

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN *INSOMNIA* PADA MAHASISWA

Ruswati

STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

Marwati

STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

Yani Trihandayani

STIKes Ahmad Dahlan Cirebon

Alamat: Jl. Walet No.21, Kertawinangun, Kec. Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat
45153;Telepon: (0231) 201942

Korespondensi penulis: ruswati_crb@yahoo.co.id

ABSTRACT

Everyone, including children, adults, and parents, can experience stress. Academic stress is a common type of stress that occurs in a school or educational environment. Students who face high pressure, such as numerous assignments, may experience stress that can lead to insomnia. The purpose of this study is to examine the relationship between stress and insomnia in students. Stress is a negative feeling caused by situations beyond one's control or changes in one's body and mind. Insomnia is the inability to achieve adequate quality and quantity of sleep. A literature review study was conducted, with 5 journals obtained from Google Scholar. The study design was cross-sectional. The results showed a significant relationship between stress and insomnia in college students ($p < 0.05$). This means that stress levels have a moderate positive correlation with insomnia levels. In conclusion, it is important for students to learn how to manage their stress levels to prevent insomnia.

Keywords: *Stress levels, Insomnia, Students*

ABSTRAK

Stres dapat terjadi pada semua orang, baik anak-anak, dewasa, dan orang tua. Stress yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan sering disebut stress akademik. Stress juga dapat terjadi pada mahasiswa yang mengalami tekanan berat misalnya berupa banyaknya tugas, hal tersebut termasuk sebagai stressor yang dapat menimbulkan stress dan memicu timbulnya insomnia pada mahasiswa. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan *insomnia* dengan tingkat stress mahasiswa. Stress merupakan sensasi negative yang ditimbulkan oleh suatu masalah yang berada di luar kendali seseorang, atau oleh perubahan pikiran dan tubuh seseorang. *Insomnia* merupakan suatu ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara berkualitas maupun kuantitas. Metode penelitian: menggunakan studi *literature review* dengan inklusi jurnal berjumlah 5 jurnal yang didapatkan menggunakan *google scholar*. Inklusi studi design menggunakan *cross sectional*. Hasil Analisis: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan nilai ($p < 0,05$)

Received Mei 12, 2023; Revised Juni 3, 2023; Accepted Juli 13, 2023

* Korespondensi penulis: ruswati_crb@yahoo.co.id

yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut yaitu tingkat stres dan insomnia. Kesimpulan: dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan (korelasi) yang sedang dan juga didapat nilai taraf signifikan (nilai p) pada penelitian ini adalah ($p < 0,05$) bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang. Saran: mahasiswa diharapkan dapat manajemen stress untuk mengelola tingkat stres agar tidak terjadi insomnia.

Kata kunci: Tingkat stress, *Insomnia*, Mahasiswa

LATAR BELAKANG

Stres merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Siapa pun, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan lansia, bisa mengalami stres dalam berbagai bentuk dan tingkat keparahan yang berbeda-beda, baik dalam jangka waktu yang singkat maupun panjang. Tidak ada yang bisa terhindar dari stres dan jika tidak ditangani dengan benar, stres dapat berdampak negatif pada kehidupan individu. Akumulasi stres terjadi ketika seseorang tidak mampu mengatasi atau mengendalikan stresnya dengan baik (Sujiato, Kandou, 2015).

Stres juga merupakan ketidakmampuan mengatasi sebuah ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual. Stres dapat memengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Wulandari, Hadiati, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2017), respons stres dapat berupa perilaku menghindari tugas, menarik diri, susah tidur, dan kesulitan makan. Dari segi fisiologis, respons stres dapat terjadi seperti detak jantung yang meningkat, tekanan darah yang tinggi, tubuh yang berkeringat, pusing, sakit perut, dan juga cepat merasa lelah. Dalam aspek psikologis, stres dapat berupa frustrasi, kecewa, depresi, merasa bersalah, bingung, takut tidak berdaya, cemas (khawatir), kehilangan motivasi, dan merasa gelisah (Zurrahmi, Hardianti, 2021).

Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan atau sekolah sering disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan respons siswa atau mahasiswa terhadap tekanan dan tuntutan sekolah yang menyebabkan ketidaknyamanan. Selain itu, stres juga dapat dialami oleh mahasiswa yang menghadapi tekanan berat seperti tugas yang banyak. Hal ini dianggap sebagai faktor pemicu stres dan dapat menyebabkan insomnia pada mahasiswa. Menurut Desmita (2010) dalam (Lubis, Ramadhani, dan Rasyid, 2021),

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%). Sementara itu, 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).

Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi atau mengendalikan stres akan berdampak pada pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilaku. Secara kognitif, mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat belajar, mengingat materi, dan mengambil bahan pelajaran. Mereka juga sering berpikir negatif tentang diri sendiri dan lingkungan. Secara emosional, mereka dapat merasakan kecemasan, sensitivitas, kesedihan, kemarahan, dan frustrasi. Dampak perilaku yang mungkin terjadi adalah merusak, menghindari, membantah,

menunda pekerjaan sekolah, malas, dan terlibat dalam kegiatan yang berlebihan dan berisiko untuk kesenangan. Aryani (2016) dalam (Lubis, Ramadhani, dan Rasyid, 2021) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung rentan mengalami gangguan tidur. Terdapat tiga jenis gangguan tidur yang sering terjadi, yaitu insomnia, sleep apnea syndrome, dan restless leg syndrome. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidur yang baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia juga dapat memengaruhi ritme biologis manusia, seperti gangguan mood, daya ingat, dan konsentrasi. Gejala insomnia umumnya adalah kesulitan memulai tidur, terbangun pada malam hari atau di tengah-tengah tidur, serta kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun.

Penelitian dari Potter & Perry (2013) dalam (Wulandari, Hadiati, dan As, 2017) menunjukkan bahwa tidur dan terjaga diatur oleh dua mekanisme serebral, yaitu Reticular Activating System (RAS) dan Bulbular System Reticular (BSR). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami insomnia lebih sedikit dibandingkan dengan yang tidak mengalami. Insomnia disebabkan oleh peningkatan stimulus

KAJIAN TEORITIS

A. Konsep Stress

1. Definisi Stress

Ketegangan dan tekanan merupakan arti dari kata Stress yang berasal dari bahasa Latin “*stringere*”. Menurut jurnal Nur dan Mugi (2021), reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respon, regulasi, atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional disebut Stress. Stress dapat muncul akibat situasi, kondisi, dan pemikiran yang menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan.

Menurut Lumban Gaol (2016) dalam jurnal yang sama, Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa Stress merupakan atribut kehidupan di zaman modern. Dalam kehidupan sehari-hari, Stress tidak dapat dihindari di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau di manapun. Anak-anak, remaja, dewasa, atau lansia, siapa pun dapat mengalami Stress.

Stress adalah reaksi yang tidak diinginkan terhadap tekanan berat atau tuntutan lainnya. Behnoudi (2005) dalam jurnal yang sama mengatakan bahwa Stress adalah situasi di mana seseorang dipaksa untuk bertindak dan tidak dapat menerima ketegangan mental. Dengan kata lain, Stress berarti individu harus beradaptasi dengan kondisi dan situasi yang baru.

Tiap kali terjadi perubahan dalam kehidupan, individu selalu mengalami tekanan. Kita mungkin akan sering menghadapi sejumlah situasi atau peristiwa yang menimbulkan tekanan. Namun, tidak semua orang dapat merespons tekanan dengan cara yang sama karena adanya perbedaan persepsi terhadap peristiwa atau situasi yang dihadapi oleh individu. Apa yang menjadi penyebab tekanan bagi seseorang belum tentu menjadi penyebab tekanan bagi orang lain.

Menurut Lubis (2009) dalam jurnal (Lubis, Ramadhani dan Rasyid, 2021), tekanan adalah sensasi negatif yang timbul karena suatu masalah yang berada di luar kendali seseorang, atau karena perubahan dalam pikiran dan tubuh seseorang. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketidaknyamanan, atau kecemasan yang berlebihan yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental individu.

Tekanan yang sering dialami oleh mahasiswa disebut sebagai tekanan akademik. Tekanan akademik merupakan ketegangan yang dirasakan oleh siswa atau mahasiswa terkait kemampuannya untuk menguasai ilmu pengetahuan. Tekanan akademik didefinisikan sebagai gangguan fisik, mental, atau emosional yang terjadi karena tidak sesuainya lingkungan dan sumber daya yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Tekanan akademik merupakan respons yang muncul karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa (Pranata dan Asfur, 2021)

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi desain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

2. Faktor Penyebab Stress

Menurut (Musadinur 2016), stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah:

a. Lingkungan

Beberapa hal yang masuk ke dalam faktor pemicu stres lingkungan adalah:

- 1) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui, lingkungan memiliki dampak positif dan negatif terhadap perilaku individu sesuai dengan pola pikir kelompok dalam masyarakat tersebut. Hal ini dapat memicu individu untuk selalu berperilaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.
- 2) Tuntutan dan sikap keluarga, misalnya tuntutan untuk memilih jurusan kuliah sesuai dengan keinginan orang tua, perjodohan, dan lain sebagainya yang berseberangan dengan keinginan individu dan dapat menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- 3) Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu mengikuti perkembangan zaman dan menjadi yang pertama mengetahui hal-hal baru. Tuntutan tersebut dapat terjadi karena rasa malu yang tinggi jika dianggap tidak mengikuti perkembangan zaman.

b. Diri sendiri

Berikut adalah faktor-faktor yang termasuk dalam diri individu:

- 1) Kebutuhan psikologis, yaitu keinginan yang ingin dicapai oleh individu.
- 2) Proses internalisasi diri, yaitu tuntutan individu untuk terus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan dirinya.

c. Pikiran

- 1) Merupakan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya terhadap diri serta persepsi individu terhadap lingkungan.
- 2) Berhubungan dengan cara individu menilai dirinya sendiri dan bagaimana cara penyesuaian yang dapat dilakukan.

3. Gejala stress

Menurut Hernawati (2006) dalam jurnal (Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, 2017), gejala emosional dan fisik yang ditunjukkan oleh individu yang mengalami stres antara lain:

a. Gejala emosional

Individu yang terpengaruh secara emosional oleh stres akademik dapat merasa khawatir, cemas, dan sedih karena tuntutan akademik, serta merasa harga dirinya turun atau tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka.

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

b. Gejala fisik

Gejala fisik stress akademik meliputi sakit kepala, pusing, sulit tidur, *insomnia*, sakit punggung, diare, kelelahan, dan kurangnya motivasi untuk belajar.

c. Gejala emosi

Depresi, ketidaksabaran, kemurungan, kecemasan, kekhawatiran, mudah menangis, gelisah, panik, dan perilaku *implusif*.

d. Gejala prilaku

Gejala prilaku meliputi: tindakan agresif, sikap menyendiri, kecerobohan, menyalahkan orang lain, melamun, mondar-mandir, dan perubahan perilaku sosial.

B. Konsep Insomnia

1. Definisi Insomnia

Insomnia merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mendapatkan tidur yang cukup atau kualitas tidurnya buruk, meskipun sebenarnya memiliki kesempatan tidur yang cukup. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat atau setelah bangun tidur. Meskipun bukan kondisi medis, insomnia terkadang merupakan gejala dari penyakit fisik seperti kelelahan atau ketidakseimbangan emosi. Menurut Karl Doghramji, M.D (2009) dalam jurnal (Zain, 2016).

2. Faktor Penyebab insomnia

a. Emosi,

Gangguan emosi seringkali menjadi pemicu utama dari sulit tidur berulang. Kondisi insomnia dapat dipicu oleh perasaan khawatir, kegelisahan, maupun depresi yang terus menerus.

b. Kebiasaan

Susah tidur dapat disebabkan oleh Konsumsi kafein, pesta minuman beralkohol, kekurangan waktu tidur, kebiasaan merokok, merokok sebelum tidur, dan tekanan yang berkelanjutan.

c. Lingkungan

Seperti bising, suhu yang ekstrem, perubahan lingkungan atau efek zona waktu, dapat memicu insomnia sementara dan berulang.

d. Usia

Orang yang rentan mengalami insomnia adalah mereka yang berusia di atas 50 tahun.

e. Jenis Kelamin

Perempuan lebih sering mengalami kesulitan tidur daripada laki-laki (lebih dari 20-50%). Kesulitan tidur pada perempuan sering terjadi akibat dari siklus menstruasi mereka. Kembung perut adalah salah satu keluhan yang sering dialami oleh 50% perempuan. Pada setiap siklus, mereka mengalami kesulitan tidur selama 2-3 hari. Kenaikan kadar progesteron pada awal siklus menyebabkan rasa lelah.

f. Episode Insomnia sebelumnya

g. Penyakit Kronis

Penyakit jangka panjang yang dapat menyebabkan rasa sakit (arthritis), keterbatasan gerakan (Parkinson), atau kesulitan bernapas (seperti COPD).

3. Dampak Insomnia

a. Dampak fisiologis: Kebanyakan kasus insomnia disebabkan oleh tekanan, yang menyebabkan peningkatan konsentrasi noradrenalin dalam darah, peningkatan kadar hormon ACTH dan kortisol, serta penurunan produksi melatonin.

b. Dampak psikologis: dapat menyebabkan gangguan pada ingatan, konsentrasi, sifat mudah tersinggung, kurangnya motivasi, kecenderungan depresi, dan lain sebagainya.

c. c. Efek fisik/ somatic: Dapat berwujud kepenatan, sakit otot, tekanan darah tinggi, dan sejenisnya.

d. Efek social: Dapat timbul akibat gangguan kualitas hidup, kesulitan dalam memperoleh promosi di lingkungan kerja, kekurangan dalam menikmati interaksi sosial maupun kebersamaan keluarga.

e. Harapan hidup. Penting untuk menjaga kualitas tidur yang cukup agar dapat meminimalkan risiko kematian dini. Orang yang tidur kurang dari 5 jam dalam sehari memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami kematian dini dibandingkan dengan mereka yang tidur 7-8 jam dalam sehari. Hal ini dapat disebabkan oleh penyakit yang menyebabkan insomnia atau karena keadaan high arousal pada insomnia yang dapat memperpendek angka harapan hidup. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang cukup sangatlah penting untuk mengurangi risiko kematian dini.

C. Konsep Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa menurut KBBI merupakan individu yang sedang menimba ilmu di lembaga pendidikan tinggi. Menurut Sukirman dalam Hulu, (2010), mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan pelajar yang telah mencapai kedewasaan secara emosional, psikis, fisik, dan mandiri serta telah tumbuh menjadi sosok yang matang.

Dalam aturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990, mahasiswa didefinisikan sebagai pelajar yang terdaftar dan sedang belajar di institusi perguruan tinggi tertentu. Mereka adalah individu yang sedang mengejar pendidikan tingkat sarjana di perguruan tinggi.

Dengan demikian dapat di simpulkan, mahasiswa adalah orang yang sedang menuntut ilmu di berbagai bidang akademik, institusi, politeknik, dan universitas, serta terdaftar di salah satu institusi tersebut.

2. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Menurut Novita (2014), beberapa peran dan fungsi mahasiswa adalah sebagai berikut:

- a. *Direct of change*, mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengubah secara langsung karena mereka memiliki sumber daya manusia yang melimpah.
- b. *Agen of change*, mahasiswa merupakan agen perubahan yang bertujuan untuk menjadi sumber daya manusia yang berlimpah.
- c. *Iron stock*, sumber daya manusia mahasiswa tidak akan pernah habis.
- d. *Moral force*, mahasiswa terdiri dari sekelompok individu yang berbudi pekerti baik..
- e. *Social control*, mahasiswa adalah teladan yang baik dalam kehidupan sosial, sebagai contoh memberikan inspirasi positif bagi masyarakat.

METODE PENELITIAN

A. Strategi Pencarian *Literature*

1. *Framework* yang digunakan

Kerangka kerja PICOS dipakai dalam mencari strategi artikel ilmiah oleh penulis.

- a. *Population/ problem*: populasi yang akan menganalisis masalah.
- b. *Intervention*: tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi serta penjelasannya.
- c. *Compration*: perbandingan dari penatalaksanaan lain.
- d. *Outcome*: suatu hasil dari penelitian.
- e. *Study design*: model penelitian yang digunakan untuk *review*.

2. Kata Kunci

Pencarian jurnal yang di *review* ini menggunakan *keyword* atau kata kunci (AND, OR NOT or AND NOT, DAN) untuk menspesifikan dan memperluas pada saat pencarian agar memudahkan saat menentukan jurnal yang akan di *review*. Pada *literature review* ini pencarian jurnal menggunakan kata kunci yaitu “Stress AND *Insomnia* AND *College Student*”, “*Stress* DAN *Insomnia* DAN Mahasiswa.”

3. *Database* atau *search engine*

Pengumpulan data pada *literature review* ini yaitu menggunakan data sekunder dikarenakan tidak dapat kontak langsung dengan responden, data sekunder tersebut diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya (terdahulu).

Pencarian jurnal yang di *review* pada penelitian ini bersumber dari jurnal yang terkait pada topik penelitian dengan menggunakan database *google scholar*.

4. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Problem</i>	Jurnal nasional dan internasional dari database yang berbeda dan berkaitan dengan variabel penelitian yakni Tingkat Stress dan <i>Insomnia</i> pada Mahasiswa di masa pandemi	Jurnal nasional dan internasional dari database yang berbeda dan tidak ada kaitan dengan variabel penelitian yakni Tingkat Stress dan <i>Insomnia</i> pada Mahasiswa di masa pandemi
<i>Intervention</i>	Tidak ada intervensi	Ada intervensi

<i>Comparison</i>	Tidak ada faktor pembanding antara hubungan tingkat stress dengan <i>insomnia</i> pada mahasiswa	Ada perbandingan antara hubungan tingkat stress dengan
<i>Outcome</i>	Adanya hubungan tingkat stress dengan <i>insomnia</i> pada mahasiswa di masa pandemi	Tidak ada hubungan tingkat stress dengan <i>insomnia</i> pada mahasiswa di masa pandemi
<i>Study Design</i>	Cross sectional	stress dengan <i>insomnia</i> pada
Tahun Terbit	Jurnal yang terbit pada tahun 2017-2022	Jurnal yang terbit sebelum pada tahun 2017-2022
Bahasa	Bahasa Indonesia	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

5. Hasil Pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan saat pencarian *literature review* menggunakan *database google scholar* dengan memakai kata kunci “Stress” AND “Insomnia” AND “College student”, “Stress”, DAN “Insomnia”, DAN “Mahasiswa” dalam pencarian peneliti menemukan 89 jurnal dan kemungkinan jurnal tersebut di seleksi, ada 78 jurnal di eklusi karena topik dan sampelnya tidak sesuai. Penilaian kelayakan dari 11 jurnal tersisa didapatkan adanya tidak kelayakan inklusi sehingga dilakukannya eklusi dan di dapatkan 5 jurnal yang dilakukan *review*.

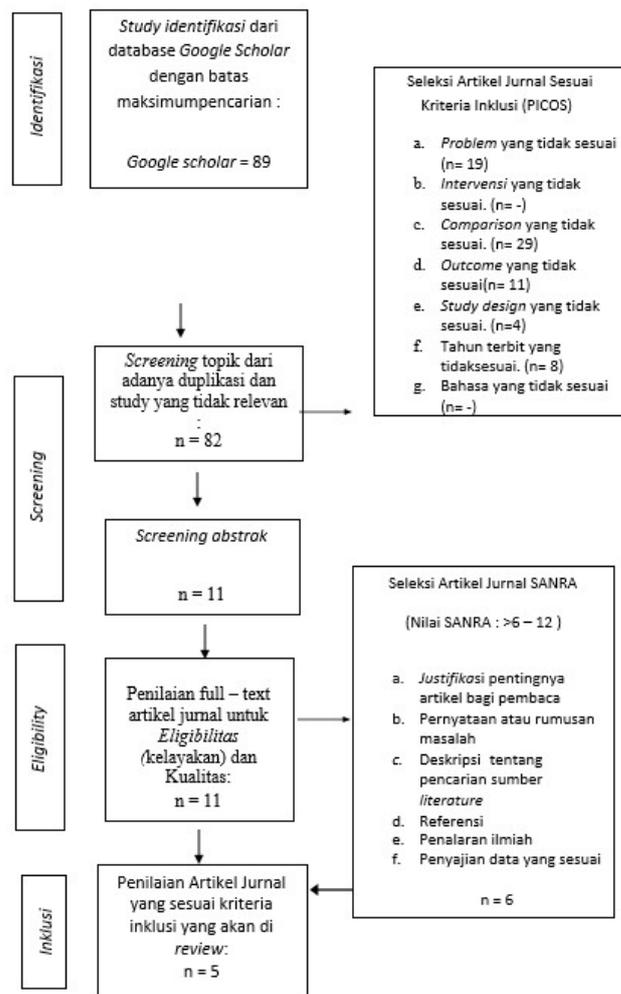


Diagram: Alur Literatur Review

6. Artikel hasil pencarian

Bagian ini memuat literatur yang dapat dibuktikan keasliannya untuk kepentingan penelitian. Hasil literatur yang ditampilkan dalam tugas pencarian literatur akhir ini mencakup ringkasan dan poin-poin utama dari hasil setiap artikel yang dipilih dalam bentuk tabel. Selanjutnya, di bagian tabel, kami menjelaskan apa yang dikatakan tabel dalam hal makna dan tren dalam format paragraf (Hariyono, et al., 2020)

Tabel 3.2.1 Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Author	Tahun	Volume	Judul	Metode (D,S,V,I,A)	Hasil Penelitian
1	Muhammad Okti Ichsandra, Wilson , Widi Raharjo	2019	Vol 5 No. 2B	Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN Angkatan 2015 dan 2016	D: <i>Cross Sectional</i> S: <i>Purposive Sampling</i> V: variabel independen tingkat stress dan variabel dependen insomnia I: kuesioner A: <i>Uji spearman</i>	Hasil analisis korelasi bivariat terhadap hubungan tingkat stres dan insomnia pada penelitian ini memberikan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2015 dan angkatan 2016.
2	Fitri Eka Wulandari, Titis Hadiati, Widodo Sarjana As	2017	Vol 6 No. 2	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro	D: <i>cross sectional</i> S: <i>Total Sampling</i> V: variabel independen tingkat stress dan variabel dependen yaitu <i>insomnia</i> I : kuesioner A: <i>uji chi squar</i>	Dari hasil uji hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang ditandai dengan nilai signifikan $p < 0,001$ dan $r = 0,520$, karena nilai $p < 0,05$ dan nilai r positif dan terletak antara $0,4 - 0,599$.
3	Nofrida saswati, Maulani	2020	Vol 2 No 2	Hubungan tingkat stress dengan kejadian <i>insomni</i> pada mahasiswa prodi keperawatan	stress dan variable dependen <i>insomnia</i> , mahasiswa I : kuesioner A : <i>uji Spearman</i>	Dari hasil univariat penelitian sebagian besar responden mengalami <i>insomnia</i> yang berat yaitu sebanyak 14 responden (42.4%) dan memiliki stress
4	Nur Isnaini, Siti Nur Djannah	2019	Vol 24	<i>The Relationship Between Stress level and</i>	D : <i>cross sectional</i> S : <i>simple random sampling</i>	<i>The results of this study indicate that there is a relation between stress level and insomnia on 8th semester</i>

				<i>Insomnia in 8th Semester Students at Faculty of Public Health of Ahmad Dahlan University Yogyakarta</i>	V : <i>The independent variable is the level of stress and the dependent variable is insomnia</i> (variabel independen yaitu tingkat stress dan variabel dependen yaitu insomnia.) I : kuesioner A : <i>Uji chi square.</i>	<i>student at Faculty of Public Health Ahmad Dahlan University Yogyakarta with p-value 0,001 (p-value < 0,05) and coefficient correlation value 4,490. Thus, it can be concluded that stressful students are 4,490 at risk to experience insomnia than students who are not experiencing stress.</i>
5	Salma Rahul Ahmad, Mutiara Anisa, Rahma Triana	2022	Vol 6 No 1	Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian <i>Insomnia</i> Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah	D : <i>cross sectional S : consecutive sampling</i> V : variabel independen yaitu tingkat stress dan variabel dependen yaitu <i>insomnia</i> I : kuesioner A : <i>uji chi square</i>	Pada penelitian ini di peroleh sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran universitas Baiturrahmah angkatan 2017 mengalami stress berat dan <i>insomnia</i> . Pada penelitian ini didapatkan hubungan yang bermakna antara tingkat stress dan kejadian <i>Insomnia</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN (Sub judul level 1)

1. Hasil

a. Karakteristik umum literature

Bagian ini memuat literatur yang dapat dibuktikan keasliannya untuk kepentingan penelitian. Menampilkan hasil literatur dalam tugas akhir literature review meliputi ringkasan hasil dan key point dari setiap artikel terpilih dalam bentuk tabel, kemudian kami menjelaskan makna dan kecenderungan tabel di bawah bagian tabel dalam format paragraf (Hariyono et al. , 2020).

Tabel 3.1: Karakteristik Umum

No	Kategori	f	%
A	Tahun Publikasi		
1.	2017	1	20
2.	2019	2	40
3	2021	1	20
4	2022	1	20
	Jumlah	5	100

B	Desain Penelitian		
1	<i>Crossectional</i>	5	100
	Jumlah	5	100
C	<i>Sampling</i>		
1	<i>Purposive sampling</i>	1	20
2	<i>Total Sampling</i>	2	40
3	<i>Simple random sampling</i>	1	20
4	<i>Consecutive sampling</i>	1	20
	Jumlah	5	100
C	Instrumen Penelitian		
1	Kuisisioner	5	100
	Jumlah		
D	Analisis Statistik Penelitian		
1	Uji <i>Chi-Square</i>	3	80
2	Uji <i>Spearman</i>	2	20
	Jumlah	5	100

Pada literature review 40% di publikasi pada tahun 2019, dan pada tahun 2022, 2020, 2019 dan 2017 masing- masing (20%). Dengan penggunaan desain penelitian 100% adalah cross sectional. Pengambilan sampel 40% menggunakan *total sampling*, sedangkan 20% nya adalah *purposive sampling*, *total sampling*, *simple random sampling*, dan *consecutive sampling*. Literature review semuanya menggunakan kuesioner (100%), Analisis Stastik Penelitian yang yangh di review sebagian besat menggunakan *Uji Chi-Square* yaitu (60%) dan *ujispearman* (40%).

b. Karakteristik hasil pencarian

Dalam tabel, berisi hasil penelusuran sumber artikel yang di di rewev oleh peneliti.

Tabel 3.2: Karakteristik hasil pencarian

No	Kategori	F	%
A	Tingkat Stress		
1	Tingkat Stress	5	100
	Jumlah	5	100
B	Insomnia		
1	Insomnia pada mhhs	5	100
	Jumlah	5	100

c. Analisis Penelitian

Tabel 3.3: Analsis Penelitian

No	Variabel yang diteliti	Analisis Literatur	Sumber Empiris
1	Variabel independen tingkat stress dan variabel dependen <i>insomnia</i>	Terdapat hubungan (korelasi) yang sedang dan juga didapat nilai taraf signifikan (nilai p) pada penelitian ini adalah 0,009 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut yaitu tingkat stres dan insomnia.	Muhammad Okti Ichsandra, Wilson , Widi Raharjo (2019)

2	Variabel independen tingkat stress dan variabel dependen <i>insomnia</i>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi PendidikanDokter</p> <p>FakultasKedokteran Universitas Diponegoro. Hubungan yangbermakna tersebut ditandai dengan nilai signifikan $p = < 0,001$ dan $r = 0,520$, karena nilai $p < 0,005$ dan nilai r positif dan terletak antara $0,4 - 0,599$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang</p>	Fitri Eka Wulandari, Titis Hadiati, WidodoSarjana As (2017)
3	Variabel independen tingkat stress dan variable dependen <i>insomnia</i>	<p>Hasil penelitian diketahui jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 33, dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat stress dengan kejadian insomnia</p>	Nofrida saswati,Maulani (2020) Salma Rahul Ahmad, MutiaraAnisa, Rahma Triana (2022)
4	<p><i>The independent variable is the level of stress and the dependent variable is insomnia</i> (variabel independen yaitu tingkat stress dan variabel dependen yaitu <i>insomnia</i>.)</p>	<p><i>The statistical test showed that there is a significant correlation between stress level and insomnia in 8th semester students with $p = 0,001$. Thus it can be concluded that there is a relationship between stress level and insomnia in 8th semester students at Faculty of Public Health of Ahmad Dahlan University Yogyakarta.</i></p> <p>Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa semester 8 dengan $p = 0,001$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa semester 8 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta</p>	Nur Isnaini, SitiNur Djannah (2019)
5	Variabel independen tingkat stress dan variable dependen <i>insomnia</i>	<p>Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan nilai $p = 0,007$. Hal ini dikarenakan salah satu gejala stress gangguan tidur dan mahasiswa tingkat akhir memiliki beban lebih banyak dibandingkan angkatan lainnya.</p>	Salma Rahul Ahmad, MutiaraAnisa, Rahma Triana (2022).

2. PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil literature review dari lima jurnal mengenai hubungan tingkat stress dengan insomnia pada mahasiswa. Menggunakan desain penelitian cross sectional, dengan pengambilan sampel menggunakan snowball sampling, purposive sampling, total sampling, simple random sampling, dan consecutive sampling, pengambilan instrument menggunakan kuesioner dan analisis statistik penelitian menggunakan Uji Chi- Square dan uji spearman .

Menurut Ichandra, Wilson Raharjo (2019). Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi insomnia yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat stres yang dialami seseorang maka semakin rendah juga insomnia yang dialaminya. Dalam hasil ini dapat mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rosita (2021) Banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Kelebihan dari jurnal ini yaitu membahas materi pada pendahuluan dengan lengkap, jelas dan bahasanya mudah dipahami sedangkan kekurangan dari jurnal ini adalah tidak mencantumkan hasil penelitian sebelumnya dan penulisan pembahasannya tidak teratur.

Menurut (Wulandari, Hadiati dan Sarjana, 2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkatan stres dengan tingkat insomnia, dapat diterima. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres seorang individu memiliki pengaruh terhadap tingkat insomnia individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sitompul dan Girsang (2020) bahwa Stres yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar dapat disebut dengan stres akademik. Tekanan stres yang besar hingga melampaui daya tahan individu dapat menyebabkan gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah dan insomnia.. Kelebihan dari jurnal ini adalah membahas materi pada pendahuluan yang lengkap dan menggunakan referensi tahun di atas 2012, hasil yang dipaparkan lengkap, jelas dan mudah dimengerti. Kata-kata yang digunakan baku dan sesuai dengan kamus EYD Bahasa Indonesia sedangkan kekurangan dari jurnal ini hanya berfokus membahas variabel tingkat stress saja.

Menurut Saswati (2020) stress dan insomnia sama saling terkait, stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur (insomnia). Hal ini sangat jelas terkait dikarenakan semua kategori stress mengalami insomnia berat. Responden yang memiliki tekanan stress akan sulit tertidur atau mempertahankan kualitas tidurnya. Kelebihan dari jurnal ini adalah membahas materi dengan jelas dan mudah dimengerti. Kata-kata yang digunakan baku dan sesuai dengan kamus EYD Bahasa Indonesia sedangkan kekurangan jurnal ini adalah pengumpulan datanya kurang lengkap dan tidak mencantumkan berapa kali penelitian tersebut dilakukan.

Menurut Isnaini dan Djannah (2020) di dapatkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus chi-square diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 4,490 dan taraf signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa semester 8 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Selain itu, siswa yang mengalami stres berisiko 4.490 kali untuk mengalami insomnia dibandingkan siswa yang tidak mengalami stress. Hal ini sejalan dengan penelitian Oryza (2016) dimana hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan antara tingkat stres dengan insomnia pada siswa. Kelebihan dari jurnal ini adalah penggunaan tata bahasa sesuai dengan EYD, pembahasan metode yang digunakan jelas sedangkan kekurangan jurnal ini adalah tidak mencantumkan berapa lama penelitian tersebut dilakukan serta pembahasannya kurang lengkap.

Menurut Ahmad, Anissa dan Triana (2022) sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 mengalami stres berat dan insomnia. Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian insomnia. Hal ini sejalan dengan penelitian Eka Wulandari (2017) sebagian mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Diponegoro didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif. Kelebihan dari jurnal ini adalah penyajian data dalam bentuk tabel yang kemudian dijelaskan lagi sehingga mudah dipahami, metode dan desain penelitian lengkap serta dijelaskan secara detail, dan kata katanya mudah dipahami oleh pembaca sedangkan kekurangan jurnal ini adalah pembahasan kurang lengkap.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan lima jurnal yang telah di review didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan (korelasi) yang sedang dan juga didapat nilai taraf signifikan (nilai p) pada penelitian ini adalah ($p < 0,05$) bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres terhadap tingkat insomnia pada responden dengan arah hubungannya positif sedang.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka saran yang akan diberikan adalah sebagai berikut:

a. Bagi peneliti

Bagi peneliti penelitian ini diharapkan dapat sebagai pedoman dalam penelitian terkait tentang tingkat stres terhadap kualitas tidur

b. Bagi institusi pendidikan

Untuk institusi diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan dan manajemen stres bagi mahasiswa berupa konseling.

c. Bagi mahasiswa

Untuk mahasiswa karena hasil pada penelitian ini ditemukan bahwa stres masa pandemi berpengaruh terhadap kejadian insomnia, maka mahasiswa diharapkan dapat memajemen stress

Kesimpulan ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, **tanpa** mengulang pembahasan. Kesimpulan ditulis secara kritis, logis, dan jujur berdasarkan fakta hasil penelitian yang ada, serta penuh kehati-hatian apabila terdapat upaya generalisasi. Bagian kesimpulan dan saran ini ditulis dalam bentuk paragraf, tidak menggunakan penomoran atau *bullet*. Pada bagian ini juga dimungkinkan apabila penulis ingin memberikan saran atau rekomendasi tindakan berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, S.R., Anissa, M. Dan Triana, R. (2022) “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah,” Indonesian Journal For Health .Tersedia Pada: [Http://Journal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/Ijhs/Article/View/3936](http://Journal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/Ijhs/Article/View/3936).
- Barseli, M., Ifdil, I. Dan Nikmarijal, N. (2017) “Konsep Stres Akademik Siswa,” Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3), Hal. 143–148.
- Fitri, N.N. Dan Amalia, N. (2021) “Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa,” Borneo Student Research (Bsr), 3(1), Hal. 721729. Tersedia Pada: [Https://Journals.Umkt.Ac.Id/Index.Php/Bsr/Article/Download/2810/1076](https://Journals.Umkt.Ac.Id/Index.Php/Bsr/Article/Download/2810/1076).
- Hulu, Parno Sokhi. (2010). Perbedaan Orientasi Locus Of Control Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Berorganisasi Di Universitas Medan Area. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area.
- Isnaini, N. Dan Djannah, S.N. (2020) “The Relationship Between Stress Level And Insomnia In 8th Semester Students At Faculty Of Public Health Of Ahmad Dahlan University Yogyakarta,” 24(Uphec 2019), Hal. 300–303.
- Lubis, H., Ramadhani, A. Dan Rasyid, M. (2021) “Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19,” Psikostudia : Jurnal Psikologi, 10(1), Hal. 31. Doi:10.30872/Psikostudia.V 10i1.5454.
- Lumban Gaol, N.T. (2016) “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional,” Buletin Psikologi, 24(1), Hal. 1. Doi:10.22146/Bpsi.11224.
- Musradinur. (2016) “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi,” Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 2(2), Hal. 183. Doi:10.22373/Je.V2i2.815.
- Nur,L. Dan Mugi, H. (2021) “Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi,” Ilmu Manajemen, 18(1), Hal. 20–30.
- Pranata, R.H. Dan Asfur, R. (2021) “Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fk Umsu,” Jurnal Ilmiah Kohesi, 4(3), Hal. 81–89.
- Purna, R.S. (2020) “Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas,” Jurnal Psikologi Tabularasa. Tersedia Pada: [Https://Jurnal.Unmer.Ac.Id/Index.Php/Jpt/Article/View/4829](https://Jurnal.Unmer.Ac.Id/Index.Php/Jpt/Article/View/4829).
- Rosita, F.N. (2021) “Prevalensi Dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19,” Psikodimensia, 20(2), Hal. 131–143. Doi:10.24167/Psidim.V20i2.3507.
- Saswati, N. (2020) “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Abstract: Correlation Of Stress Levels With Insomnia Events In Nursing Student Products,” Malahayati Nursing Journal, 2(2), Hal. 336–343. Tersedia Pada: [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Manuju/Article/View/2456](http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Manuju/Article/View/2456).
- Siallagan, Df. (2011). “Fungsi Dan Peranan Mahasiswa”, Www.Academia.Edu, Diakses Pada 23 mei 2022

- Siregar, Ade Rahmawati. (2006). Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ditinjau Dari Pola Asuh. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Sitompul, D.F. Dan Girsang, E. (2020) “Hubungan Stres Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia Stambul 2017-2019 Menjelang Ujian Blok,” Jkm, 13(1), Hal. 32–36.
- Sujiato M, Kandou GD, Tucunan AAT. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. JIKMU. 2015
- Widya Oryza (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
- Wulandari, F.E., Hadiati, T.(2017) “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Medical Tersedia Pada:<https://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Medico/Article/View/18572>.
- Wulandari, F.E., Hadiati, T. Dan As, W.S. (2017) “Jurnal Kedokteran Diponegoro Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro,” Widodo Sarjana As Jkd, 6(2), Hal. 549–557. Tersedia Pada: [Http://Ejournal S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Medico](http://Ejournal S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Medico).
- Zain, N. Binti (2016) “Apa Itu Insomnia,” Jurnal Keperawatan, Hal. 7–14.
- Zurrahmi, Z.R., Hardianti, S. (2021) “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku. Tersedia Pada:<https://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Prepotif/Article/View/2092>.