

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FIK YANG AKAN MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER

The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester

¹Ersa Putri Andini, ²Dwi Heppy Rochmawati, ³Wigyo Susanto

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author
ersaputriandini@gmail.com

Abstrak

Stres dikaitkan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan dan suasana yang penuh tekanan. Stres yang berkepanjangan bisa mempengaruhi aspek dan sistem tubuh seseorang dengan menimbulkan kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Dampak dari stres emosional antara lain kecemasan, emosi, depresi, serta stres fisik dan psikologis. Saat stres, siswa cenderung melakukan aktivitas yang menyebabkan gangguan tidur dan insomnia. Jenis penelitian Kuantitatif dengan menggunakan cross sectional. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Teknik yang digunakan adalah random sampling sebanyak 143 responden. Uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Spearman rank. Hasil penelitian didapatkan dengan menggunakan Uji Spearman Rank. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa p value ($0,000 < 0,05$). Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia. Terdapat hubungan antara tingkat stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan angkatan 2022 (p value 0.000).

Kata Kunci: Tingkat stres, Kejadian Insomnia

Abstract

Stress is associated with a reality that does not match expectations and a stressful atmosphere. Prolonged stress can affect aspects and systems of a person's body by generating anxiety, anger, and frustration. The impacts of emotional stress include anxiety, emotions, depression, and physical and psychological stress. When stressed, students tend to do activities that cause sleep disturbances and insomnia. Type of quantitative research with a cross sectional approach. The sample used was a student of the Class of 2022 Faculty of Nursing Sultan Agung Islamic University Semarang. The technique used was random sampling of 143 respondents. The correlation test used in this research is the Spearman rank test. The results of the research using the Spearman Rank Test. The results of this study show that the p value ($0.000 < 0.05$). This means that there is a significant association between stress and insomnia. There is a correlation between stress levels and the incidence of insomnia in nursing students of the class of 2022 (p value 0.000).

Keywords: Stress level, incidence of insomnia

1. PENDAHULUAN

Stres ialah pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi individu terhadap situasi yang dialami. Stres dikaitkan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan pencapaian dan suasana yang penuh tekanan. Stres yang berkepanjangan bisa mempengaruhi aspek dan sistem tubuh seseorang dengan menimbulkan kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Dampak dari stres emosional antara lain kecemasan, emosi, depresi, serta stres fisik dan psikologis (Hastuti and Baiti, 2019). Stres dapat menjadi positif apabila dapat memotivasi seseorang untuk menghadapi masalah atau stres, tetapi stres negatif terjadi ketika seseorang tidak dapat mengatasi stres, yang dapat menyebabkan sulit tidur, mudah marah, sakit kepala, dan berbagai gejala kesehatan (Yaqin, 2022).

Berdasarkan data Riskedas 2018, prevalensi gangguan jiwa dan emosi dengan gejala depresi dan stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta jiwa atau 9,8% dari total seluruh penduduk Indonesia. Hasil Riskedas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi orang yang mengalami gangguan psiko-afektif di Jawa Timur adalah 6,28% dari yang dianalisis. Secara global, 38-71% siswa mengalami stres dan 39,6-61,3% di Asia mengalami stres, namun di Indonesia sendiri, tingkat stres siswa adalah 36,7-71,6%. (Dwicahyaningtyas, 2020). Data tersebut menggambarkan angka permasalahan stress masih terjadi.

Stres akademik adalah perasaan frustrasi, tekanan, ataupun kecemasan yang dirasakan oleh siswa akibat dari beban kerja yang tinggi dan tuntutan guru serta orang tua yang menuntut nilai dan prestasi yang tinggi dari siswanya (Ladapase and Sona, 2022). Stres akademik adalah tekanan dari tuntutan akademik yang berlebihan yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa (Saniskoro and Akmal, 2017) Selanjutnya (Harahap, 2020) mendefinisikan stres akademik dimana seseorang tidak mampu menghadapi tuntutan akademik serta menerimanya sebagai masalah dihidupnya. Stres akademik merupakan sebuah tuntutan akademik yang dialami mahasiswa yang menjadi tekanan atau beban yang tidak sesuai dengan lingkungan dan sumber daya yang dialami para mahasiswa.

Saat stres, siswa cenderung melakukan aktivitas yang menyebabkan gangguan tidur dan insomnia. Pikiran negatif tentang target atau tujuan yang belum tercapai dan menghabiskan banyak waktu di depan laptop atau gadget (handphone). Siswa mengalami kelelahan dan keletihan yang menyebabkan insomnia. Penelitian dari Suryantoro, Siswowyoto, dan Kuntari dalam (Khamelina, 2014) menemukan bahwa hal ini sesuai pada kondisi kesibukan dan beban mental yang tinggi di atas sebagai penyebab sebagian besar siswa mengeluh insomnia yang meningkat.

Insomnia biasanya ditandai dengan sulit untuk tertidur, sering terbangun untuk jangka yang lama, terbangun lebih awal ataupun dini hari, jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur, kesulitan untuk kembali tidur, serta kegelisahan dan kegelisahan saat tidur. Insomnia ini biasanya muncul ketika seseorang dalam suasana hati yang baik atau ketika mengantuk (Wahyuni and Irianti, 2022).

Insomnia merupakan keluhan tentang kualitas tidur yang kurang. Salah satu penyebab insomnia adalah gangguan ritme tidur sirkadian (ketidakseimbangan antara durasi tidur yang dirasakan dan sebenarnya), pola tidur yang tidak teratur, dan terkadang bangun larut malam untuk mengakses situs jejaring sosial. (Irmawaty and Masnina, 2017). Pada Kesehatan tidur malam yang baik adalah kisaran waktu 6 hingga 9 jam sehari. Orang

mebutuhkan jumlah tidur yang cukup untuk mendorong aktivitas dan melakukan semua aktivitas secara optimal di siang hari. Saat menuju dewasa, jumlah tidur menjadi lebih meningkat. Keluhan utama insomnia adalah sulit tidur, merasa kurang tidur, mimpi menakutkan, dan kondisi fisik yang buruk. Penderita insomnia memiliki ketidakmampuan untuk tidur meskipun ada kesempatan tidur dalam jangka panjang (Andiarna et al., 2020).

Beberapa orang dengan gangguan tidur jenis ini mengalami insomnia (80%) dan hipersomnia (15%). Gangguan tidur yang paling umum adalah sleepwalking, cataplexy (kehilangan tonus otot saat tidur), kelumpuhan tidur (merasa terjebak saat bangun), dan halusinasi hipnosis (mimpi nyata). Gejala insomnia biasanya dimulai dengan gangguan kecemasan atau depresi pribadi yang memperburuk keberadaan penyakit organ ataupun masalah pribadi. Insomnia berbeda dengan tidur pendek pada tipe ini, memberi perasaan segar saat bangun tidur, meskipun Anda kurang tidur, dan aktivitas siang hari berjalan lancar (Eliza and Amalia, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada peneliti dari hasil wawancara melalui 10 mahasiswa mereka melaporkan perasaan stres tentang ujian mereka yang dapat mempengaruhi hasil/lulus ujian mereka, termasuk perbedaan persepsi kinerja keterampilan instrumental yang digunakan antara penguji dan peserta. Ujian adalah salah satu faktor yang membuat anda merasa stres. Stressor ini dapat menyebabkan kecemasan akademik pada mahasiswa seperti perasaan stres dan takut, yang mempengaruhi pada penurunan kinerja dan hasil nilai akademik dari mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penelitian tertarik ingin melakukan penelitian pada remaja dikarenakan sebagai perawat memberikan edukasi pengetahuan maupun memberi health edukasi yang mereka dan belum banyak mengetahui tentang bentuk hubungan stress, insomnia saat menghadapi ujian. Bahwa, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester” Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan tingkat insomnia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung yang akan menjelang Ujian Akhir Semester.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian menggunakan sebuah pendekatan cross sectional dengan bentuk kuantitatif, dimana proses pengambilan hasil ukur variabel dilakukan dalam waktu pengkajian data. Dalam penelitian ini berfungsi untuk mengetahui korelasi antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Angkatan 2022 kelas A dan B dengan populasi sebesar 224 mahasiswa. Sampel pada penelitian berjumlah 143 mahasiswa yang terdiri kelas A dan B.

Instrument pengumpulan data menggunakan kuessioner DASS 42 dan menggunakan KSPB-IRS yang didapatkan mahasiswa. Kuessioner ini terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang diisi oleh responden secara langsung. Data demografi berisi tentang identitas mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2022 yang terdiri dari usia, jenis kelamin dan kelas. Kuessioner DASS 42 pada pertanyaan yang mengacu pada stres mempunyai

14 pertanyaan dengan skor (0) tidak pernah (1) jarang (2) kadang (3) sering. Mahasiswa mengisi IRS yang didapatkan pada kuessioner yang dibagikan selanjutnya dilakukan dengan kriteria yaitu Ringan (nilai 11-17) Sedang (nilai 18-24) Berat (nilai 25-33).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Karakteristik jenis kelamin

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	27	18.9%
Perempuan	116	81.1%
Total	143	100%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data responden dibagi menjadi dua kategori dengan jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan. Dapat disimpulkan jenis kelamin perempuan terbanyak yaitu sebanyak 116 orang yaitu 81.1%.

Menurut (Abdillah et al., 2022) menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres, mengalami gangguan pada makan, gangguan pada tidur, dan mengalami perasaan yang bersalah jika dalam kondisi tertekan. Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak pada perempuan sehingga pada perempuan lebih rentan mengalami gangguan stress daripada laki-laki.

Menurut ansumsi peneliti menyimpulkan bahwa pada perempuan lebih mempunyai rasa kepekaan terhadap lingkungan daripada laki-laki. Pada laki-laki tidak menunjukkan emosional, sehingga perempuan memiliki rasa emosional yang tinggi dan mengalami gangguan psikologis yang lebih mudah stres saat ujian di perguruan tinggi dan perempuan lebih terlalu memikirkan masalah yang dihadapinya.

b. Karakteristik umur

Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
17	11	7.7%
18	101	70.6%
19	27	18.9%
20	4	2.8%
Total	143	100%

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil pada jumlah responden yang paling banyak dalam penelitian yaitu 18 tahun dengan jumlah 101 orang 70.6%. perkembangan psikososial pada manusia yang dimana salah satunya menyatakan bahwa tahap pada perkembangan remaja usia 12-20 tahun tergolong sebagai identitas diri versus kebingungan peran (identitas diri versus cita-cita, karakteristik, dan tujuan hidup). Pada periode ini dimana mengembangkan rasa identitas diri yang lebih matang pada kutub positif dan pada identitas diri yang kacau di kutub negatif (Ferdhy, 2016).

Menurut para peneliti, pada remaja mudah mengalami gangguan stres karena pada usia 18 tahun itu sendiri masih memiliki rasa yang labil dan rawan mengalami stres, dalam hal ini pada remaja mengalami perubahan hormonal dan proses pertumbuhan. Masa remaja merupakan masa dimana transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Hal ini menyebabkan banyak perubahan pada remaja, terutama jika menyangkut emosi remaja. Sikap atau perasaan anak muda, seperti ingin menyendiri (egois), menganggap dirinya benar, dan pemarah. Sikap seperti itu dapat menimbulkan stres yang mudah dialami remaja.

2. Data Univariat

a. Tingkat stres

Tabel 4. 3 Tingkat Stres pada Mahasiswa FIK angkatan 2022

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	11	7.7%
Ringan	6	4.2%
Sedang	21	14.7%
Berat	38	26.6%
Sangat Berat	67	46.9%
Total	143	100%

Hasil penelitian yang dilakukan yang diperoleh bahwa dari sebagian besar responden yang mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 67 responden (46.9%). Stres adalah suatu kondisi yang dimana dialami remaja ketika terjadi konflik antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya. Stres terjadi ketika stressor dialami dan dirasakan sebagai ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan, yang dimana merupakan awal dari terjadinya gangguan pada kesehatan fisik dan psikis berupa perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosional dan perilaku (Ema, Kusuma and Widiani, 2017).

Bagi sebagian responden, bukanlah sebuah tuntutan yang dapat menimbulkan stres dalam prosesnya. Sebagai seorang mahasiswa wajar baginya untuk menanggung tekanan ujian. Hal ini dibuktikan dengan tingginya frekuensi responden yang terkadang mengeluh yang menyebabkan stres dan stres sedang bagi banyak responden. Namun pada kenyataannya, ditemukan bahwa responden mengalami stres berat dan stres yang sangat tinggi. Bahwa stres berat merupakan kondisi kronis yang dapat berlangsung selama beberapa minggu hingga bertahun-tahun. Hal ini harus diantisipasi oleh responden karena efek stres mempengaruhi seseorang secara keseluruhan baik mental, fisik maupun spiritual (Putri, 2014).

Menurut peneliti menyimpulkan bahwa stres mudah muncul pada para remaja karena pada remaja masih sangat labil maka pada hal inilah yang dapat memicu timbulnya gangguan stres pada diri remaja, diketahui dari pernyataan responden pada saat mengisi kuesioner pada pertanyaan (saya merasa sulit bersantai, saya merasa sulit istirahat, serta saya mudah gelisah) dengan jawaban sangat berat. Artinya ketika remaja dibebani sebuah tanggung jawab apalagi untuk mendapatkan hasil yang memuaskan saat ujian akhir semester yang dirasa agak sulit untuk dilakukan, maka tidak jarang ia akan mengalami tekanan dalam dirinya yang disebut dengan stres.

b. Kejadian Insomnia

Tabel 4. 4 Insomnia pada Mahasiswa FIK angkatan 2022

Insomnia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	14	9.8%
Sedang	16	11.2%
Berat	113	79.0%
Total	143	100%

Dalam peneliti yang di dapatkan hasil yang diperoleh insomnia pada mahasiswa FIK angkatan 2022 sebagian besar mengalami insomnia berat dengan jumlah 113 responden (79.0%) sedangkan insomnia sedang dengan jumlah 16 responden (11.2%).

Menurut Miftahul (2020) menjelaskan bahwa insomnia sendiri disebabkan oleh tiga faktor diantaranya pada faktor predisposisi (kecenderungan), faktor presipitasi, dan faktor prepersuasi. Dalam ketiga faktor tersebut, terdapat diantaranya faktor stres dan depresi. Mahasiswa yang mengalami gangguan insomnia akan berdampak pada waktu tidur yang kurang sehingga akan menyebabkan menurunnya produktifitas dengan polakerja yang lambat dan kurang konsentrasi yang membuat mahasiswa menjadi sering salah dalam mengerjakan sesuatu ataupun untuk mengingat sesuatu. Hal ini dikhawatirkan dapat mengganggu pekerjaan dan hubungan keluarga, serta mengurangi aktivitas sosial serta timbulnya perasaan menjadi lebih cepat marah, tidak sabar, gelisah dan depresi (Rahayu Syafitri, 2022).

Daniel Buysee (Rarami, 2013) menyatakan bahwa perempuan lebih dapat merasakan manfaat dari tidur malam yang nyenyak, namun wanita juga memiliki masalah kesehatan akibat tidur dan kurang tidur. Hal ini disebabkan oleh tahapan biologis seorang perempuan yang dapat membuatnya lebih rentan mengalami gangguan tidur seperti kehamilan dan hormon lainnya. Artinya, wanita lebih sering mengalami gangguan tidur (insomnia) daripada laki-laki.

Menurut peneliti perempuan lebih rentang mengalami insomnia dikarenakan perubahan hormon yang terjadi selama menstruasi pada perempuan dimana hal ini akan mempengaruhi siklus, yang mana siklus salah satunya fungsinya yaitu mengatur jam tidur dalam waktu 24 jam. Berdasarkan pertanyaan kuesioner P1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden menyatakan mereka tidur dalam satu malam yaitu 4,5 – 5,5 jam, pada P3 bahwa sebagian besar dari responden menyatakan mereka mengalami tidur yang baik tetapi mudah terbangun sekitar 3-4 kali terbangun pada malam hari. Hal ini di karenakan mahasiswa masih banyak tanggungan yang harus mereka selesaikan mulai dari tanggungan mata kuliah yang harus mereka selesaikan dalam mendapatkan gelar sarjana, tuntutan tugas – tugas yang begitu banyak.

3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia

Tabel 4. 5 Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FIK angkatan 2022

Insomnia

		Ringan	Sedang	Berat	Total	<i>p</i> <i>value</i>
Kategorisasi Stres	Normal	9	0	2	11	
	Ringan	5	0	1	6	
	Sedang	0	14	7	21	0,000
	Berat	0	0	38	38	
	Sangat berat	0	2	65	67	
	Total	14	16	113	143	

Hasil peneliti sudah dilakukan oleh peneliti, mendapatkan hasil dengan menggunakan Uji Spearman Rank. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa p value ($0,000 < 0,05$), sehingga hasil dari penelitian ini dapat ditolak, yang menandakan bahwa adanya signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FIK Angkatan 2022. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada mahasiswa mengalami stres sangat berat dan insomnia berat sebanyak 65 responden.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ichsandra, 2016) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai p value = 0,000 antara tingkat stres dengan kejadian insomnia yang artinya apabila tingkat stres sangat berat maka kejadian insomnia semakin berat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Ahmad, Anissa and Triana, 2022) didapatkan ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia ($p < 0.05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia.

Penelitian Schafer menjelaskan bahwa hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan stres pada mahasiswa yaitu stressor yang bersumber dari masalah akademik yaitu seperti tekanan dalam belajar, waktu yang sangat singkat, membuat makalah, serta ujian. Dari sekian banyaknya penyebab utama dari stres yang dialami mahasiswa adalah pada ujian yang membuat mahasiswa lebih secara emosional atau psikologis. Dimana masalah psikis dan stres psikologis yang terjadi pada seseorang dapat menyebabkan insomnia.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang disebabkan oleh stress, seperti masalah yang ada di perkuliahan, masalah Kesehatan, efek samping obat-obatan maupun tekanan akademik (Waliyanti and Pratiwi, 2017). Menurut (Muna, 2022) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia antara lain faktor predisposisi, presipitasi, prepersuasi seperti stres, cemas, merasa adanya terkanan dan ketakutan terhadap sesuatu seperti akan menghadapi ujian. Insomnia tidak dapat dikatakan penyakit tetapi suatu gejala dari banyak penyebab termasuk gangguan emosional, gangguan fisik dan penyalahgunaan obat (Arham, 2021).

Menurut (Zunita, 2017) banyak pikiran dan stres menyebabkan kerja saraf yang berlebihan dan terlalu aktif, sehingga ketika seseorang mengalami stres maka tubuh akan meningkatkan produksi adrenalin. Adrenalin merupakan zat kimia yang diproduksi oleh otak untuk meningkatkan kewaspadaan yang membuat seseorang tetap terjaga, sehingga seseorang akan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Pada umumnya orang yang susah tidur insomnia akan diikuti gangguan-gangguan fungsional pada tubuh ketika terbangun dari tidurnya, seperti pusing kepala, badan tidak segar dan kurang bersemangat.

Pada tahap pendidikan khususnya, insomnia pada kalangan remaja akan berdampak pada segi fisik, seperti mudah mengantuk di siang hari yang dapat menyebabkan terhambatnya pada aktivitas belajar di kelas dan menurunnya konsentrasi belajar yang menyebabkan prestasi akademik pada remaja dapat menurun (Syamsuudin, Bidjuni and Wowiling, 2015).

(Kusuma and Widiani, 2017) mengatakan bahwa adanya ketegangan yang sangat tinggi sehingga konsentrasi belajar terhambat, sehingga dapat membuat mahasiswa tersebut menderita insomnia. Insomnia bisanya timbul sebagai gejala suatu gangguan lain yang mendasarinya seperti kecemasan dan depresi atau gangguan emosi lain yang terjadi dalam hidup manusia. Beberapa studi tentang relaksasi baik dalam menurunkan tingkat stres dan insomnia.

Teknik relaksasi yang sederhana menurut (Sukanto and Wahyuni, 2016) yang bisa menurunkan stres saat ujian sebagai berikut; Meditasi di sini diartikan sebagai mengalihkan perhatian sementara dan menenangkan pikiran dari keadaan stres, dan bisa dilakukan dengan melakukan banyak cara dan aktivitas, seperti berjalan, berenang, dan yang bisa merefreshkan. Lalu bisa bayangkan sesuatu yang rileks, Bernafas dalam-dalam, memijat diri sendiri, berhenti sejenak (time-out), dan bisa mendengarkan musik.

Menurut peneliti, tingkat stres adalah salah satu faktor penyebab insomnia menurut faktor psikologis yaitu stres salah satunya adalah stres akademik, timbul gejala sakit kepala, susah tidur, gelisah dan sulit relaksasi. Meskipun sebagian besar mahasiswa mengalami stres dan insomnia, namun keduanya dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi menjelang ujian akhir semester. Perasaan tidak nyaman akan kesulitan hidup yang sedang dialami atau yang dibayangkan akan terjadi. Stres dalam menghadapi ujian adalah perasaan terganggu akibat bayangan atau pikiran buruk yang dibuat oleh mahasiswa sendiri dan dibayangkan akan terjadi saat menghadapi ujian. Bayangan dan pikiran buruk yang dimaksud yaitu merasa cemas apabila soal ujian terlalu sulit untuk dijawab, perkiraan antara apa yang dipelajari tidak keluar dalam ujian yang dapat membuat mahasiswa sulit tidur atau insomnia.

Mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan lain. Tingginya stres yang dialami mahasiswa keperawatan disebabkan karena beberapa stressor seperti tekanan akademik, masalah psikososial, tingginya ekspektasi orang tua, kekhawatiran terhadap masa depan, kurangnya waktu dan hiburan, kondisi hidup dikos, kualitas makanan, dan masalah finansial.

Hasil penelitian berikutnya didapatkan data dengan jumlah responden terbanyak stres sangat berat dan insomnia berat. Pada mahasiswa keperawatan sendiri saat menghadapi ujian mengalami adanya bentrokan terhadap jadwal ujian-ujian seperti ujian OSCE, adanya ujian praktek klinik di rumah sakit, serta tugas-tugas yang diberikan sehingga mahasiswa keteteran dengan jadwal yang diberikan. Adanya jadwal yang berturut-turut sehingga mahasiswa keperawatan terkadang belum bisa mengatur waktunya dengan baik yang bisa mengakibatkan stres dan insomnia. Jika stres tidak dapat dikendalikan maka dapat menyebabkan mahasiswa tidak dapat belajar dengan baik yang akan mengakibatkan menurunnya prestasi belajar sehingga mempengaruhi prestasi akademik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan karakteristik responden, responden terbanyak dilihat dari jenis kelamin yaitu perempuan dengan jumlah 116 responden atau 81,1% sampel sedangkan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 27 responden atau 18,9% dan sebagian besar responden adalah dari kelompok umur 18 tahun yang mencapai 101 responden atau 70,6% diikuti kelompok umur 19 tahun orang atau 18,9%. Sebagaimana responden memiliki tingkat stres pada mahasiswa yang berada pada tingkat stres sangat berat sebanyak 67 responden atau 46,9% diikuti tingkat stres berat sebanyak 38 responden atau 26,6%. Kejadian insomnia pada mahasiswa yang sering dialami dengan kategori insomnia berat sebanyak 113 responden atau 79,0% dan insomnia sedang 16 responden atau 11,2%. Berdasarkan uji spearman rank yang telah diuji dilakukan penelitian mendapatkan p value yaitu 0.000 atau kurang dari 0,05 yang artinya ada hubungan yang signifikan maka H₀ ditolak H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FIK Angkatan 2022 yang menjelang ujian akhir semester.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R. et al. (2022) 'Strwa Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring (Deskriptif Kualitatif)'.
Ahmad, S. R., Anissa, M. and Triana, R. (2022) 'Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah', Indonesian Journal for Health Sciences, 6(1), pp. 1–7.
Andiarna, F. et al. (2020) 'Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa', Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 17(2), pp. 37–42.
Arham, N. I. U. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Tingkat Stres pada Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin anangkatan 2020'. Universitas Hasanuddin.
Dwicahyaningtyas, R. (2020) 'Gambaran Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Di Universitas Airlangga Surabaya'. Universitas Airlangga.
Eliza, N. A. A. and Amalia, N. (2022) 'Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19', Borneo Student Research (BSR), 3(2), pp. 1941–1946.
Ema, A. M., Kusuma, F. H. D. and Widiani, E. (2017) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di MTs Muhammadiyah I Malang', Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 2(3).
Harahap (2020) 'Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19', Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 3(1), pp. 10–14.
Hastuti, R. Y. and Baiti, E. N. (2019) 'Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja', Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(2), pp. 84–93.

- Ichsandra, M. O. (no date) 'Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN Angkatan 2015 dan 2016', *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 5(2b).
- Irmawaty, A. I. and Masnina, R. (2017) 'Hubungan Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Siswa Kelas Xi di SMA Negeri 14 Samarinda'.
- Khamelina, F. (2014) 'Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Insomnia pada Mahasiswi D IV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014'. STIKES' Aisyiyah Yogyakarta.
- Kusuma, F. H. D. and Widiani, E. (2017) 'Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (Uas) di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang', *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Ladapase, E. M. and Sona, A. (2022) 'Gambaran stres akademik pada mahasiswa universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere', *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), pp. 42–47.
- MUNA, M. L. L. (2022) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada masa pandemi covid-19 (Studi pada masyarakat ekonomi lemah dikota semarang)'. Universitas Diponegoro.
- Putri, T. D. R. (2014) 'Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak', *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Rahayu Syafitri, R. (2022) 'Hubungan Stres dengan kejadian Insomnia pada Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi pada era PANDEMI covid-19'. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Saniskoro, B. S. R. and Akmal, S. Z. (2017) 'Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta', *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), pp. 96–106.
- Sukamto, E. and Wahyuni, T. (2016) 'Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Stress Siswa yang akan Mengikuti Ujian di SMA N 1 Muara Kaman'
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H. and Wowiling, F. (2015) 'Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado', *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Wahyuni, R. S. and Irianti, B. (2022) 'Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Kota Pekanbaru', *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(01), pp. 117–123.
- Waliyanti, E. and Pratiwi, W. (2017) 'Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta (Correlation Between Insomnia with Learning Concentration Among Nursing Students in Yogyakarta)', *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(2), pp. 9–15.

Yaqin, N. (2022) 'Hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada Mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.' Wijaya Kusuma Surabaya University.

Zunita, S. (2017) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Menjelang Ujian Nasional di SMA 2 PGRI Jombang (Studi Di Kelas XII SMA PGRI 2 Jombang)'. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.