

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN  
INSOMNIA PADA MAHASISWA SEMESTER 8  
TAHUN AJARAN 2022/2023 PRODI KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :  
WAHYU EDI RAHMAWATI  
1910201017**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMUKESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN  
INSOMNIA PADA MAHASISWA SEMESTER 8  
TAHUN AJARAN 2022/2023 PRODI KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:

**WAHYU EDI RAHMAWATI**

**1910201017**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN  
INSOMNIA PADA MAHASISWA SEMESTER 8  
TAHUN AJARAN 2022/2023 PRODI KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun Oleh :  
WAHYU EDI RAHMAWATI  
1910201017**

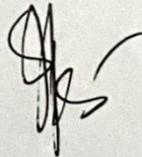
Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Keperawatan Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh

Pembimbing : Suryani,S.Kep., Ns., M.Med.Ed  
Tanggal :

Tanda tangan

:



# HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA SEMESTER 8 TAHUN AJARAN 2022/2023 PRODI KEPERAWATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Wahyu Edi Rahmawati<sup>1</sup>

Suryani,<sup>2</sup> Suri Salmiyati,<sup>3</sup>

[werahmaa@gmail.com](mailto:werahmaa@gmail.com)<sup>1</sup>

[suryani@unisayogya.ac.id](mailto:suryani@unisayogya.ac.id)<sup>2</sup>, [suri\\_salmiyati@unisayogya.ac.id](mailto:suri_salmiyati@unisayogya.ac.id)<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Insomnia merupakan suatu kondisi dimana adanya gangguan pada jumlah, kualitas tidur pada seseorang individu. Stress adalah suatu kondisi dimana seseorang dibebankan dengan tuntutan dan diharapkan dapat menyesuaikan diri sesuai tuntutan yang ada. Mahasiswa pada semester akhir akan dibebankan oleh skripsi yang akan membuat mahasiswa mengalami stress yang dapat menyebabkan insomnia

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada saat mengerjakan skripsi

**Metodologi :** Penelitian ini menggunakan metode penelitian *kuantitatif korelasi*. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 prodi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 198 mahasiswa dengan sampel penelitian sebanyak 66 mahasiswa yang dihitung dengan rumus *slovin*. Sampel diambil dengan *Random sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner dengan kuesioner yang diadopsi dari Resti 2012. Teknik analisis data menggunakan *Chi Square*.

**Hasil Penelitian :** Hasil analisis dengan data uji *Chi Square* diperoleh nilai signifikansi dengan hasil  $0,020 < 0,05$  yang berarti ada hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa semester 8 tahun ajaran 2022/2023 prodi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan hasil yang didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang yang menyebabkan insomnia sebanyak 21 responden (32%).

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa semester 8 prodi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

**Saran :** Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi mahasiswa semester akhir untuk mengatasi insomnia dengan mengurangi stress

**Kata Kunci** : Stress, Insomnia, Mahasiswa Tingkat Akhir  
**Daftar Pustaka** : 5 buku (tahun 2005-2010), 20 jurnal, 14 skripsi, 3 internet  
**Halaman** : i-xiii, 51 halaman, 20 lampiran

<sup>1</sup>Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND INSOMNIA INCIDENCE IN SEMESTER 8 STUDENTS IN ACADEMIC YEAR 2022/2023 NURSING PROGRAM IN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Wahyu Edi Rahmawati<sup>1</sup>, Suryani,<sup>2</sup> Suri Salmiyati,<sup>3</sup>

[werahmaa@gmail.com](mailto:werahmaa@gmail.com)<sup>1</sup>

[suryani@unisayogya.ac.id](mailto:suryani@unisayogya.ac.id)<sup>2</sup>, [suri\\_salmiyati@unisayogya.ac.id](mailto:suri_salmiyati@unisayogya.ac.id)<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Insomnia is a condition in which there is disturbance in the amount and quality of sleep in an individual. Stress is a condition in which a person is burdened with demands and is expected to adjust according to the demands. Students in the final semester will be charged with a thesis which will make students experience stress which can cause insomnia.

**Purpose:** This study aims to determine the relationship between stress levels and the incidence of insomnia when working on a thesis.

**Method:** This study used a correlation quantitative research method. The population of this study were 198 students in the 8th semester of the Nursing Study Program at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, with a sample of 66 students calculated using the slovin formula. Samples were taken by random sampling. Data was collected using a questionnaire adopted from Resti 2012. The data then analysed using Chi Square.

**Results:** The results of the analysis using the Chi Square test data revealed a significance value with a result of  $0.020 < 0.05$ , which means there is a relationship between stress levels and the incidence of insomnia in semester 8 students for the 2022/2023 academic year of Nursing Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, with the results showed mostly students experienced moderate stress which caused insomnia as many as 21 respondents (32%).

**Conclusion:** There was a relationship between stress levels and the incidence of insomnia in semester 8 students of the Nursing Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

**Suggestion:** The results of this study are expected to add insight for final semester students to overcome insomnia by reducing stress.

**Keyword** : Stress, Insomnia, Final-year students

**Reference** : 5 Books (2005-2010), 20 Journals, 14 Undergraduate Research, 3 internet

**Page** : i-xiii Front pages, 51 pages, 20 Appendice

<sup>1</sup> The Relationship Between Stress and Insomnia Incidence in Semester 8 Students in Academic Year 2022/2023 Nursing Program in Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup> Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang pelajar yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan. Pada strata ini mereka akan menemukan pengalaman-pengalaman baru, ilmu baru, dan kondisi baru. Pada fase ini mahasiswa akan mengerti dan memahami suatu kehidupan yang realistis. Di fase inilah hambatan-hambatan mulai mereka hadapi. Mereka pasti akan menghadapi banyaknya tugas yang harus mereka kerjakan dan setiap semester akan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda (Arisma, 2020).

Mahasiswa semakin mendekati semester akhir maka mereka harus dihadapkan dengan tugas akhir salah satunya adalah skripsi. Seperti tuntutan akademik mereka harus mempertahankan prestasi mereka salah satunya adalah IPK, tuntutan mencari masalah guna tugas skripsi, membuat judul skripsi, mencari referensi, dan membuat proposal di semester akhir inilah merupakan periode yang penuh krisis. Beberapa keadaan penuh krisis dapat menjadikan sebuah beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi. Beban yang terlalu berat akan menimbulkan suatu perasaan yang tidak berdaya, dan tidak memiliki harapan. Beban yang berat akan membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional (Arisma, 2020).

Muhammad Akbar (2018), Insomnia merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas tidur pada seseorang individu. Gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Fakta tersebut menunjukkan besarnya kemungkinan masalah akademis, emosional, kesehatan, dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau diperbaiki secara signifikan melalui intervensi, yaitu memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur.

*National Sleep Foundation* (2018), Kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Suastari, 2018)

Oryza (2016), Survei *Warwick Medical School* dari Inggris negara di Afrika dan Asia diperoleh sekitar 150 juta orang dewasa mengalami gangguan tidur atau 20%. Survei melibatkan 4.005 orang ditemukan 21,8% penduduk Taiwan memiliki masalah tidur akut. Sedangkan di Indonesia sendiri sekitar 28 juta dari 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia dan meningkat dari tahun ke tahun.

Kaur & Bhoday (2017), Mahasiswa keperawatan yang mengalami insomnia sebagian besar pada tahapan usia remaja akhir atau dewasa muda. Rentang usia dewasa muda adalah 18 sampai 25 tahun. Sistem sirkadian yang mengontrol tidur dan kesulitan tidur pada remaja dan dewasa muda cenderung mengalami perubahan fisiologi. Pada hari produktif rentang usia ini sering mengalami kekurangan tidur, sedangkan di akhir minggu mereka akan memiliki waktu tidur lebih lama. Sehingga pola tidur tidak teratur tersebut akan menimbulkan masalah tidur seperti insomnia

Insomnia apabila diredakan akan membuat tubuh semakin melemah sedikit demi sedikit mengundang masalah serius dan menurunkan kualitas hidup, kerugian dalam hidup bermasyarakat, kerugian psikis dan kerugian finansial,

bahkan dampak yang paling berbahaya yaitu dapat menyebabkan kematian. (Patel, et al., 2018).

Perry & Potter (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 stress dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk tidur yang cukup, disebabkan oleh kekhawatiran, stress dan kecemasan

Skripsi merupakan salah satu hal yang akan muncul dalam siklus kehidupan seseorang terutama mahasiswa, Hal ini bukan berarti stress merupakan hal yang wajar sehingga tidak perlu diwaspadai. Stress adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stress cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan. Berbagai macam kondisi pada masa perkuliahan terutama tingkat akhir, menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap stress. Mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stress yang tinggi karena cenderung mendapatkan tekanan akademik (Pragholapati et al, 2020)

Widiawati (2020), Dampak yang ditimbulkan dari stress antara lain sindrom mental dan emosional berupa sikap negatif, mudah khawatir, timbul *fobia* atau ketakutan, mudah tersinggung, merasa sedih, marah, mudah lupa, merasa kesepian, bingung, kurang konsentrasi, mudah putus asa, susah tidur, insomnia, mimpi buruk, depresi bahkan bunuh diri. Stress yang dialami oleh remaja dapat menimbulkan efek negatif pada prestasi akademik, kesehatan fisik dan psikologis bagi remaja tersebut.

Shaula (2021), Prevalensi stress di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stress berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara itu di Indonesia sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan mental atau stress. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stress akut (stress berat) mencapai 1-3%.

Data dari Riskesdes (2018) prevalensi gangguan mental emosional berupa stress, depresi, dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh remaja di Indonesia. Remaja di DIY yang mengalami gangguan mental emosional stress, depresi dan kecemasan sebanyak 10,1%, pada tahun 2018 gangguan emosional di DIY mempunyai angka lebih tinggi dari angka nasional yaitu 9,8%. Fitasari (2011, dalam Ambarwati, 2017), Prevalensi mahasiswa yang mengalami stress di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6%.

Olivia (2017) Kebijakan pemerintah Indonesia khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilakukan oleh dinas pendidikan telah merencanakan strategi yaitu dengan mengadakan kegiatan jam belajar masyarakat, dengan tujuan mendorong setiap keluarga untuk menyediakan waktu belajar untuk anak anaknya, misalnya di lingkungan sekolah anak dibatasi jam belajar yaitu antara pukul 07.00-16.00 WIB dan malam hari pukul 19.00-21.00 WIB, sehingga setelah belajar mereka bisa menggunakan waktunya untuk istirahat dan tidur.

Authority (2018), DSM-IV dari *American Psychiatric Association*, ada dua kriteria utama dalam mendiagnosis gangguan tidur yaitu : gangguan tidur terjadi selama lebih dari 1 bulan dan gangguan tidur menimbulkan rasa gelisah, kelelahan dan kekhawatiran atau menurunkan fungsi peran kerja, Di sisi lain, ICD-10 dari Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan insomnia sebagai berikut : Kesulitan tidur dan tetap tidur serta kualitas tidur yang tidak memadai. Gangguan

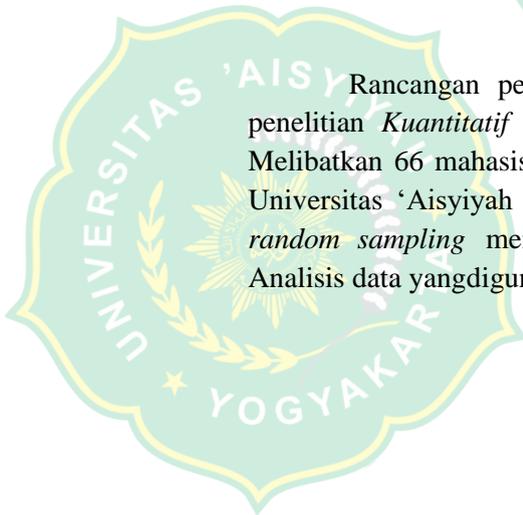
tidur terjadi minimal 3 malam per minggu dan bertahan setidaknya 1 bulan. Gangguan tidur menimbulkan stress dan mempengaruhi hidup sehari-hari penderitanya.

Perguruan tinggi mempunyai aturan untuk mencapai kelulusan mahasiswa sarjana dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi, sesuai dengan peraturan pemerintah Indonesia nomer 60 tahun 1999 tentang Pendidikan tinggi BAB V pasal 16 yaitu ujian akhir program studi suatu sarjana yaitu dengan ujian skripsi. Universitas 'Aisyiyah juga mempunyai aturan pada sasaran mutu yaitu mahasiswa menyelesaikan studi tepat waktu 95% per tahun, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada semester 8 masih di bebaskan oleh perkuliahan seperti praktik, tugas, praktik kerja lapangan, dan penyusunan skripsi yang harus diselesaikan bersamaan. Akibatnya mahasiswa mengalami stress dan insomnia dalam penyusunan skripsi (Oryza, 2016)

Studi pendahuluan yang penulis lakukan secara random melalui penyebaran kuesioner melalui google form pada 15 orang mahasiswa, didapatkan data bahwa sekitar 8 mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami stress yang menyebabkan mereka sulit tidur (insomnia) ditandai dengan pikiran kacau, sering merasa ingin marah, sulit konsentrasi, mengalami kepenatan dalam mengerjakan skripsi, mudah emosi, bingung apa yang harus saya lakukan untuk kemajuan skripsi, tidur hanya sebentar, sering terbangun di malam hari, dan tidur kurang dari nilai normal kebutuhan tidur setiap hari. Dan 7 mahasiswa merasakan stress tanpa adanya insomnia, mereka mengalami pikiran kacau, sering merasa ingin marah, sulit konsentrasi, mengalami kepenatan dalam mengerjakan skripsi, mudah emosi, bingung apa yang harus saya lakukan untuk kemajuan skripsi tetapi mereka tidak mengalami gangguan dalam tidurnya.

## METODE

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Melibatkan 66 mahasiswa semester 8 tahun ajaran 2022/2023 prodi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Teknik sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling* menggunakan penyebaran kuesioner melalui *google form*. Analisis data yang digunakan adalah *Chi Square*



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Respon**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	10	15
Perempuan	56	85
<b>Umur</b>		
20 tahun	4	6
21 tahun	26	39
22 tahun	30	45
23 tahun	6	9
<b>Status tinggal</b>		
Bersama orang tua	35	53
Kost	29	44
Lainnya	2	3
<b>Aktivitas selain kuliah</b>		
Kerja freelance/fulltime	7	11
Olahraga	19	29
Organisasi	13	20
Lainnya	27	41
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

(Sumber: Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diinterpretasikan bahwa frekuensi jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 56 responden (85%). Umur mayoritas responden yaitu berumur 22 tahun sebanyak 30 responden (45%). Untuk status tinggal responden paling banyak tinggal bersama orang tua dengan jumlah 35 responden (53%). Dan untuk aktivitas selain kuliah mahasiswa paling banyak menjawab lainnya seperti membantu orang tua, tiduran, menonton drama dan lainnya dengan jumlah 27 responden (41%).

#### 2. Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**Tabel 2**  
**Distribusi kategori tingkat stress**

Kategori pengukuran	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	24	36
Sedang	36	55
Berat	6	9

(Sumber: data primer, 2023)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat stress pada responden paling banyak adalah mahasiswa yang mengalami stress sedang yaitu 36 responden (55%).

### 3. Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**Tabel 3**  
**Distribusi Kategori Kejadian Insomnia**

Kategori Kejadian Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
Insomnia	33	50
Tidak Insomnia	33	50

(Sumber: data primer,2023)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami insomnia dan tidak mengalami insomnia memiliki frekuensi yang sama yaitu masing- masing 33 mahasiswa.

### 4. Hubungan Tingkat Stress dengan kejadian Insomnia pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**Tabel 4**  
**Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**

Tingkat Stress	Kejadian Insomnia				Total	
	Insomnia		Tidak insomnia			
	F	%	F	%	F	%
Ringan	7	11	17	26	24	36
Sedang	21	32	15	23	36	55
Berat	5	8	1	2	6	9
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

(Sumber: data primer, 2023)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang mengalami stress kategori ringan Sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 17 mahasiswa (26%), Responden yang mengalami stress kategori sedang sebagian besar mengalami insomnia yaitu sebanyak 21 mahasiswa (32%) dan responden yang mengalami stress kategori berat sebagian besar juga mengalami insomnia sebanyak 5 mahasiswa (8%).

### 5. Hasil Uji Chi Square

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Chi Square**

	Asymp.Sig. (2-sided)
Pearson Chi square	.020

(Sumber: data primer,2023)

Kesimpulan yang diperoleh adalah ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa semester 8 prodi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu sebesar 0,020 dimana nilai signifikansi kurang dari 0.05.

## Pembahasan

### 1. Tingkat Stress pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta saat mengerjakan skripsi

*World Health Organization* (WHO, 2003), Stress adalah suatu respon tubuh terhadap suatu tekanan mental atau beban kehidupan. Dalam kamus psikologi, stress merupakan keadaan tertekan secara fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dikarenakan kondisi tubuh yang tegang dan berusaha menyesuaikan diri, Arisma (2020)

American Institute of Stress (2010), Stress adalah suatu keadaan yang tidak jauh dari kalangan mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir, kebanyakan mahasiswa tingkat akhir saat ini mengalami stress dalam kehidupan mereka saat menuntut ilmu. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas skripsi dengan tepat waktu sehingga banyak sekali saat ini mahasiswa tingkat akhir mengalami stress, takut, bahkan frustrasi.

Stress yang terjadi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor fisik biologis (riwayat penyakit lalu, diet, tidur, dan penyakit), psikologis (persepsi, emosi, situasi psikologis, pengalaman hidup) dan faktor lingkungan (lingkungan fisik, biotik, dan sosial). Selain itu ada aspek kognitif yaitu periode dimana remaja sudah mampu menganalisis masalah, kritis dan mencari solusi yang baik, dan aspek Pendidikan, aspek ini dapat dipicu karena adanya tugas yang menumpuk, adanya kompetisi, dan ujian. Faktor-faktor penyebab tersebut harus dihindari, jika tidak maka akan menimbulkan pemikiran negative, kebiasaan menunda pekerjaan, sulit konsentrasi, daya ingat lemah, sulit mengambil keputusan dan mengalami gangguan tidur (Sinta Zunita, 2017)

Responden pada penelitian ini paling banyak berusia 22 tahun. Pada usia ini mereka merupakan remaja madya atau middle adolescent yang rentang mengalami stress. Mahasiswa biasanya memiliki beban dan tanggung jawab yang cukup banyak. Beban tersebut dapat menjadikan sebuah hal yang memicu stressor saat perkuliahan maupun diluar perkuliahan (Nafilda et al, 2016)

Responden pada penelitian ini paling banyak tinggal bersama orang tua. Responden yang tinggal bersama orang tua paling banyak mengalami stress tingkat sedang. Seseorang akan mengalami stress saat tinggal bersama orang tua jika kondisi keluarga tidak harmonis, orang tua yang bersikap dingin, jarang ada waktu untuk anak-anaknya, dan komunikasi antara anak dan orang tua yang tidak baik (Retnaningsih et al, 2015)

Mahasiswa selain berkuliah juga melakukan aktivitas lain seperti bekerja secara *freelance/fulltime*. Pada penelitian ini, terdapat mahasiswa yang membagi waktu antara kuliah dan bekerja dan paling banyak mengalami stress tingkat sedang. (Suri dan Nita, 2018) stress yang dialami mahasiswa yang membagi waktunya dengan bekerja disebabkan banyaknya tekanan dan tuntutan yang didapatkan dari pekerjaannya maupun perkuliahan sehingga mahasiswa tersebut mengalami lelah dan stress.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Resti (2012) dengan judul Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun *Science-Technology* Universitas

Indonesia, yang menyatakan bahwa 61 (61,6%) mahasiswa yang melakukan skripsi di Fakultas Rumpun *Science-Technology* Universitas Indonesia mengalami stress tingkat sedang.

Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Yosef et.,al (2019) dengan judul Hubungan Stress dengan Stomatitis Aftosa Rekuren pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Universitas Sam Ratulangi, yang menyatakan bahwa 29 mahasiswa (45,3%) mengalami stress sedang. Stress sedang sendiri biasanya berlangsung beberapa jam bahkan hari. Stress sedang ditandai dengan sering menyendiri, tegang dan gangguan tidur.

## 2. Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan teori etiologi dari Spielman yaitu *3-P Model of Insomnia* diketahui bahwa faktor yang menyebabkan insomnia itu ada tiga, yaitu *Predisposing conditions*, kondisi yang melekat pada diri individu seperti jenis kelamin, usia, genetik, gaya hidup, kondisi kesehatan fisik dan mental, yang kedua *precipitating circumstances*, yaitu kejadian pencetus yang menyebabkan traumatis, dan yang ketiga yaitu *perpetuating factors*, yaitu pergeseran pola kognitif dan perilaku yang memperparah insomnia (Artani & Afif, 2019).

Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya dengan baik. Penderita insomnia pada umumnya akan mengantuk pada siang hari karena kebutuhan tidurnya yang tidak terpenuhi (Ronaldo & Ridha, 2020). Insomnia menimbulkan berbagai permasalahan jika tidak segera ditangani terutama pada kesehatan fisik. Dampak insomnia sendiri antara lain, peningkatan nafsu makan yang dapat menyebabkan penderita mengalami obesitas, jantung coroner, hipertensi, dan gangguan sistem imun. Selain itu juga dapat berdampak pada psikologis seperti depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena tidur berguna untuk resuitasi otak dan konsolidasi daya ingat (Amir, 2018). Bahkan, insomnia sendiri dapat menyebabkan dampak yang fatal yaitu kematian (Patel et al, 2018)

Kebutuhan tidur sendiri sangat penting bagi tubuh. Pada saat kita tertidur, akan terjadi peningkatan pada aliran darah menuju otak, sehingga oksigen yang akan didapatkan lebih banyak, oksigen sendiri berfungsi untuk fungsi kognitif dalam diri manusia (Potter & Perry, 2010). Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan meurunnya kualitas hidup. Hal ini disebabkan ketika seseorang mengalami insomnia akan kekurangan energi untuk melakukan suatu aktivitas. Sedangkan jika seseorang mempunyai waktu tidur yang baik, maka akan memiliki energi yang cukup, dan lebih fokus dalam melakukan suatu aktivitas (Putri, 2015)

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Widya Oryza (2016), Dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 54 mahasiswa sebanyak 37 responden (68,5%) mengalami insomnia dan sebanyak 17 responden (31,5%) tidak mengalami insomnia.

Penelitian juga diperkuat oleh Nurhalija (2018) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. Pada penelitian ini didapatkan hasil 28 mahasiswa (63,6%)

mengalami insomnia ringan, 12 mahasiswa (27,3%) mengalami insomnia berat, dan 4 mahasiswa (9,1) tidak mengalami insomnia.

Vidi (2017), Insomnia terjadi karena faktor stress, depresi, kelainan kelainan kronis, pola makan yang buruk, dan konsumsi kafein, nikotin dan alkohol. Pada faktor stress biasanya individu mengalami kegelisahan yang dalam karena memikirkan sebuah permasalahan, faktor depresi, individu meski sudah merasa mengantuk dan berusaha untuk tidur tetapi tidak bisa, kelainan kronis seperti tidur apnea, diabetes, ginjal, arthritis, atau penyakit mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur, pola makan yang buruk seperti mengkonsumsi makanan berat saat sebelum tidur bisa menyebabkan sulit tidur, dan yang terakhir konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol hal ini dapat memicu insomnia karena kafein dan nikotin adalah zat stimulat, dan alkohol dapat mengacaukan pola tidur

### 3. Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil tabel 4.5 diketahui bahwa adanya hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa semester 8 Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai hasil uji statistik *Sig-2 Tiled* 0,020 yang artinya nilai signifikansi  $<0,05$  sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa semester 8 tahun ajaran 2022/2023 prodi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Dari hasil diatas terdapat hubungan positif yang dapat disimpulkan yaitu semakin tinggi tingkat stress maka semakin besar juga mahasiswa semester akhir mengalami insomnia. Begitu pula sebaliknya jika stress semakin rendah maka semakin kecil pula kemungkinan mahasiswa mengalami insomnia.

Perry dan Potter (2006), insomnia disebabkan oleh faktor psikologis, salah satunya stress, mahasiswa semester akhir mengalami stress ringan sampai dengan berat dikarenakan adanya beban dalam mengerjakan skripsi. Mereka mengatakan bahwa mereka kesulitan dalam mengerjakan revisi skripsi mereka yang diimbangi dengan beban mata kuliah yang masih mereka tempuh. Ketika hal tersebut terjadi, beban pada mahasiswa akan menumpuk sehingga tingkat stress akan lebih tinggi dan akan mengganggu kualitas tidur mahasiswa.

Zhang et al (2016) Jumlah perempuan yang mengalami insomnia lebih besar dari pada laki laki, Hal ini disebabkan hormon ovarium saat menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Selain itu perempuan juga memiliki jumlah yang lebih banyak mengalami stress di bandingkan laki laki, hal ini disebabkan karena perempuan kurang memiliki strategi koping stress yang kurang baik, oleh karena itu mereka lebih rentan mengalami insomnia.

Pada penelitian ini responden mengalami stress ringan yang menyebabkan insomnia, hal ini disebabkan oleh kerja *Raphe nucleus*, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang ternyata memberi dampak terhadap daerah *hypothalamus* 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 stress juga menghambat kerja kelenjar *pinealis* untuk mengeluarkan hormon metatonin yang di perlukan untuk tidur normal, Fitri et al (2017)

Pada penelitian ini juga terdapat responden yang mengalami stress berat tetapi tidak mengalami insomnia, hal ini di sebabkan ketika respon stimulus ke RAS

menurun, maka stimulus ke BSR meningkat sehingga hormon serotonin disekresikan dan menyebabkan responden tidak mengalami insomnia, Fitri et al (2017)

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Nofrida Saswati dan Mulani (2020) dengan judul Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswi Prodi Keperawatan, bahwa dari 33 responden sebanyak 14 responden (42,4%) mengalami insomnia berat dan 24 responden (72,3%) mengalami stress berat. Dan uji bivariat nilai p-value  $0.000 < 0.05$  yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Widya Oryza (2016) dengan judul Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Menyusun Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dalam penelitian ini di dapatkan hasil koefisien korelasi 0,449 dan memiliki signifikansi p sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) maka dinyatakan ada hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia. Pada penelitian ini mahasiswa wajib untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, hal ini menyebabkan mahasiswa merasa terancam. Kebanyakan mahasiswa mengalami stress, takut, bahkan frustrasi. Saat ini banyak kasus mahasiswa yang lama bahkan berhenti mengerjakan studinya karena terganjal masalah skripsi. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam tidur atau kualitasnya dalam tidur menurun yang mengakibatkan fungsi tubuh menjadi buruk.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dan didukung dengan teori dan penelitian terkait, peneliti berasumsi bahwa tingkat stress yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan insomnia jika tidak segera diatasi. Dari hasil yang di dapatkan, mahasiswa banyak mengalami stress ringan sampai berat yang menyebabkan insomnia. Hal ini dikarenakan mereka memiliki tuntutan mengerjakan tugas skripsi yang harus diselesaikan tepat waktu. Di harapkan mahasiswa dapat menangani stress dengan dapat menggunakan fasilitas klinik psikologi untuk dapat menangani stress yang dialami

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Responden yang mengalami stress ringan sebanyak 24 mahasiswa (36%), responden yang mengalami stress sedang sebanyak 36 mahasiswa (55%), dan responden yang mengalami stress berat sebanyak 6 mahasiswa (9%).
2. Responden yang mengalami insomnia dan tidak mengalami insomnia mendapatkan jumlah yang sama, yaitu sebanyak 33 mahasiswa (50%)
3. Hasil uji analisis dengan *Chi Square* menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa semester 8 prodi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dengan nilai Sig. 2-Tailed 0,020.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisi, V. Z. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia pada Lansia . *Naskah Publikasi*.
- Amir. (2018). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Minat Fotografi pada Komunitas Fotografi Pekanbaru. *Jurnal Fisip*.
- Authority, H. (2018). 'Insomnia Merupakan Masalah Umum di Masyarakat'. 1-5.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). 'Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 83-89.
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). 'Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal'. *Jur. Ilm .Kel. & Kons*.
- Hardiyanti, A. Y. (2020). 'Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponogoro'. *Naskah Publikasi*, 1-23.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (n.d.). Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*.
- Kaur, & Bhoday. (2017). 'Chaging Adolescent Sleep Patterns: Factor Affecting them and the Related Problem'. *Journal of The Association of Physicians of India*, 65, 73-77.
- Nafilda, Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan.
- Nasution, S. A. (2021). 'Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Stikes Medistra Indonesia'. *Naskah Publikasi*.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). 'Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa'. *Jurnal MKML*, 14, 128.
- Organization), W. (. (2003). Pengertian Stress.
- Oryza, W. (2016). 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta'. *Naskah Publikasi*.
- Perry, & Potter. (2006). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Petter, & Perry. (2010). *Fudamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Pragholapati, Muliani, & Permatasari, L. (2020). 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep Paralysis pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir'. *Jurnal Kesehatan Dr, Soebandi* , 34-39.
- Putri. (2015). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Rahmadani, O. (2017). 'Hubungan Antara Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah pada Remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta'. *Naskah Publikasi*.

- Retnaningsih, D., Aini, K., & Triyantini, O. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan di Stikes Widya Husada Semarang. *Jurnal NERS Widya Husada, Vol 2, No 1*.
- Riskesdes. (2018). 'Hasil Utama Riskesdes 2018'. *Kementrian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Saswati, N., & Mulani. (2020). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswi Prodi Keperawatan. *Nurs Journal*.
- Steinberg, Patel, D, & Patel,P. (2018). 'Insomnia in the Eldery'. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.
- Stress, A. I. (2010). Stress, Definition of Stressor, and What is Stress.
- Ulfiana, N. (2018). 'Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Jurusan Keperawatan'. *Naskah Publikasi*.
- Widiawati. (2020). 'Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Stikes Permata Medika'. *Naskah Publikasi*.
- Wowor, Y. P., Munayang, H., & Supit, A. (2019). Hubungan Stress dengan Stomatitis Aftosa Rekuren pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal e-Gigi, 7*.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Widodo. (2017). 'Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro'. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Wulandari, R. P. (2012). 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI'. *Naskah Publikasi*.
- Zunita, S. (2017). 'Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Menjelang Ujian Nasional'. *Naskah Publikasi*.

