULER DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS
'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Widya Oryza
201510104050**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
2016**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DIV BIDAN PENDIDIK REGULER DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS
'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh :
Widya Oryza
201510104050**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DIV BIDAN PENDIDIK REGULER DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS
'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh :
WIDYA ORYZA
201510104050**

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Menik Sri Daryanti, S.ST., M.Kes
Tanggal : Agustus 2016

Tanda Tangan :

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DIV BIDAN PENDIDIK
REGULER DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA¹**

Widya Oryza², Menik Sri Daryanti³
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: widyaoryza94@gmail.com

Abstract : This research aims of this study was to investigate the relationship between level of stress and insomnia cases on the last semester DIV midwifery students in writing thesis at 'Aisyiyah University of Yogyakarta in 2016. The study used descriptive correlative method with cross sectional approach. The research population was 116 last semester students. The samples were 54 last semester students and taken through purposive sampling technique. The data were gathered through questionnaire and were analyzed using Chi Square correlation. The statistic test result obtained coefficient correlation score of 0.449 with significant degree 0.001 ($\alpha < 0.05$). There is relationship between stress level and insomnia cases on last semester DIV midwifery students in writing thesis at 'Aisyiyah University of Yogyakarta in 2016 with middle degree of relation.

Keyword : Level of stress, insomnia, last semester students

Intisari : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 116 mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* sebanyak 54 mahasiswa tingkat akhir. Pengambilan data menggunakan kuesioner, dan analisa data menggunakan korelasi *Chi Square*. Hasil uji statistik didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,449 dengan taraf signifikansi 0,001 ($\alpha < 0,05$). Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016 dengan keamatan hubungan sedang.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Insomnia, Mahasiswa Tingkat Akhir

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan tinggi di dunia memiliki konsep yaitu memajukan bangsanya melalui pendidikan seperti di negara-negara Jepang, Eropa, Kanada, Malaysia, Singapura, Australia, Korea Selatan dan New Zealand. Begitu pula dengan system pendidikan tinggi di Indonesia, untuk memajukan bangsanya dengan meningkatkan mutu pendidikan agar mampu bersaing dengan negara-negara lain (Marhum, 2009).

Sistem pendidikan tinggi di Indonesia merupakan subsistem dari system pendidikan nasional dan sebagai pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi daripada pendidikan menengah atas. Pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi dinamakan perguruan tinggi, yang dapat terbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi dan universitas (Wales, 2009).

Perguruan tinggi mempunyai aturan untuk mencapai kelulusan mahasiswa sarjana dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi, sesuai dengan peraturan pemerintah republik Indonesia nomor 60 tahun 1999 tentang pendidikan tinggi BAB V pasal 16 yaitu ujian akhir program studi suatu program sarjana yaitu dengan ujian skripsi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta juga mempunyai aturan pada sasaran mutu yaitu mahasiswa menyelesaikan studi tepat waktu 95% per tahun (Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2016).

Pendidikan merupakan peranan penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang bermutu. Mutu pendidikan suatu bangsa dapat dikatakan berkualitas apabila pendidikan yang dilaksanakan dapat memberikan kelulusan kemampuan, pengetahuan dan keterampilan (Sukmadinata, 2009).

Sistem pendidikan yang baik didukung oleh beberapa unsur yang baik pula, antara lain organisasi yang sehat, pengelolaan yang transparan dan akuntable, ketersediaan rencana pembelajaran dalam bentuk dokumen kurikulum yang jelas dan sesuai kebutuhan pasar kerja, kemampuan dan keterampilan sumber daya manusia dibidang akademik dan non akademik yang handal dan professional, ketersediaan sarana-prasarana dan fasilitas belajar yang memadai, serta lingkungan akademik yang kondusif. Dengan didukung ke lima unsur tersebut, perguruan tinggi akan dapat mengembangkan iklim akademik yang professional. Beberapa indikator yang sering dipakai sebagai tolak ukur mutu lulusan adalah IPK (Indeks Prestasi Kumulatif), lama studi dan predikat kelulusan yang disandang (Direktorat Akademik & Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, 2008).

Pendidikan Diploma IV kebidanan merupakan Pendidikan Bidan tingkat Sarjana Sains Terapan sebagai integrasi dari system pendidikan tinggi tenaga kesehatan untuk mendukung upaya pembangunan kesehatan. Lulusan pendidikan bidan setingkat Diploma IV merupakan bidan profesional, yang memiliki kompetensi untuk melaksanakan praktiknya baik di institusi pelayanan maupun praktik perorangan. Mereka dapat berperan sebagai pemberi layanan, pengelola dan pendidik (Kepmenkes, 2007).

Salah satu peran bidan profesional adalah sebagai peneliti, yaitu asisten peneliti yang membantu kegiatan studi kasus dalam lingkup asuhan dan pelayanan kebidanan. Berdasarkan peran bidan sebagai peneliti, bidan profesional berfungsi untuk membantu penyusunan proposal, melaksanakan pengumpulan data, membantu pengolahan data dan membantu penyusunan laporan hasil studi kasus (Kepmenkes, 2007).

Kurikulum yang berlaku di program studi bidan pendidik jenjang diploma IV STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta mengikuti kurikulum Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV secara nasional dengan beberapa penyesuaian. Sesuai dengan

kurikulum untuk jenjang program studi bidang pendidik, mahasiswa harus menyelesaikan 22 sks pada semester 7 dan 18 sks pada semester 8 dengan harapan bahwa program studi bidang pendidik jenjang Diploma IV STIKES menjadi program studi bidang pendidik yang mampu menghasilkan lulusan yang menguasai ilmu pengetahuan, teknologi dan keterampilan serta sikap dan perilaku sebagai bidang profesional (Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, 2012).

Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bidang Pendidik Jenjang Diploma IV di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada semester 8 masih di bebaskan oleh perkuliahan selama 2 bulan, ada *micro teaching*, *real teaching*, praktik kebidanan di lahan, ujian praktik kebidanan, tugas *case study research*, praktik kerja lapangan yang harus diselesaikan bersamaan dengan penyusunan skripsi sehingga mahasiswa mengalami stres dan insomnia dalam penyusunan skripsi. Akibatnya banyak mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Program Studi Bidang Pendidik Jenjang Diploma IV angkatan 2014 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 12 Februari 2016 diperoleh hasil bahwa 49 mahasiswa tidak dapat mengikuti wisuda periode pada tanggal 29 Agustus 2015 karena terkendala pada penyusunan skripsi dan 15 mahasiswa tidak dapat mengikuti wisuda periode kedua pada tanggal 31 Maret 2016 karena masih terkendala pada penyusunan skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah, yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai cikal bakal sarjana (Mukhtar, 2013). Menurut Abidin (2006) bagi mahasiswa, skripsi dianggap sebagai momok yang menakutkan dan beban yang berat serta penghambat kelulusan (menjadi sarjana). Dalam kenyataannya, tidak sedikit para mahasiswa yang dapat menyelesaikan sekitar 140 SKS dalam 4 tahun, tetapi ketika harus mengerjakan skripsi yang berbobot 4 SKS, ternyata ada yang sampai dengan 4 semester baru selesai.

Hasil survei *Warwick Medical School* dari Inggris terhadap Negara-Negara di Afrika dan Asia diperoleh sekitar 150 juta orang dewasa mengalami gangguan tidur atau 20 %. Survei yang melibatkan 4.005 orang ditemukan 21,8% penduduk Taiwan memiliki masalah tidur akut. Sedangkan pada tahun 2008 di Indonesia sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia dan meningkat dari tahun ke tahun (Widya, 2010). Berdasarkan penelitian Dewi (2008), prevalensi penderita insomnia pada tahun 2008 di Yogyakarta 45,19 % dari seluruh mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Kesulitan tidur dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat baik kaya, miskin, berpendidikan tinggi dan rendah, gangguan tidur juga dialami oleh anak-anak, orang tua, orang dewasa maupun para lanjut usia. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebih pada siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Qimy, 2009; Perry dan Potter, 2006).

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 (Widya, 2010).

Kebutuhan manusia untuk tidur pada bayi adalah 13-16 jam untuk pertumbuhan bayi, pada anak adalah 8-12 jam untuk perkembangan otak anak-anak untuk

ketahanan memori, pada dewasa adalah 6-9 jam untuk menjaga kesehatan dan pada usia lanjut adalah 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Lumbantobing, 2006).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dikeluhkan. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita. Seseorang dapat mengalami insomnia transien akibat stress situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia temporer akibat dari situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres dan kecemasan (Perry & Potter, 2006).

Menurut National Safety Council (2004) stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Persaingan yang banyak tuntutan dan tantangan di era modern ini akan menjadi tekanan dan beban stres. Tekanan stres yang besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan menimbulkan gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah dan kesulitan untuk tidur.

Mahasiswi tingkat akhir biasanya dibebankan pada skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswi dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang dibahas. Student Health and Welfare (2004) menyatakan bahwa jika seseorang sedang mengalami keadaan stres mungkin akan mengalami kesulitan untuk tidur.

Gangguan tidur berdampak terhadap proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di kampus, dan penurunan kemampuan menyelesaikan tugas (Gaultney, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 12 Februari 2016 pada 10 orang mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan pengakuan bahwa mereka mengalami stres menghadapi tugas skripsi dan kualitas tidurnya tidak adekuat saat penyusunan skripsi, dari 10 orang tersebut semuanya mengatakan hal yang sama yaitu merasa stres saat menyusun skripsi dan merasa bermasalah dengan tidurnya, seperti susah untuk memejamkan mata saat di tempat tidur, sering bangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali dan bahkan sampai mimpi buruk.

Tujuan umum untuk diketahuinya Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tujuan khusus untuk diketahuinya Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diketahuinya Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dan desain penelitian yang digunakan deskriptif korelatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang sesuatu secara obyektif dan mengetahui hubungan antar dua variabel. Metode pendekatan waktu yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*, dimana data yang menyangkut variabel bebas atau resiko dan variabel terikat atau variabel akibat akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 116 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Dalam penelitian ini respondennya adalah mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Kemudian peneliti membacakan petunjuk pengisian kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* untuk mengetahui tingkat stres dan dilanjutkan dengan membacakan petunjuk pengisian kuesioner *Insomnia Rating Scale* untuk mengetahui kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang terletak di Jl.Ring Road Barat 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Batas wilayah Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi DIV Bidan Pendidik Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi sebanyak 54 mahasiswa. Karakteristik pada mahasiswa sebagai responden penelitian dikelompokkan berdasarkan usia mahasiswa dan kelas.

Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2016

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
21 Tahun	26	48,1 %
22 Tahun	26	48,1 %
23 Tahun	1	1,9 %
24 Tahun	1	1,9 %
Total	54	100 %

Berdasarkan Tabel 4.1 didapatkan data dari 54 reponden yang diteliti, paling banyak pada usia responden 21 tahun dan 22 tahun yaitu sebanyak 26 responden (48,1%), dan usia paling sedikit yaitu 23 tahun dan 24 tahun yaitu 1 responden (1,9%).

Tabel 4.2 Distibusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2016

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
A	29	53,7 %
B	25	46,3 %
Total	54	100 %

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak berada dikelas A yaitu 29 responden (53,7%), sedangkan paling sedikit di kelas B yaitu 25 responden (46,3%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi Tahun 2016

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Mengalami Stres	0	0,0 %
Stres Ringan	7	13,0 %
Stres Sedang	19	35,2 %
Stres Berat	28	51,9 %
Total	54	100 %

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui dari 54 responden paling banyak mengalami stres berat sebanyak 28 responden (51,9%), yang mengalami stres sedang 19 responden (35,2%), yang mengalami stres ringan sebanyak 7 responden (13,0%) dan yang tidak mengalami stres 0 (0,0%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi Tahun 2016

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Insomnia	17	31,5 %
Insomnia	37	68,5 %
Total	54	100 %

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui dari 54 responden paling banyak yang mengalami insomnia sebanyak 37 responden (68,5%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 17 responden (31,5%).

Tabel 4.5 Distrubusi Frekuensi Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi Tahun 2016

Tingkat Stres	Kejadian insomnia pada Mahasiswa					
	Tidak Insomnia		Insomnia		Total	
	F	%	F	%	F	%
Tidak Mengalami Stres	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Stres Ringan	6	11,1 %	1	1,9 %	7	13,0 %
Stres Sedang	7	13,0 %	12	22,2 %	19	35,2 %
Stres Berat	4	14,8 %	24	44,4 %	28	51,9 %
Total	17	31,5 %	37	68,1 %	54	100 %

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat diketahui mahasiswa yang tidak mengalami stres 0 (0,0%), yang mengalami stres ringan berjumlah 7 responden (13,0%), mayoritas tidak mengalami insomnia yaitu 6 responden (11,1%) dan insomnia sebanyak 1 responden (1,9%). Responden yang mengalami stres sedang berjumlah 19 responden (35,2%) dimana yang mengalami insomnia sebanyak 12 responden (22,2%) dan yang tidak insomnia 7 (13,0%). Responden yang mengalami stres berat berjumlah 28 responden (51,9%) yang paling banyak mengalami insomnia yaitu 24 responden (44,4%) dan yang tidak insomnia sebanyak 4 responden (14,8%). Dari hasil uji korelasi *chi-square* diatas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,449 dan *p value* (0,001) < (0,05) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima menunjukkan

bahwa ada hubungan dengan keeratan sedang tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian yang telah digambarkan pada tabel 4.3 diketahui dari 54 responden paling banyak mengalami stres berat sebanyak 28 responden (51,9%), yang mengalami stres sedang 19 responden (35,2%), yang mengalami stres ringan sebanyak 7 responden (13,0%) dan yang tidak mengalami stres 0 (0,0%). Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak adalah stres berat yaitu sebanyak 28 responden (51,9%) disebabkan karena faktor psikologis dari mahasiswa tersebut.

Hal ini sesuai dengan teori Asmadi (2008) yaitu stres merupakan suatu respon individu, baik berupa respon fisik maupun psikis, terhadap tuntutan atau ancaman yang dihadapi sepanjang hidupnya, yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu, baik perubahan fisik, psikologi, maupun spiritual. Dalam penelitian ini penyebab stres berat yang terjadi pada mahasiswa adalah tuntutan akademik, penilaian sosial, manajemen waktu serta persepsi individu terhadap waktu penyelesaian tugas sehingga menyebabkan reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental / beban kehidupan).

Hal ini juga didukung oleh penelitian Agung (2013) stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tergolong cukup tinggi, terdapat 97,0% mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres tinggi. Hal tersebut dapat dikarenakan faktor-faktor emosi dan *self efficacy* yang kurang bisa dikendalikan dengan baik oleh mahasiswa. Salah satu gejala psikologis yang dialami jika mengalami stres yaitu bisa mengakibatkan kecemasan, ketegangan, kebingungan, perasaan frustrasi, penarikan diri depresi, komunikasi yang tidak efektif, kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri.

Secara fisiologi, situasi stres mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, sebagai contohnya, ia meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktifasi jika hipotalamus mensekresikan CRF, suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat di bawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH, yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana, ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatis dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons fight or flight (Nasution, 2007).

Stres yang dialami oleh mahasiswa akan menimbulkan dampak positif atau negatif yang dapat menghambat kemampuan individu dalam proses belajar dan berpikir (Rafidah, 2009). Hal yang sama juga dikemukakan oleh Safaria & Saputra (2009), salah satu dampak stres akan menyebabkan susah tidur dan kehilangan semangat.

Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian yang telah digambarkan pada tabel 4.4 diketahui dari 54 responden paling banyak yang mengalami insomnia sebanyak 37 responden (68,5%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 17 responden (31,5). Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak adalah insomnia yaitu sebanyak 37 responden (68,5%), insomnia sendiri adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur, terutama tidur malam hari dan merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk, walaupun mempunyai kesempatan tidur yang cukup ini akan mengakibatkan perasaan tidak bugar setelah bangun dari tidur (Susilo dan Wulandari, 2011).

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. Hal yang sama juga didukung oleh penelitian Ulfah (2014), mahasiswa tingkat akhir yang mengalami insomnia dari kategori ringan sampai berat tersebut dikarenakan mereka dibebankan dengan adanya penyusunan skripsi. 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.

Gejala yang dialami jika mengalami insomnia yaitu kesulitan jatuh tertidur atau tercapainya tidur yang nyenyak. Keadaan ini dapat berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu bahkan lebih, merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran, sering tidak merasa tidur sama sekali, sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, mata merah dan mudah mengantuk disiang hari (Amirta, 2009).

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.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hipotesis awal pada penelitian ini adalah terdapatnya hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016. Setelah dilakukan uji hipotesis dengan diketahuinya hasil perhitungan uji kolerasi *chi-square* tingkat stres dengan kejadian insomnia mahasiswa tingkat akhir didapatkan hasil nilai *significancy* p yang diperoleh adalah 0,001.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus *chi-square* didapatkan nilai koefisien kolerasi 0,449 dan memiliki taraf *significancy* p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menyatakan ada hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hal ini menunjukkan mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar mahasiswa mengalami stres karena tuntutan akademik harus menyelesaikan

skripsi tepat waktu sehingga berdampak pada gangguan pola tidur yang menyebabkan insomnia.

Dari hasil penelitian terdapat hubungan positif yang disimpulkan semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir mengakibatkan insomnia. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa maka akan semakin terhindar dari kejadian insomnia.

Stres yang dialami mahasiswa diakibatkan oleh berbagai hal yaitu segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam (Safaria dan Saputra, 2009), tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama. Stres bagi seorang individu belum tentu stres bagi individu yang lain. Menurut *American Institute of Stress* (2010), fenomena stres di kalangan mahasiswa merupakan satu topik yang sering menjadi bahan kajian kebanyakan mahasiswa. Terdapat banyak faktor yang bisa menyebabkan seseorang mahasiswa mengalami stres. Stres masih tidak boleh dipisahkan dengan kehidupan mahasiswa dalam kesibukan mereka menuntut ilmu.

Pada penelitian ini mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir sehingga mahasiswa merasa terancam. Mengerjakan sebuah skripsi telah membuat kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi. Telah banyak contoh kasus mahasiswa yang menjadi lama dalam penyelesaian studinya karena terganjal dengan masalah tugas akhirnya. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam tidur atau kualitas tidurnya menurun, sehingga dapat mengakibatkan fungsi tubuh menjadi tidak normal.

Berdasarkan nilai *koefisien kontingensi* 0,449, keeratan hubungan diantara dua variabel adalah sedang. Hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia selain stres. Seperti yang dinyatakan oleh Perry dan Potter (2006), ada lima faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu lingkungan tidur, faktor gaya hidup, kondisi medis, masalah kesehatan mental dan kelainan tidur. Hal ini juga didukung oleh jurnal Arroll (2012), salah satu terjadinya insomnia diakibatkan masalah kesehatan mental (seperti stres/depresi dan kecemasan) dan masalah kesehatan fisik (seperti sakit, bernapas kesulitan) adalah penyebab utama dari masalah tidur.

Insomnia dapat memberi efek pada kehidupan, antara lain: efek fisiologis karena kebanyakan insomnia diakibatkan oleh stres. Efek psikologis dapat berupa gangguan memori, gangguan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, depresi dan lain-lain. Efek fisik/somatic dapat berupa kelelahan, nyeri otot, hipertensi dan sebagainya. Efek sosial dapat berupa kualitas hidup yang terganggu, seperti susah mendapat promosi pada lingkungan kerjanya, kurang bisa menikmati hubungan sosial dan keluarga (Turana, 2007).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu dari 54 responden paling banyak mengalami stres berat sebanyak 28 responden (51,9%), yang mengalami stres sedang 19 responden (35,2%), yang mengalami stres ringan sebanyak 7 responden (13,0%) dan yang tidak mengalami stres 0 (0,0%). Sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 28 responden. Kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam penyusunan

skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu dari 54 responden paling banyak yang mengalami insomnia sebanyak 37 responden (68,5%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 17 responden (31,5). Sebagian besar mengalami insomnia sebanyak 37 responden. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016 dengan nilai p-value 0,001 ($p\text{-value} < 0,05$) dan ($r=0,449$) sehingga dapat dinyatakan keeratn hubungan antara kedua variabel adalah sedang.

Saran

Bagi Ketua Program Studi DIV Bidan Pendidik diharapkan untuk daftar nama penguji dikeluarkan bersama dengan daftar nama pembimbing skripsi agar mahasiswa bisa manajemen waktu untuk melakukan ujian proposal dan penelitian sesuai dengan waktu yang diharapkan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai gambaran dan pembelajaran bagi program studi DIV Bidan Pendidik untuk memberikan motivasi dan dukungan pada mahasiswa yang belum menyelesaikan penyusunan skripsi agar dapat menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa supaya mahasiswa dapat segera menyelesaikan penyusunan skripsi.

Bagi Mahasiswa diharapkan mahasiswa yang mengalami stres dapat lebih mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas akhir seperti penyusunan skripsi, misalnya belajar dengan giat, meningkatkan pengetahuan tentang penelitian, mencari bahan-bahan dan referensi yang dibutuhkan dalam penyusunan tugas akhir, mengelola waktu dengan baik sehingga dapat selesai tepat waktu dan dapat menghindari stres yang dapat menyebabkan insomnia.

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa meneliti tingkat stres dengan kejadian insomnia pada program studi yang lain yang ada di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.



DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G. Budiani, M.S. 2013. *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Character, Volume 01, Nomor 02, Tahun 2013.
- American Institute of Stress, 2010. *Stress, Definition of Stressor, and What is Stress?*. USA: American Institute of Stress. Available from: <http://www.stress.org/topic-definition-stress.htm>. diakses tanggal 1 januari 2016.
- Amirta, Y. 2009. *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*, Purwokerto Utara, Keluarga Dokter.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Arroll, B. et al. 2012. *Prevalence of Causes of Insomnia in Primary Care*. British Journal of General Practice, February 2012.
- Asmadi. 2008. *Konsep dasar keperawatan*, EGC, Jakarta.
- Aspuah, S. 2013. *Kumpulan Kuesioner dan Instrumen Penelitian Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Carolin. 2010. *Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara dalam* <http://www.repositori.usu.co.id> diakses tanggal 1 Januari 2016.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al-Qur'an Terjemahan*, PT. syamil Cipta Media, Jakarta.
- Dewi, S.K. 2008. *Faktor-Faktor Risiko yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur Kronis pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Surya Medika, Yogyakarta.
- Direktorat Akademik & Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 2008. *Buku Panduan Pengembangan Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Tinggi*, Jakarta.
- Eman, S.A. et al. 2014. *Insomnia: Prevalence, risk factors, and its effect on quality of life among elderly in Zagazig City, Egypt*. Journal of Nursing Education and Practice, 2014, Vol. 4, No. 8.
- Gaultney, J.F. 2010. *The Prefalence of Sleep Disorders in College Students Impact on Academic Performance*. Journal of American College Health. Vol. 59, No. 2.
- Government of South Australia. 2002. *Population Research and Outcome Studies*, Brief Reports. Department of Health.
- Gunawan, B. dan Sumadjono. 2007. *Stres dan Sistem Imun Tubuh: Suatu Pendekatan Psikoneurologi*. Cermin Dunia Kedokteran.
- Hartono, L.A. 2011. *Stres dan Stroke*, Kanisius, Yogyakarta.
- Hidayat, A.A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*, Salemba Medika, Jakarta.
- _____. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Health Books, Jakarta.
- Kausar. 2010. *Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students*. Journal of Behavioural Sciences. Vol. 20.
- Kepmenkes R I Nomor : 369 /Menkes / SK / 111 / 2007 Standar Profesi Bidan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Lumbantobing, S. M. 2006. *Gangguan Tidur*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI, Jakarta.

- Marhum, M. 2009. *Info Pendidikan Tinggi: Prospek Pendidikan Tinggi Indonesia* dalam <http://muchtar.com> diakses tanggal 7 Desember 2015.
- Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*, GP Press Group, Jakarta.
- National Safety Council. 2004. *Manajemen Stres*, EGC, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- _____. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba medika, Jakarta.
- Perry dan Potter. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik E/4*, vol 2. EGC, Jakarta.
- Poerwadarminta. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. PN Balai Pustaka, Jakarta.
- Qimy. 2009. *Gangguan Pola Tidur* dalam <http://www.kaltimpost.co.id>, di akses tanggal 2 Januari 2016.
- Rafidah, K. et al. 2009. *Stress and academic performance: empirical evidence from university students*. *Academy of Educational Leadership Journal*. Vol. 13, No.1.
- Rafknowledge. 2006. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Riana, R. 2006. *Teknik Menulis Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Majalah, dan Laporan Penelitian*, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Robotham, D. 2008. *Stress among higher education students: towards a research agenda*. Springer Science + Business Media B.V. 56:7
- Safaria, T. dan Saputra, NE. 2009. *Manajemen Emosi*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Setiawan, A.S. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. 2012. *Panduan Akademik*, Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Student Health and Welfare. 2004. *Insomnia* dalam <http://www.admin.ox.ac.uk/shw/insomnia.shtml> diakses tanggal 9 Desember 2015.
- Sugiyono. 2013. *Statistik untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- _____. 2015. *Statistik untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Sukmadinata, N.S. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*, Rosdakarya, Bandung.
- Sulistyaningsih. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Susilo, Y. dan Wulandari, A. 2011. *Cara Mengatasi Insomnia*, ANDI, Yogyakarta.
- Suzanne & Brenada. 2008. *Text book of medical surgical nursing*. 11thEd. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Ulfah, F.H. 2014. *Hubungan Insomnia dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah.
- Widya, G. 2010. *Mengatasi insomnia*, Kata Hati, Yogyakarta.
- Wiyatmo, Y. Mundilarto. Suharyanto. dan Eko, W. 2010. *Efektivitas bimbingan tugas akhir skripsi (tas) mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika FMIPA UNY*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan dan Penerapan MIPA, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta.