

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas PGRI Semarang)

Ifa Nurhana,* Ira Puspita Sari, Raully Sijabat

Universitas PGRI Semarang

Email : nurhanaifa28@gmail.com , irapuspt21@gmail.com , raulysijabat@upgris.ac.id

Abstract

This study aims to explore the relationship between stress levels and the incidence of insomnia in final year students at PGRI University Semarang. The impact of stress, such as mental and emotional syndromes, has become a major concern in adolescent mental health. Insomnia, as a common sleep disorder, can also affect college students' well-being. This research method is quantitative using a cross-sectional analytical research type design. The population of this study were final year students at PGRI University Semarang using Simple Random Sampling (Proportione Stratified sampling) and Purposive Sampling techniques. The results of the study showed that there was a significant relationship between stress levels and the incidence of insomnia in final year students. These findings provide valuable insight into the importance of stress management and good sleep in supporting student mental health in academic settings. The implications of this research can be used as a basis for developing intervention programs aimed at improving student welfare in higher education. It is hoped that this research can make a positive contribution to efforts to prevent and treat mental health problems among students.

Keyword : Stress, Isomnia, Student

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang. Dampak dari stres, seperti sindrom mental dan emosional, telah menjadi perhatian utama dalam kesehatan mental remaja. Insomnia, sebagai gangguan tidur yang umum, juga dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan rancangan jenis penelitian analitik cross sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Semarang dengan menggunakan teknik Simple Random Sampling (Proportione Stratified sampling) dan Purposive Sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya manajemen stres dan tidur yang baik dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan akademik. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci : Sress, Isomnia, Mahasiswa

PENDAHULUAN

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% (Azis & Bellinawati, 2015).

Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan, proses ini sangat berguna untuk mengembalikan manusia pada keadaan semula, dengan cara ini tubuh yang sudah lelah akan kembali segar. Pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ-organ tubuh tidak berfungsi maksimal, sehingga orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan berkurangnya kemampuan berkonsentrasi. Keadaan tidur secara berkala dapat beralih ke keadaan istirahat pada saat itu kesadaran alami berhenti, memungkinkan tubuh untuk beristirahat. Otak memiliki beberapa fungsi, struktur dan pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan bangun. Tubuh juga memproduksi zat yang jika masuk ke dalam darah menyebabkan kantuk. Proses ini, jika terganggu oleh stres, kecemasan, gangguan dan rasa sakit fisik, dapat menyebabkan insomnia.

Insomnia adalah kondisi tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia merupakan gejala dari orang yang mengalami kesulitan tidur kronis, sering terbangun setelah tidur, dan tidur yang singkat atau tidak memulihkan. Penderita insomnia mengalami rasa kantuk yang berlebihan di siang hari serta kuantitas dan kualitas tidur yang tidak mencukupi. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dikeluhkan sebanyak kali. (Fernando et al., 2020).

Subjek yang berisiko tinggi mengalami insomnia adalah pekerja paruh waktu lansia, pelajar, penderita penyakit kronis, ibu hamil, dan wanita pascamenopause. Insomnia umumnya terjadi pada mahasiswa atau orang dewasa awal. Masa dewasa awal membutuhkan enam setengah hingga delapan jam tidur berturut-turut per hari. Remaja yang menderita insomnia dapat mempengaruhi kehidupan pribadi dan prestasi akademisnya. Penyusunan tugas akhir pada mahasiswa menjadi penyebab stres bagi mahasiswa dan banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur pada saat penyusunan tugas akhir.

Stres merupakan salah satu hal yang akan muncul dalam kurun waktu tahun kehidupan seseorang, khususnya pelajar. Ini tidak berarti bahwa stres

adalah hal yang normal sehingga Anda tidak perlu mewaspadainya. Stres merupakan kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang memberikan tuntutan regulasi pada individu yang bersangkutan. Keadaan stres 3 cenderung mengarah pada peningkatan upaya dan penyesuaian baru, namun dalam jangka panjang hal tersebut melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan. Kondisi yang bervariasi selama masa perkuliahan, terutama pada tahun terakhir, menjadikan mahasiswa sebagai kelompok rentan terhadap tingkat stress.

Dampak dari stres antara lain berupa sindrom mental dan emosional berupa sikap negatif, cemas, fobia atau ketakutan, mudah tersinggung, sedih, marah, lupa, dan perasaan kesepian, bingung, kurang konsentrasi, mudah bosan, sulit tidur, insomnia, mimpi buruk, depresi dan bahkan bunuh diri. Stres yang dialami remaja dapat berdampak negatif terhadap keberhasilan akademik, kesehatan fisik dan psikologis remaja tersebut (Widiawati, 2020).

Meninjau permasalahan yang telah diuraikan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (Studi kasus pada Mahasiswa Universitas PGRI Semarang).

Tujuan umum untuk mengetahui "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (Studi kasus pada Mahasiswa Universitas PGRI Semarang. Tujuan khusus untuk mengetahui Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas PGRI Semarang. Mengetahui Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas PGRI Semarang. Mengetahui Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas PGRI Semarang.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode observasi analitik (Cross Cutal) dengan mengumpulkan data tentang variabel bebas (Independent Variable), khususnya tingkat stres dan variabel terikat (Dependent Variable), yaitu peristiwa stres yang terjadi secara bersamaan. (Dr. Kelana Kusuma Dharma, SKp., 2017).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu bidang umum yang mencakup subjek/objek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Dr. Sandu Siyoto, SKM. & M. Ali Sodik, 2015). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir

Universitas PGRI Semarang dengan jumlah populasi 116 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu sebagai objek pengukuran. Sampel penelitian sebagai suatu kesatuan yang lebih kecil lagi adalah sekelompok individu yang tergabung dalam suatu kelompok yang sama dimana peneliti secara langsung mengumpulkan data atau melakukan pengamatan/pengukuran dalam kesatuan tersebut.

3. Teknik Sampling

Metode sampling adalah suatu cara dimana peneliti menentukan atau memilih sejumlah sampel tertentu dari populasi. Metode pengambilan sampel yang digunakan sedemikian rupa sehingga hasil penelitian yang dilakukan terhadap sampel dapat mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel adalah teknik pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan proporsional stratified random sampling seperti Probability Sampling yaitu suatu metode pengambilan sampel secara acak dan purposive sampling dimana peneliti berpendapat bahwa pengambilan sampel harus didasarkan pada karakteristik populasi (Dr. Kelana Kusuma Dharma, S. Kp., 2017).). Jumlah anggota sampel dicari dengan menggunakan rumus Slovin (Utama, 2016). Adapun rumus tersebut adalah:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Keterangan :

N : jumlah populasi

n : jumlah sampel

e : presisi (0,05)

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N(e^2)} \\ n &= \frac{116}{1 + 116(0,05^2)} \\ n &= \frac{116}{1 + 0,29} \\ n &= \frac{116}{1,29} \end{aligned}$$

$$n = 89,9 \text{ menjadi } 90 \text{ responden}$$

Dengan demikian sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 90 mahasiswa.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mendefinisikan masalah untuk lebih memperjelas permasalahan yang sedang dibicarakan agar pembahasan tidak melenceng atau meluas. Batasan masalah yang dibahas adalah kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir UPGRIS jika memperhatikan tingkat stres. Sedangkan ruang lingkup penelitian ini meliputi, tingkat stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir UPGRIS.

Penelitian ini dilakukan di Universitas PGRI Semarang Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232. Responden penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir program studi manajemen Universitas PGRI Semarang.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan ciri-ciri yang melekat pada suatu populasi yang berbeda-beda pada setiap orang dan diteliti dalam suatu penelitian, misalnya jenis kelamin, berat badan, indeks massa tubuh, kadar hemoglobin (Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp., 2017). Peneliti menganggap telah dijelaskan diatas, maka variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Independen (Variabel Independen)

Variabel independen adalah variabel yang disebut variabel sebab akibat, yaitu karakteristik subjek yang keberadaannya menyebabkan perubahan pada variabel lain (Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp., 2017) Variabel Independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres.

2. Variabel Terikat (Dependent Variabel)

Variabel terikat adalah variabel hasil atau variabel yang akan berubah akibat pengaruh atau perubahan yang terjadi pada variabel bebas tersebut (Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp., 2017). Variabel terikat penelitian ini adalah prevalensi insomnia.

E. Definisi Oprasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Tingkat Stress	Suatu kondisi seseorang yang mengalami tuntutan atau tekanan dalam hidupnya pada	Kuesioner	Normal (0-14) Ringan (15-18) Sedang (19-25)	Ordinal

		satu tingkatan tertentu.		Parah (26-33) Sangat Parah (>34)	
2	Kejadian Insomnia	Suatu kondisi ketidakmampuan atau kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur.	Kuesioner	Baik (0-5) Ringan (6-11) Sedang (12-19) Buruk (20-27)	Ordinal

F. Pengolah Data

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan perangkat komputasi dan akan melalui beberapa proses (Saputra, 2013):

1. Editing

Editing mencakup operasi editing dan pemilihan data yang telah dikumpulkan. Tujuan dari pemilihan data adalah untuk memperoleh data yang akurat agar nantinya terhindar dari kesalahan kesimpulan dalam proses analisis.

2. Coding

Coding adalah kegiatan pemberian kode untuk data.

Hasil Ukur

Kode	Tingkat Stres
1	Normal
2	Ringan
3	Sedang
4	Parah
5	Sangat Parah
Kode	Kejadian Insomnia
1	Baik
2	Ringan

3	Sedang
4	Buruk

Kuesioner

Kode	Tingkat Stres
0	Tidak Pernah
1	Kadang – Kadang
2	Sering
3	Setiap Saat
Kode	Kejadian Insomnia
0	Tidak Pernah
1	1x Seminggu
2	2x Seminggu
3	>3x Seminggu

3. Prosesing Data

Setelah semua kuesioner telah diisi secara lengkap, akurat dan diberi kode, langkah selanjutnya adalah mengolah data sehingga apa yang telah dikumpulkan dapat dianalisis. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS (Statistical Program for Social Sciences) versi 24.0 for Windows.

4. Pembersihan data

Memeriksa kembali data yang telah dimasukkan dan dianalisis, mendeteksi data yang hilang melalui distribusi frekuensi setiap variabel, mendeteksi variasi data dengan menghilangkan nomor distribusi frekuensi setiap variabel, mendeteksi konsistensi data dengan menghubungkan dua variabel dan membuat crosstab pada setiap variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Distribusi Tingkat Stress

Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UPGRIS

Tingkat Stress	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Normal	30	33,3
Ringan	16	17,8
Sedang	19	21,1
Parah	22	24,2
Sangat Parah	3	3,3
Total	90	100%

Tingkat stres 90 responden paling tinggi berada pada “NORMAL” sebanyak 30 responden (33,3%).

2. Distribusi Kejadian Insomnia

Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di UPGRIS

Insomnia	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	23	25,6
Ringan	48	53,3
Sedang	14	15,6
Buruk	5	5,6
Total	90	100%

Tingkat insomnia tertinggi pada 90 responden berada pada kategori “RINGAN” yaitu sebanyak 48 responden (53,3%).

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir UPGRIS tahun 2024. Analisis ini menggunakan uji Chi-square dengan SPSS (Statistical Products and Services) versi 24 for Windows dengan sampel sebanyak 90 responden mahasiswa UPGRIS 2024.

Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UPGRIS Tahun 2024.

Tingkat Stress	Insomnia										<i>P Value</i>
	Baik		Ringan		Sedang		Buruk		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Normal	15	16.7	13	14.4	1	1.1	1	1.1	30	33.3	0.000
Ringan	6	6.7	8	8.9	2	2.2	0	0.0	16	17.8	
Sedang	1	1.1	12	13.3	5	5.6	1	1.1	19	21.1	
Parah	1	1.1	15	16.7	5	5.6	1	1.1	22	24.4	
Sangat Parah	0	0.0	0	0.0	1	1.1	2	2.2	3	3.3	
Total	23	25.6	48	53.3	14	15.6	5	5.6	90	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan 90 responden. Terdapat 30 responden (33,3%) yang mempunyai tingkat stres pada tingkat “Normal” dan insomnia pada tingkat “Baik” sebanyak 15 responden (16,7%) berada pada tingkat “Ringan” sebanyak 13 orang (14,4%), kategori “Sedang” sebanyak 1 responden (1,1%) dan kategori “Buruk” sebanyak 1 responden (1,1%). Responden yang memiliki tingkat stress “Ringan” sebanyak 16 responden (17,8%) mengalami insomnia pada level “Baik” sebanyak 6 responden (6,7%), pada level “Ringan” 8 orang responden (8,9%), pada kategori “Sedang” sebanyak 2 responden (2,2%), dan pada kategori “Buruk” sebanyak 0 responden (0,0%). Pada responden yang tingkat stresnya berada pada kategori “Sedang”, terdapat 19 responden (21,1%) yang mengalami insomnia dengan kategori “Baik” dengan jumlah 1 responden (1,1%), pada kategori “Ringan” terdapat 12 orang responden (13,3%), kategori “Sedang” sebanyak 5 responden (5,6%) dan kategori “Buruk” sebanyak 1 responden (1,1%). Di antara responden yang tingkat stresnya termasuk dalam kategori “Parah” terdapat 22 responden (24,4%). 1 orang menjawab insomnia pada tingkat “Baik” (1,1%), pada tingkat “Ringan” 15 orang menjawab (16,7%), pada tingkat “Sedang” 5 orang menjawab (5,6%) dan pada tingkat “Buruk” 1 orang menjawab (1,1%). Di antara responden yang tingkat stresnya termasuk dalam kategori “Sangat Parah”, terdapat 3 responden (3,3%) yang mengalami insomnia dengan kategori “Buruk” 2 orang responden (2,2%), dan pada tingkat “Sedang” sebanyak 1 orang (1,1%). pada kategori “Baik” dan “Ringan” 0 orang.

Dalam analisis bivariat, peneliti menguji hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir UPGRIS. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai P sebesar 0,000. Hal ini

menunjukkan nilai P (0,000) lebih kecil dari nilai Alpha ($<0,05$), artinya H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa akhir di Universitas PGRI Semarang

B. Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas PGRI Semarang.

Tingkat Stress pada penelitian ini terbanyak oleh kategori normal sebanyak 30 orang (33,3%).

2. Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas PGRI Semarang.

Berdasarkan hasil analisa univariat kejadian insomnia dari 90 responden terbanyak ke dalam kategori ringan sebanyak 48 responden (53,3%).

3. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas PGRI Semarang.

4. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan hasil uji statistik diperoleh nilai P value (0,000) lebih kecil dari nilai alpha ($<0,05$), artinya H_0 ditolak artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian penyakit Insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Semarang.

Dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Semarang, dari 90 responden, tingkat stres tertinggi berada pada rentang normal yaitu 30 responden (33,3%) dan Angka insomnia ringan tertinggi terdapat pada 48 responden. (53,3%). Pada tingkat stres normal, 1 responden (1,1%) mempunyai tingkat insomnia rendah, dan pada tingkat stres berat, 1 responden (1,1%) memiliki tingkat insomnia tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, hasil penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang dapat disimpulkan:

1. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang tertinggi pada kategori “Normal” sebanyak 30 responden (33,3%).
2. Angka kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang tertinggi pada kategori “Ringan” sebanyak 48 responden (53,3%).
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas PGRI Semarang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai P (0,000)

lebih kecil dari nilai alpha ($<0,05$) yang berarti H_0 . Ditolak. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa tingkat stres seseorang dapat memicu gangguan kesehatan, termasuk insomnia atau gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, A. G. H. S. (2020). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas.
- Authority, H. (2018). Insomnia merupakan masalah umum di masyarakat. Tidur yang nyenyak membantu memulihkan energi dan fungsi kognitif kita. Sebelum melanjutkan ke definisi insomnia, mari kita bahas tentang siklus tidur terlebih dahulu. 1–5.
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2(2), 197–202.
<https://doi.org/10.1063/1.3106611/>
- Fernando, R., Hidayat, R., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. Jurnal Ners, 4(2), 83–89.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 Iain Ponorogo. 2507(February), 1–9.
- Indarwati. (2018). Gambaran Stremahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar.
- MARTIRI, A. (2018). Pengertian stres.
- Sarah, H. (2018). Konsep Mahasiswa. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Surgawa, E., & Nikado, H. (2019). Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Wulandari, F. eka. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012 Dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Dipenogoro. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 8–2.