

**HUBUNGAN STRES DAN KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA
MAHASISWA REGULER YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNISMUH PALU**

***THE CORRELATION BETWEEN STRESS AND ANXIETY TOWARDS INSOMNIA ON
REGULAR STUDENTS WHO ARE PREPARING SKRIPSI IN PUBLIC HEALTH
FACULTY, UNISMUH PALU***

¹I Ketut Warja, ²Nur Afni, ³Ahmad Yani

^{1,2}*Bagian Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Palu
(Email : ketut.warja@yahoo.com)*

(Email : nurafnifkmunismuh@gmail.com)

³*Bagian promosi kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas
Muhammadiyah Palu*

(Email : ahmadyani@unismuhpalu.ac.id)

ABSTRAK

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu 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. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional, yaitu dengan mencari hubungan antara dua variabel atau lebih yaitu variabel independent dan dependen, kemudian kedua variabel diamati dalam waktu yang bersamaan. Berdasarkan hasil uji chi-square yang dilakukan menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan dengan insomnia dengan nilai p value = 0,009, dan kecemasan juga memiliki hubungan dengan insomnia dengan nilai p value = 0,032. Diharapkan kepada praktisi kesehatan untuk lebih mengkaji kejadian insomnia, terutama dalam mengambil kebijakan untuk pengendalian dan penanganan kasus ini.

Kata kunci : Stres, Kecemasan, Insomnia

ABSTRACT

Insomnia is a condition where a person is unable to meet sleep needs, both in quality and quantity. Insomnia is a symptom experienced by people who have chronic difficulties to sleep, often wake up from sleep, and short sleep or non-restorative sleep. The purpose of this research is to determine the correlation between stress and anxiety with insomnia in regular students who were preparing a skripsi in the Public Health Faculty, Unismuh Palu. This is a quantitative research using a cross sectional approach, namely by looking for a correlation between two or more variables, they are independent and dependent variables, then the two variables are observed at the same time. The result of chi-square test shows that stress has a correlation with insomnia with a p-value = 0.009, and anxiety also has a correlation with insomnia with a p-value = 0.032. It is expected that health practitioners will better examine the incidence of insomnia, especially in taking policies to control and handle this case.

Keywords: *Stress, Anxiety, and Insomnia*

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu reaksi tubuh yang dipaksa, di mana ia bisa mengganggu homeostasis fisiologi normal. Stres dapat terjadi pada semua orang, baik itu anak, dewasa dan orang tua. Stres juga dapat terjadi pada orang yang mengalami tekanan berat misalnya pada mahasiswi tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. stresor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, waktu penelitian yang relatif singkat, penentuan judul, sampel penelitian, alat ukur penelitian dan revisi berulang ulang, sedangkan stresor dari luar yaitu keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, lama nya umpan balik dari pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan pembimbing (Legiran, 2015).⁽⁴⁾

Mahasiswa mengalami depresi dan kekhawatiran berlebih di pertengahan tahun 80 an berkisar antara 10-15%. Melonjak drastis di tahun 2010 an di angka 33 - 40% dengan berbagai gejala yang mengikutinya seperti gangguan makan, perubahan pola tidur, menyakiti diri sendiri hingga keputusan untuk bunuh diri. Di tahun 2015, sebanyak 33% mahasiswa yang mengalami depresi selama pengerjaan skripsi. Akibat depresi ini, mereka menjadi sulit fokus dalam

mengerjakan tugas akhirnya. Pada tahun 2016 juga disimpulkan hasil yang senada bahwa 20% mahasiswa mencari perawatan dan konsultasi jiwa terkait tekanan yang mereka alami di dunia akademik. Bahkan 9% diantaranya mengaku secara serius mereka sempat terlintas untuk bunuh diri karena tak kuat menanggung beban. (Diarti, 2017).⁽⁵⁾

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu 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. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. (Hardisman, 2016).⁽⁷⁾

Berdasarkan hasil wawancara yang tidak terstruktur pada rentang waktu bulan januari – februari 2019 terhadap 5 mahasiswa reguler tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh palu, di dapatkan bahwa 3 dari 5 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyatakan terganggu pola tidurnya, bahkan tidak jarang membuat mahasiswa merubah pola tidurnya yang sebelumnya termasuk normal yaitu 6 – 8 jam sehari dan dapat memulai tidur dengan mudah tetapi sekarang hanya 3 - 6 jam sehari dengan

kesulitan memulai tidur.. Beberapa mahasiswa mengatakan ketika dirinya semester awal bisa tidur sekitar pukul 21.00 - 23.00 dan bangun tidur di pagi hari terasa segar

Berdasarkan beberapa hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stres dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di FKM Unismuh palu

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study* dengan maksud untuk mengetahui Hubungan stres dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh palu. Lokasi penelitian dilaksanakan di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu dan penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu. Sampel penelitian ini adalah 48 orang menggunakan teknik sampling jenuh yaitu mengambil semua populasi menjadi sampel penelitian, teknik ini digunakan apabila populasi penelitian

relatif kecil atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan sangat kecil.

Pengelolaan data dilakukan dengan langkah-langkah yakni *Editing* yaitu upaya untuk memeriksa kembali data-data yang telah dikumpulkan, *Coding* yaitu pemberian nomor kode atau bobot pada jawaban yang bersifat kategori, *Tabulating* yaitu penyusunan dan perhitungan data berdasarkan variabel yang diteliti, *Entri data* yaitu memasukan data hasil penelitian untuk diolah dengan menggunakan program computer, *Cleaning* yaitu membersihkan data dengan melihat variable-variabel yang telah digunakan apakah ada kesalahan entry atau masih kosong dan *Describing* yaitu menggambarkan atau menjelaskan data yang sudah dikumpulkan. Analisis data menggunakan software *Statistical Program For Social* (SPSS) dalam analisis univariat dan bivariat. Sedangkan untuk penyajian data sendiri disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan penjelasan untuk memudahkan analisis data.

HASIL PENELITIAN

Tabel 2 distribusi Frekuensi Responden menurut Jenis kelamin di Fakultas kesehatan masyarakat unismuh palu

No	Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Laki – Laki	15	31,3
2	Perempuan	33	68,7
Total		48	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan tabel 2 bahwa dari 48 responden yang diteliti dimana jumlah responden perempuan sebanyak 33 responden (68,7%), merupakan responden terbanyak, sedangkan responden Laki - laki sebanyak 15 responden (31,3%).

Tabel 3 distribusi Frekuensi Responden menurut status tinggal di Fakultas kesehatan masyarakat unismuh palu

No	Status tinggal	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Bersama orang tua	22	45,8
2	Urus	20	41,7
3	Lainnya	6	12,5
Total		48	100

1	21	15	31,3
2	22	20	41,7
3	23	10	20,8
4	24	3	6,3
Total		96	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan tabel 3 bahwa dari 48 responden, 22 orang (45,8 %) tinggal bersama orang tua, sebanyak 20 orang (41,7 %) kos dan lainnya sebanyak 6 orang (12,5 %).

Tabel 4 distribusi Frekuensi Responden Tingkat stres di Fakultas kesehatan masyarakat unismuh palu

No	Tingkat stres	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Normal	32	66,7
2	Ringan	12	25,0
3	Sedang	4	8,3
Total		48	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami stres yaitu sebanyak 32 responden (66,7 %), 12 responden (25,0 %) mengalami stres ringan, dan sebanyak 4 responden (8,3 %) mengalami stres sedang, sedangkan yang mengalami stres berat dan sangat berat tidak ditemukan.

Tabel 5 distribusi Frekuensi Responden Tingkat kecemasan di Fakultas kesehatan masyarakat unismuh palu

No	Tingkat kecemasan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Normal	18	37,5
2	Ringan	9	18,8
3	Sedang	14	29,2
4	Berat	7	14,5
Total		48	100

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 18 responden (37,5 %), yang mengalami cemas ringan sebanyak 9 responden (18,8 %), sebanyak 14 responden (29,2 %) mengalami cemas sedang dan sebanyak 7

responden (14,5 %) mengalami cemas berat, sedangkan yang mengalami cemas sangat berat tidak ditemukan.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $P= 0,009$ ($p<0,05$) maka dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu.

Dari data di atas menunjukkan bahwa dari 48 responden yang mengalami stres ringan dan mengalami insomnia sebanyak 9 responden (75,0 %), sedangkan responden yang mengalami stres sedang dan mengalami insomnia sebanyak 3 responden (75,0 %), dan responden yang tidak mengalami stres dan mengalami insomnia sebanyak 9 responden (28,1 %).

Menurut asumsi peneliti bahwa ada 9 responden yang tidak mengalami stres, namun mengalami insomnia, hal ini disebabkan karena stres dalam mengerjakan skripsi bukan satu satunya faktor yang menyebabkan insomnia, namun ada beberapa faktor lain yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir insomnia, yaitu pola makan yang buruk, dan kurangnya aktifitas fisik seperti olah raga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hadiati, 2016)⁽⁸⁾ yang meneliti hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswa angkatan 2012/2013 pendidikan dokter di Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro, didapatkan p value = 0,001 ($p<0,05$) dan menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa skripsi. Stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia, stres akan mempengaruhi kerja daerah Raphe nucleus, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang ternyata memberi dampak terhadap daerah hipotalamus di otak tepatnya di SCN (*Supra Chiasmatic Nucleus*) yaitu daerah dimana proses tidur terjadi sehingga meningkatkan aktivitas di daerah SCN dan mengakibatkan proses tidur terganggu. Selain itu stres juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin yang diperlukan untuk tidur normal. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa stres seseorang mempengaruhi terhadap insomnia orang tersebut (Yhuda, 2017)⁽⁹⁾

Hasil uji *Chi-Square* didapat nilai $P = 0,032$ ($P<0,05$) maka dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun

skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu.

Dari hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa dari 48 responden, yang mengalami kecemasan ringan dan mengalami insomnia sebanyak 5 responden (55,6 %), yang mengalami kecemasan sedang dan mengalami insomnia sebanyak 9 responden (64,3 %), sedangkan yang mengalami kecemasan berat dan mengalami insomnia sebanyak 4 responden (57,1 %) dan yang tidak mengalami kecemasan dan mengalami insomnia sebanyak 3 responden (16,7 %).

Menurut asumsi peneliti ada 3 responden yang tidak mengalami kecemasan namun mengalami insomnia, hal ini disebabkan karena insomnia bukan hanya disebabkan karena kecemasan, namun beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka kesulitan untuk memuali tidur karena beberapa faktor, ada yang merasa sulit tidur karena faktor lingkungan tempat tinggal yang terlalu bising, suhu udara dalam tempat tidur terlalu panas. Bahkan beberapa responden menyatakan mereka tidak cemas, namun mengalami insomnia hal ini dikarenakan responden tersebut lebih memilih untuk menunda tidurnya dan melanjutkan untuk mengerjakan tugas akhir, dan ada beberapa responden yang menyatakan bahwa insomnia karena sebab yang tidak jelas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hastuti, 2016)⁽¹⁰⁾ yang juga meneliti tentang hubungang kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa skripsi di Universitas muhammadiyah klaten, di dapat p value = 0,014 (p<0,05) dan menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa skripsi, penelitian pendukung lainnya pernah dilakukan oleh (Viona, 2013)⁽¹¹⁾ di program studi pendidikan dokter Fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura, yang juga menyimpulkan ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

kecemasan yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan (Purwoningsih, 2018).⁽¹²⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu,

dimana $p \text{ value} = 0,009$ atau $p < 0,05$ artinya H_0 ditolak menunjukkan bahwa dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan. Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu, dimana $p \text{ value} = 0,032$ atau $p < 0,05$ artinya H_0 ditolak menunjukkan bahwa dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan.

Diharapkan penelitian ini menjadi salah satu bahan referensi keputakaan dalam ilmu kesehatan dan dapat menambah wawasan pengetahuan khususnya dalam ilmu epidemiologi dan ilmu psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati. Gambaran tingkat stres mahasiswa, *Jurnal keperawatan jiwa*, 2017 Vol. 5 no. 1.
- Lubis & Nurlaila. Mengapa tingkat stres pelajar makin tinggi, *Jurnal psikologi*, 2010 volume 2, nomor 3.
- Mayoral, L. Exam stres, depression, social support and sleep diturbance. ProQuest Dissertations & Theses (PQDT), 2006
- Legiran. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2015 Volume 2, Nomor 2
- Diarti. Hubungan Antara Penggunaan Internet dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa PSIK Unitri Malang, *Nursing News*, 2017 Volume 2, Nomor 3.
- Kasmonah. Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Reguler dan Lintas Jalur Dalam Menyelesaikan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Semarang. Oktober 21, 2010.
- Hardisman. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2016 Volume 5, nomor 1.
- Hadiati. Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/ i angkatan 2012/2013 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro, *Jurnal kedokteran diponegoro*, 2017 Volume 6, nomor 22.
- Yhuda. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, *Nursing News*, 2017 Volume 2, Nomor 1
- Hastuti. 2016. hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah klaten, *Jurnal kesehatan masyarakat*, Vol. 11 no. 22.
- Viona. Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Pontianak, 2013

Porwoningsih. Pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom depresi dan simtom kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2014, *Jurnal Ibnu sina biomedika*, 2018 Volume 22, nomor 1.