

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

Surajudin¹, Noor Ariyani R², Rosiana Nur Imallah³
surajuudin@gmail.com¹, nurariyanir@gmail.com², rosiana@unisayogya.ac.id³
Universitas Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Pendahuluan: Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur, kualitas tidur yang buruk, atau bangun tidak segar meskipun ada waktu cukup untuk tidur. Idealnya, tidur malam berlangsung 6–9 jam per hari untuk mendukung aktivitas optimal. Gejala insomnia meliputi sulit tidur, mimpi buruk, kelelahan, hingga gangguan fisik. Insomnia sering dipicu oleh kecemasan, depresi, atau masalah pribadi. Di Indonesia, prevalensi insomnia mencapai sekitar 10%, dengan angka pada mahasiswa di DIY sebesar 45,19%. Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel terdiri dari 69 mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur stres dan KSPBJ-IRS untuk mengukur insomnia. Analisis data dilakukan dengan uji Product Moment. Hasil: uji Correlation menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian insomnia dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,512. Angka ini termasuk dalam kategori korelasi sedang dan bersifat positif. Kesimpulan: Uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Semakin tinggi stres, semakin besar risiko gangguan tidur. Stres menjadi prediktor utama gangguan tidur dan depresi, dengan insomnia yang memperparah kondisi psikologis akibat aktivasi saraf simpatis, peningkatan kortisol, dan gangguan kognitif.

Kata Kunci: Peer Education, Pengetahuan, Dismenore, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu ketidakmampuan dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, dan emosional, yang di kemudian hari dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia. (Šredniawa et al., 2019). Stres merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dalam setiap aspek kehidupan manusia. Stres dapat dialami oleh siapa saja tidak terpengaruh oleh umur maupun jenis kelamin tertentu, dalam tingkatannya stres juga bisa terjadi dengan tingkatan ringan maupun berat yang tidak sama dalam waktu relatif pendek maupun panjang juga tidak sama, dan pernah ataupun baru akan mengalami stres. Seorang individu tidak dapat menghindari dari stres ini yang memiliki dampak buruk jika menetap dan berkumpul dalam diri seseorang tanpa adanya Solusi yang tepat (Sutjiato et al., 2019).

Dampak yang terjadi dapat berupa kegelisahan, kesedihan, tekanan, depresi, dan frustrasi. Menurut jurnal Hidayati & Harsono (2021), reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respon atau tanggapan, regulasi, atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional yang disebut stres. Stres dapat muncul ketika situasi, kondisi, dan pemikiran yang menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan. Stres juga dapat diartikan sebagai keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial, kalangan atau lingkungan, dan tuntutan fisik yang tidak terpenuhi (Ambarwati et al., 2017). Berdasarkan data yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, hampir 264 juta penduduk dunia yang mengalami stres dan depresi (Putri et al., 2020).

Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Harahap et al., 2020). Stres akademik merupakan tekanan yang terjadi pada diri mahasiswa yang disebabkan oleh adanya persaingan ataupun tuntutan akademik. Adapun Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di seluruh dunia pada tahun 2019 berkisar antara 38-71% dari tiga penelitian yang dilakukan di Asia, yaitu di Pakistan dengan 161 partisipan (30,84%), di Thailand dengan 686 partisipan (61,4%), dan di Malaysia dengan 396 partisipan (41,9%) (Purna, 2020). Pendidikan pada Fakultas Ilmu Kesehatan memiliki proses yang cukup ketat dan penuh tekanan untuk mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi profesional kesehatan yang nantinya dapat diandalkan. Mahasiswa dituntut agar dapat menguasai berbagai keterampilan, teori, kompetensi, serta keahlian khusus yang ditetapkan oleh pendidikan keperawatan.

Stres yang rentan terjadi pada mahasiswa tingkat akhir terutama mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan atau mengatasi stres akan berdampak pada pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilaku. Secara kognitif mahasiswa sangat sering mengalami kesulitan dalam hal memusatkan perhatian atau berfokus di saat belajar, mudah lupa untuk mengingat materi dan mengambil bahan pelajaran. Secara emosional, mereka dapat mengalami kecemasan yang berlebihan baik itu tentang diri sendiri maupun tentang pola pikir orang lain terhadap dirinya, sensitivitasnya cenderung lebih tinggi dan tidak stabil, dapat terjadi kesedihan secara berlarut-larut, mudah marah, dan menyebabkan mereka menjadi frustrasi. Prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia dengan 271 partisipan menunjukkan bahwa 23,91% partisipan mengalami depresi, 69,74% cemas, 43,17% mengalami stres dari tingkat ringan hingga berat, dan 92,25% partisipan mengalami kualitas tidur yang buruk (Purna, 2020).

Saat terjadi stres, mahasiswa cenderung akan melakukan aktivitas yang akan menyebabkan gangguan pada jam tidur atau insomnia. Pikiran negatif tentang target atau tujuan yang belum tercapai memungkinkan banyak menghabiskan waktu didepan laptop atau handphone. Mahasiswa dapat mengalami kelelahan maupun keletihan yang menyebabkan insomnia. Insomnia biasanya ditandai dengan keadaan sulit untuk terlelap dari tidur, sering terbangun untuk jangka panjang, terbangun lebih awal, kesulitan untuk kembali tidur, jadwal tidur tidak teratur, serta kegelisahan lain saat tidur. Insomnia muncul ketika seseorang dalam suasana hati yang tidak baik ketika mengantuk (Andini et al., 2023a).

Insomnia merupakan keluhan tentang kualitas tidur yang kurang. Penyebab dari insomnia adalah ketidakseimbangan antara durasi tidur yang dirasakan, pola tidur yang tidak teratur. Pada kesehatan tidur malam yang baik adalah kisaran waktu 6 hingga 9 jam sehari. Manusia membutuhkan 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 hypersomnia (15%). Gangguan tidur yang paling umum adalah sleepwalking, cataplexy (kehilangan tonus otot saat tidur), kelumpuhan tidur (merasa terjebak saat tidur), dan halunasi (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 kurang tidur, dan aktivitas siang hari berjalan lancar (Eliza & Amalia, 2022). Studi epidemiologi yang dilakukan atau di Amerika Serikat (AS), dan Hong Kong melaporkan bahwa sekitar 70 juta dan 2,2 juta orang yang di mana mereka mengeluhkan gejala insomnia (Yohannes, 2017). Berdasarkan statistic by country for insomnia yang menunjukkan bahwa yang mengalami insomnia di Indonesia yaitu sekitar 10% dan jumlah prevalensi mahasiswa yang menderita insomnia di daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 45,19% (Waliyanti & Pratiwi, 2017).

Berdasarkan penelitian dari (Liu et al., 2021) hasil analisis korelasi, peneliti telah melakukan analisis mediasi untuk menguji lebih lanjut hubungan antara stres yang dialami atau yang dirasakan dengan insomnia dan depresi pada mahasiswa. Signifikansi pengaruh langsung, tidak langsung dan total dalam model mediasi diidentifikasi setelah mengendalikan variabel sosiodemografi (usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan). Pada penelitian ini menggunakan 3 model. Model 1, dengan mengontrol usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan, persepsi stres berhubungan secara signifikan dengan insomnia ($p=0,400$, $P < 0,001$). Model 2, dengan mengontrol usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan, stres yang dirasakan memiliki hubungan yang signifikan dengan depresi (80,513, $P < 0,001$). Dan model 3, dengan mengontrol usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan, baik persepsi stres maupun insomnia dimasukkan dalam model mediasi dan menunjukkan hubungan yang signifikan dengan depresi. Secara bersamaan, koefisien regresi standar untuk persepsi stres menurun dari 0,513 menjadi 0,287. Selain itu, hasil metode bootstrap non-parametrik mengkonfirmasi signifikansi pengaruh tidak langsung dari persepsi stres melalui insomnia (95% bootstrap CI-0.137, 0.149). Interval kepercayaan 95%, yang di-bootstrap menegaskan bahwa efek tidak langsung dari stres yang dialami memiliki dampak sebanyak 0,143 yang dihasilkan oleh insomnia sebagai mediator terhadap depresi. Efek tidak langsung dari insomnia menyumbang 44,13% dari total varian depresi. Temuan ini menguatkan hipotesis kami bahwa insomnia mungkin memainkan peran mediator dalam hubungan antara stres dan depresi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 2024 dengan melibatkan 36 mahasiswa program studi keperawatan angkatan 2021 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami stres ringan 12 responden (33%) stres sedang 16 responden (45%) dan stres berat 8 responden (22%), dan hasil pada kejadian insomnia terdapat 20 responden mengakui mengalami insomnia sedangkan 16 mahasiswa lain tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan masalah yang ada di atas yaitu tentang stres dan insomnia yang bisa muncul karena adanya beberapa faktor tuntutan akademik seperti pemendekan semester dari semester 8 menjadi semester 7, dan dalam semester 7 ini mahasiswa keperawatan diuntut untuk melaksanakan KKN, PKL dan tuntutan skripsi yang harus selesai di semester 7. Maka

dari itu, masalah di atas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir kelas A sampai C Program Studi Keperawatan yang berjumlah 225 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel 69 responden yang memenuhi kriteria inklusi, meliputi mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Angkatan 2021, mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Angkatan 2021 yang masih aktif di FIK Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, serta mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi ditetapkan bagi mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden.

Alat ukur yang digunakan untuk melihat Tingkat stres adalah kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS) yang dibuat berdasarkan buku yang ditulis oleh Lovibond, yang sudah pernah diterjemahkan dan divalidasi juga oleh Danamanik (Crawford & Henry, 2003). Alat ukur untuk mengukur insomnia menggunakan Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Product Moment untuk mengetahui korelasi antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Kategori Tingkat Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Kategori Tingkat Stres	Jumlah	%
Normal	0	0
Ringan	2	2,9
Sedang	19	27,5
Berat	47	68,1
Sangat Berat	1	1,4
Total	69	100,0

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel, diketahui bahwa tidak terdapat mahasiswa yang termasuk dalam kategori stres normal (0%). Sebanyak 2 orang mahasiswa (2,9%) mengalami stres ringan, 19 mahasiswa (27,5%) berada pada kategori stres sedang, 47 mahasiswa (68,1%) menunjukkan gejala stres berat, dan 1 mahasiswa (1,4%) tergolong dalam kategori stres sangat berat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang paling dominan pada penelitian ini adalah stres berat, yang dialami oleh sebagian besar responden, yakni sebesar 68,1%.

Tabel 2. Kategori Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Kategori Kejadian Insomnia	Jumlah	%
Normal	0	0
Ringan	8	11,6
Sedang	60	87,0
Berat	1	1,4
Total	69	100,0

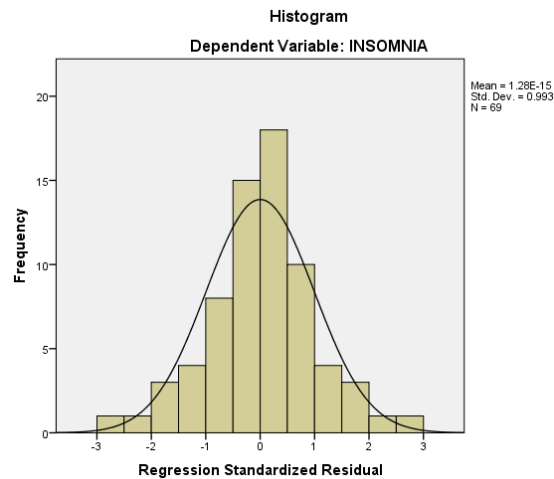
Berdasarkan data yang disajikan pada tabel di atas, diketahui bahwa tidak terdapat responden yang mengalami insomnia dalam kategori normal (0%). Sebanyak 8 responden (11,6%) termasuk dalam kategori insomnia ringan, sementara mayoritas responden, yaitu 60

orang (87,0%), tergolong dalam kategori insomnia berat. Adapun satu responden (1,4%) tercatat mengalami insomnia dalam kategori sangat berat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kategori insomnia yang paling dominan dalam penelitian ini adalah insomnia berat, yang dialami oleh 87,0% dari total responden.

Uji Normalitas

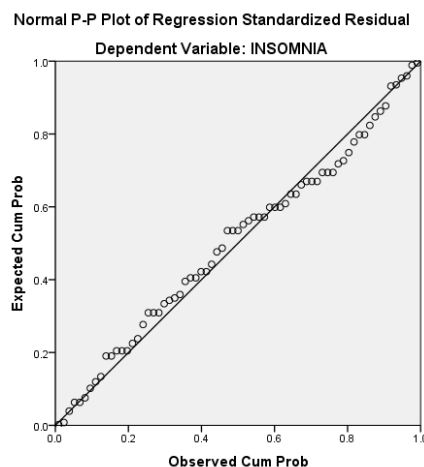
Uji normalitas yang digunakan adalah one sample KolmogorovSmirnov Test. Tujuan utama normalitas ini adalah untuk memastikan bahwa data yang akan dianalisis terdistribusi secara normal.

a. Uji Normalitas dengan Histogram



Berdasarkan hasil observasi terhadap grafik histogram yang telah disajikan, tampak bahwa distribusi data menunjukkan pola menyerupai kurva lonceng. Grafik tersebut menampilkan bentuk simetris, yang berarti tidak terdapat kecenderungan kemiringan baik ke arah kanan (positif) maupun ke arah kiri (negatif). Simetri ini mencerminkan bahwa data tersebar secara seimbang di sekitar nilai tengah, sehingga tidak memperlihatkan dominasi frekuensi pada salah satu sisi distribusi dengan mempertimbangkan karakteristik tersebut, dapat disimpulkan bahwa data yang ditampilkan dalam grafik histogram memiliki distribusi yang bersifat normal. Distribusi normal ini merupakan salah satu asumsi fundamental yang kerap digunakan dalam berbagai analisis statistik, terutama dalam uji-uji inferensial yang membutuhkan validitas distribusi data sebagai syarat awal.

b. Uji Normalitas dengan P-Plot



Berdasarkan hasil analisis terhadap grafik normal P-Plot yang ditampilkan, terlihat bahwa sebagian besar titik-titik sampel terdistribusi mengikuti garis diagonal secara konsisten, baik dalam posisi maupun arah. Pola tersebut menunjukkan bahwa data memiliki

kedekatan yang tinggi dengan distribusi teoritis normal. Ketepatan penyebaran titik-titik pada garis referensi diagonal mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data yang dianalisis memenuhi asumsi normalitas, yang merupakan syarat penting dalam pelaksanaan berbagai uji statistik parametris

c. Uji Normalitas dengan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Tabel 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			69
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		2.35591149
Most Extreme Differences	Absolute		.072
	Positive		.072
	Negative		-.071
Test Statistic			.072
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

Mengacu pada hasil yang tercantum dalam tabel di atas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yang diperoleh melalui uji normalitas Kolmogorov-Smirnov adalah sebesar 0,200. Nilai tersebut berada di atas ambang batas tingkat signifikansi yang ditetapkan, yaitu $\alpha = 0,05$. Karena 0,200 lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat cukup bukti untuk menolak asumsi normalitas. Dapat disimpulkan bahwa data residu pada model regresi dalam penelitian ini memiliki pola distribusi yang mendekati normal, sehingga memenuhi salah satu syarat penting dalam analisis regresi. Uji Linieritas

Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan yang bersifat linier antara variabel independen dan variabel dependen. Tujuan dari uji ini adalah untuk menilai apakah perubahan pada variabel bebas secara konsisten diikuti oleh perubahan pada variabel tak bebas sesuai dengan pola garis lurus

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Akademik * Tingkat Kecemasan	Between Groups	(Combined)	221.905	15	14.794	2.709	.004
		Linearity	133.912	1	133.912	24.522	.000
		Deviation from Linearity	87.993	14	6.285	1.151	.339
	Within Groups		289.429	53	5.461		
Total			511.333	68			

Mengacu pada nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh dari hasil uji linearitas, diketahui bahwa nilai Deviation from Linearity memiliki signifikansi sebesar 0,339. Karena nilai ini lebih tinggi dibandingkan dengan batas tingkat signifikansi α sebesar 0,05, maka tidak terdapat bukti yang cukup untuk menolak asumsi linearitas. Artinya, hubungan antara variabel tingkat stres dan variabel kejadian insomnia dapat dianggap bersifat linier secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki

keterkaitan yang mengikuti pola hubungan garis lurus, yang memenuhi syarat dalam analisis regresi linier.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Korelasi Product Moment

		Correlations	
		Tingkat Kecemasan	Prestasi Akademik
Tingkat Stres	Pearson Correlation	1	.512*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	69	69
Kejadian Insomnia	Pearson Correlation	.512*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	69	69

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji Correlation menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian insomnia dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,512. Berdasarkan klasifikasi Sugiyono (2019), angka ini termasuk dalam kategori korelasi sedang dan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi pula kemungkinan mengalami insomnia. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan yang cukup kuat antara kondisi psikologis dan gangguan tidur, sehingga mendukung argumen bahwa stres merupakan faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang.

Regresi Linear Sederhana

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.936	2.151		9.731	.000
	Tingkat Kecemasan	.388	.080	.512	4.876	.000

a. Dependent Variable: Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil analisis regresi menunjukkan bahwa tingkat stres berpengaruh positif dan signifikan terhadap kejadian insomnia dengan persamaan $Y = 20,936 + 0,388X$. Artinya, setiap peningkatan satu satuan stres akan meningkatkan skor insomnia sebesar 0,388. Nilai signifikansi 0,00 ($< 0,05$) dan t-hitung 4,876 $>$ t-tabel 1,667 menunjukkan hubungan yang bermakna. Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984) serta penelitian Alim et al. (2020), yang menyatakan bahwa stres dapat mengganggu tidur. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir rentan mengalami stres yang berdampak pada insomnia, sehingga diperlukan intervensi manajemen stres untuk menjaga kualitas tidur mereka.

Discussion

1. Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 69 responden, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam kondisi tekanan psikologis yang cukup tinggi, terutama karena harus menghadapi beban akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, pelaksanaan KKN, serta praktik klinik (PKL) dalam waktu yang berdekatan.

Menurut Ambarwati et al. (2017), stres akademik merupakan reaksi negatif yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan akademik dan kemampuan individu dalam mengatasinya. Mahasiswa keperawatan, khususnya di tingkat akhir,

menghadapi tekanan lebih besar dibanding mahasiswa pada tingkat sebelumnya karena tuntutan kelulusan dan kesiapan memasuki dunia kerja. Stres yang dialami mahasiswa tidak hanya bersumber dari tekanan tugas dan waktu, tetapi juga dari ekspektasi sosial dan rasa cemas terhadap masa depan.

2. Perbedaan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan tidur dengan kategori insomnia ringan hingga berat. Gejala yang dilaporkan meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta perasaan tidak segar saat bangun tidur. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Andiarna et al. (2020) bahwa insomnia pada mahasiswa dapat disebabkan oleh tekanan emosional dan kebiasaan gaya hidup yang tidak teratur, seperti penggunaan gadget berlebihan menjelang tidur atau waktu istirahat yang terganggu akibat pekerjaan akademik.

Menurut model 3P Spielman (Ellis et al., 2021), insomnia berkembang dari interaksi antara predisposisi (kerentanan biologis atau psikologis), presipitasi (pemicu seperti stres), dan perpetuasi (kebiasaan buruk). Dalam konteks penelitian ini, stres akademik menjadi faktor pemicu utama (presipitasi) yang memperburuk kualitas tidur mahasiswa.

3. Hubungan Antara Tingkat Stress dan Kejadian Insomnia

Uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami gangguan tidur.

Temuan ini didukung oleh penelitian Liu et al. (2021), yang menjelaskan bahwa stres berperan sebagai prediktor utama dalam munculnya gangguan tidur dan bahkan berkontribusi terhadap depresi. Insomnia tidak hanya menjadi gejala dari stres, tetapi juga berperan sebagai mediator yang memperparah kondisi psikologis mahasiswa. Efek negatif dari stres terhadap tidur terjadi karena aktivasi sistem saraf simpatis, peningkatan kortisol, serta gangguan fungsi kognitif yang menyebabkan sulitnya tubuh untuk masuk ke fase tidur yang nyenyak.

Penelitian serupa dilakukan oleh Andini (2023) di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang juga menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan menjelang ujian akhir semester. Penelitian tersebut menggunakan metode dan instrumen yang serupa, serta menghasilkan p -value $< 0,05$, yang memperkuat validitas hasil studi ini.

Secara teoritis, hubungan antara stres dan insomnia dapat dijelaskan melalui pendekatan psikologis dan fisiologis. Menurut Nevid et al. (2003), stres psikologis dapat memicu rangsangan berlebih pada sistem saraf simpatis, sehingga mengganggu proses relaksasi tubuh yang dibutuhkan untuk tidur. Stres juga meningkatkan kadar kortisol dalam tubuh, yang dikenal sebagai hormon stres, dan berpotensi menghambat ritme sirkadian serta produksi melatonin, dalam konteks mahasiswa keperawatan tingkat akhir, stres dapat berasal dari tekanan akademik, tuntutan klinik, persiapan skripsi, dan ketidakpastian masa depan, yang semuanya merupakan faktor pemicu gangguan tidur.

Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia secara umum dibagi menjadi dua kategori, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis individu seperti kecemasan, depresi, kelelahan mental, serta ketidakseimbangan hormon dan gangguan neurologis. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan seperti suhu dan pencahayaan ruangan tidur, kebisingan, penggunaan gadget sebelum tidur, pola makan yang tidak teratur, serta tekanan sosial atau akademik. Menurut Bodytalk Institute (2008), gangguan tidur sangat dipengaruhi oleh lingkungan istirahat dan kebiasaan sebelum tidur, yang dapat memperburuk efek stres jika tidak dikelola dengan baik.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Penelitian

selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan variabel psikologis lain untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara tingkat stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta angkatan 2021, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Arah hubungan yang searah menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya insomnia. Hasil analisis menunjukkan keeratan hubungan yang tergolong sedang, yang mengindikasikan bahwa beberapa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi secara konsisten mengalami gangguan tidur berupa insomnia. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa stres merupakan salah satu faktor psikologis yang berdampak terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang tengah menghadapi berbagai tuntutan akademik dan praktik klinik pada fase akhir studi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023a). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIK Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023b). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIK yang akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 272–282.
- Association between perceived stress and depression among medical students during the outbreak of COVID-19: The mediating role of insomnia. In *Journal of Affective*
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 111–131. <https://doi.org/10.1348/014466503321903544>
- Damanik, E. (2014). The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS).
- Dharma. (2011). *Metodologi Penelitian keperawatan*. CV. Trans Info Media.
- Disorders (Vol. 292, pp. 89–94). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.028>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). *Depression Anxiety and Stress Scales*.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Ellis, J. G., Perlis, M. L., Espie, C. A., Grandner, M. A., Bastien, C. H., Barclay, N. L., Altena, E., & Gardani, M. (2021). The natural history of insomnia: predisposing, precipitating, coping, and perpetuating factors over the early developmental course of insomnia. *Sleep Research Society*, 44(9).
- Fasya, Z. A., Yuwono, P., & Septiwi, C. (2019). Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun 2019. *The 10th University Research Colloquium 2019*, 622–629.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian*

- Konseling Dan Pendidikan, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hardiyanti, A. Y., & Amalia, L. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Insomnia pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo. *Jurnal Psikoislamika*, 11(10).
- Hidayat, A. aziz A. (2014). Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data. Salemba Medika.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003>
- Liu, Z., Liu, R., Zhang, Y., Zhang, R., Liang, L., Wang, Y., Wei, Y., Zhu, R., & Wang, F. (2021).
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2), 75–83.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). PT Rineka Cipta. Nursalam. (2013). *Metedologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Salemba Medika.
- Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1). <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Latif, N., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020).
- Średniawa, A., Drwiła, D., Krotos, A., Wojtaś, D., Kostecka, N., & Tomasik, T. (2019). Insomnia and the level of stress among students in Krakow, Poland. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 60–68. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0154>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2019). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat UNSRAT*, 5(1), 30–42.
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2017). Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Yogyakarta. *Indonesian Journal Of Nursing Practices*, 1(2), 9–15.
- Walker, J. L., Vargas, I., Drake, C. L., Ellis, J. G., Muench, A., & Perlis, M. L. (2022). The natural history of insomnia: high sleep reactivity interacts with greater life stress to predict the onset of acute insomnia. *Sleep Research Society*, 45(9), 1–9. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac149>
- Wijiyanti, R. A., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 57–60.
- Zunita, S. (2017). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Menjelang Ujian Nasional