



HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN INSOMNIA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA

Niemas Ayu Arum Sasy¹, Ida Nur Imamah²

^{1,2} Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email: ¹niemasayuarum22@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berpotensi mengalami tekanan dan stress (Zurrahmi *et al.*, 2021). Menurut (Evindri dan Susilawati., 2022) Pengaruh positif stress bisa memaksa seseorang untuk melakukan tindakan, dari seseorang yang mengalami stress yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur atau insomnia. Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat stress dengan insomnia mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif bersifat *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel 52 responden. Instrument yang digunakan PSS dan ISI menggunakan uji *rank spearman*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34 (65,4%) responden mengalami stress sedang. Kemudian 31 responden mengalami insomnia sedang. Hasil penelitian ini menggunakan uji *rank spearman* di peroleh nilai *p* value (Tingkat stress 0,035) dan *p* value (Insomnia 0,035) yang menunjukkan *p* nilai < 0,05 berarti *Ha1* dan *Ha2* diterima. Kesimpulan: ada hubungan tingkat stress dengan insomnia mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan universitas 'aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci: *Tingkat Stress dan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir*

ABSTRACT

Final semester students who are working on their final project have the potential to experience pressure and stress (Zurrahmi *et al.*, 2021). According to (Evindri and Susilawati., 2022) The positive effect of stress can force a person to take action, from someone who experiences ongoing stress it can affect the quality of sleep or insomnia. Objective: To determine the relationship between stress levels and insomnia at the end of undergraduate nursing at 'Aisyiyah University, Surakarta. Methods: This study used a quantitative analytic study with a cross sectional approach. Sampling using purposive sampling. The number of samples is 52 respondents. The instruments used by PSS and ISI used the Spearman rank test. Results: The results showed that 34 (65.4%) respondents experienced moderate stress. Then 31 respondents experienced moderate insomnia. The results of this study using the Spearman rank test obtained a *p* value (stress level 0.035) and a *p* value (Insomnia 0.035) which showed a *p* value < 0.05 meaning *Ha1* and *Ha2* were accepted. Conclusion: there is a relationship between stress levels

and insomnia at the final level of undergraduate nursing students at Aisyiyah University, Surakarta.

Keywords: Level of Stress and Insomnia of Final Grade Students.

PENDAHULUAN

Semester akhir merupakan perjalanan puncak seorang mahasiswa untuk menuntut ilmu dan menempuh Pendidikan terakhir di suatu perguruan tinggi dengan jurusan tertentu. Mahasiswa semester akhir juga diwajibkan menulis karya ilmiah atau skripsi untuk memperoleh gelar sarjana (Ulansari dan Sena, 2020). Mahasiswa memiliki aktivitas dan tugas untuk belajar, antara lain belajar pengetahuan, kehidupan organisasi, bermasyarakat, dan belajar kepemimpinan untuk mencapai kesuksesan di masa depan (Merry, 2020). Mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berpotensi mengalami tekanan dan stress. Stres yang dialami mahasiswa berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Mahasiswa menjadi tidak bersemangat dan sulit berkonsentrasi ketika bimbingan sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Ada dua faktor penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal berupa kemampuan maupun kecerdasan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal berupa tuntutan kampus, keluarga, maupun finansial (Zurrahmi *et al.*, 2021).

Penelitian (Sulana *et al.*, 2020) didapatkan hasil mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stress di Universitas Samratulangi yakni sebanyak 154 responden dengan stress ringan sebanyak 7 orang (4,5%), stress sedang sebanyak 104 orang (67,5%), dan stress berat sebanyak 30 orang (27,9%). Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian dari (Asiah *et al.*, 2022) didapatkan hasil mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stress di STIKes Cirebon yakni sebanyak 31 responden dengan stress ringan sebanyak 2 orang (6,5%), stress sedang sebanyak 5 orang (16,5%), Stress berat sebanyak 5 orang (16,5%), dan stress sangat berat sebanyak 18 orang (58,1%). Stres merupakan stimulus yang dapat menimbulkan distress sehingga adanya tuntutan baik secara psikis maupun fisik pada seseorang. Respon fisiologis terhadap stres bisa berupa *Local Adaptation Syndrome* (LAS) yang berupa respon dari organ tubuh seperti respon refleks nyeri dan respon inflamasi. LAS ini bersifat adaptif yang memerlukan stressor dalam menstimulasinya, sedangkan *General Adaptation Syndrome* (GAS) merupakan respon pertahanan tubuh terhadap stress yang dihadapi dan melibatkan saraf otonom serta endokrin (Padila *et al.*, 2021).

Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala stress untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 9,8% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 37.728 orang. Kemudian untuk di daerah Jawa Tengah prevalensi pada remaja tercatat sebesar 7,7%, naik dari tahun 2013 yang berjumlah 4,7%, hasil tersebut mengalami peningkatan sebesar 3%. Prevalensi jumlah gangguan mental emosional di Kota Surakarta pada usia >15 tahun Sebesar 5,51%. Tingginya stress dan beragam nya penyebab stress pada mahasiswa dapat dikurangi dengan menggunakan manajemen stress seperti, pendekatan dukungan sosial, dukungan psikologis, dan pemeriksaan kesehatan secara teratur (Barus *et al.*, 2021). Stres yang dialami tubuh seseorang Ketika sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang berubah-ubah hal itu dapat memunculkan pengaruh positif ataupun pengaruh negatif pada diri kita. Pengaruh positif stres adalah bisa memaksa seseorang untuk melakukan tindakan, dari seseorang yang mengalami stress yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Evindri dan Susilawati, 2022).

Tidur merupakan suatu keadaan yang terjadi berulang-ulang perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Memperoleh kualitas tidur terbaik adalah hal yang penting untuk dapat meningkatkan kesehatan yang baik dan pemulihan individu yang

sakit. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, akan merasa tenaganya telah pulih. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan menemukan kontribusi penting dari kekhawatiran tentang tidur, kekhawatiran terhadap aktivitas belajar yang akan dihadapi di siang hari akan berakibat pada kejadian insomnia pada remaja (Zurrahmi *et al.*, 2021). Insomnia merupakan manifestasi klinis dari gangguan psikiatri dimana mengalami mengalami ketidaknyamanan untuk tidur atau tidak merasa ingin tidur (kesulitan untuk tidur nyenyak meskipun memiliki waktu untuk tidur yang cukup) yang terjadi beberapa kali dalam seminggu yang mengakibatkan peningkatan stress dan mengganggu kegiatan sehari-hari misalnya mengantuk, sulit untuk memperhatikan, berkonsentrasi dan mood yang tidak stabil (Ichsandra *et al.*, 2019). Insomnia merupakan pola tidur yang terganggu yang dialami seseorang. Orang yang terkena insomnia akan merasakan tidur kurang maksimal dan merasa aktivitas yang dilakukan setiap harinya merupakan gangguan dikarenakan kurangnya jam tidur. Terdapat beberapa gejala insomnia seperti sulit tidur di malam hari serta akan terbangun lebih awal di pagi harinya (Asih *et al.*, 2022). Gejala Insomnia ini merupakan gangguan tidur yang sangat sering ditemukan, Menurut data *National Sleep Foundation* (2023), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 75%. Di Indonesia prevalensi insomnia pada remaja adalah 10% dari jumlah penduduk atau sekitar 28 juta orang (Tarlemba *et al.*, 2018). Penelitian (Ahmad *et al.*, 2022) didapatkan hasil mahasiswa yang memiliki tanda dan gejala insomnia di Universitas Baiturrahmah yakni sebanyak 49 mahasiswa (69%), sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki tanda dan gejala insomnia sebanyak 22 mahasiswa (31%).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2023 didapatkan data mahasiswa di 3 kampus yaitu Universitas 'Aisyiyah Surakarta sejumlah 108 mahasiswa Sarjana Keperawatan, Universitas Kusuma Husada 293 mahasiswa Sarjana Keperawatan, dan Universitas Duta Bangsa 108 mahasiswa Sarjana Keperawatan. Data yang didapatkan melalui pengisian google formulir sejumlah 5 mahasiswa dari 3 kampus tersebut didapatkan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang mengalami stress Sedang 2 mahasiswa (40%), Stress berat 3 mahasiswa (60%) dan yang mengalami Insomnia Berat 3 mahasiswa (60%), Insomnia sangat berat 2 mahasiswa (40%). Sedangkan 5 mahasiswa dari Universitas Kusuma Husada yang mengalami stress sedang 5 mahasiswa (100%), Insomnia ringan 3 mahasiswa (60%), Insomnia berat 2 mahasiswa (40%). Kemudian di Universitas Duta Bangsa yang mengalami stress sedang 3 orang (60%), stress berat 2 mahasiswa (40%). Insomnia ringan 3 mahasiswa (60%), insomnia berat 2 (40%). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti ditarik kesimpulan bahwa Universitas 'Aisyiyah Surakarta memiliki prevalensi stress dan insomnia paling tinggi dari pada 2 kampus lainnya. Dengan total kejadian 5 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta, stress sedang 2 mahasiswa, stress berat 3 mahasiswa dan insomnia berat 3 mahasiswa, insomnia sangat berat 2 mahasiswa.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta 3 diantara mengalami gejala stress seperti sering merasa cemas, mudah panik serta emosi yang tidak stabil saat memikirkan tugas akhir, kemudian 2 mahasiswa mengatakan bahwa kepalanya sering pusing memikirkan perkuliahan bersamaan dengan menyusun skripsi, sulit menemukan referensi untuk bahan skripsi hingga tengah malam, dan sulit memulai tidur. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Tingkat Stress dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasi dimana peneliti mencoba mencari hubungan antara variabel dan seberapa besar hubungan antara variabel yang ada. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah

cross sectional dimana rancangan penelitian ini menekan waktu observasi atau pengukuran data variabel independent dan dependen hanya satu kali pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan yang berada di Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang berjumlah 108 mahasiswa. Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan metode *purposive sampling* yaitu Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen Penelitian pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan Kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI).

HASIL PENELITIAN

Tingkat Stress pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan universitas aisyiyah surakarta

Tabel 4. 1 Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Juni 2023

Kategori Stress	Frequency	Percent
Ringan	13	25.0
Sedang	34	65.4
Berat	5	9.6
Total	52	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukan bahwa tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta terbanyak adalah stress sedang dengan jumlah 35 mahasiswa atau 67,3%, dan setelahnya stress ringan dengan jumlah 12 mahasiswa atau 23,1%.

Insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan universitas aisyiyah surakarta

Tabel 4. 2 Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Juni 2023

Kategori Insomnia	Frequency	Percent
Ringan	13	25.0
Sedang	32	61.5
Berat	7	13.5
Total	52	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukan bahwa insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta terbanyak adalah insomnia sedang dengan jumlah 32 mahasiswa atau 61,5%, dan setelahnya insomnia ringan dengan jumlah 13 mahasiswa atau 25,0%.

Hubungan tingkat stress dengan insomnia mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tabel 4.3 Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Insomnia	Stress	.331	13	.000
	ringan			
	Stress berat	.313	34	.000

Sumber: data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan hasil pengujian normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov dengan sig. adalah 0.000 atau < 0.05 yang artinya data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Stress dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Crosstabs

Tingkat Stress	Insomnia Ringan	Insomnia Sedang	Insomnia Berat	Total	P value
Ringan	7(13,5%)	5(9,6%)	1(1,9%)	13(25,0%)	0,035
Sedang	7(13,5%)	21(40,4%)	6(11,5%)	34(65,4%)	
Berat	0(0%)	5(9,6%)	0 (0%)	5 (9,6%)	

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas merupakan tabel tabulasi silang mengenai hubungan antara variabel tingkat stress dengan insomnia. Dari tabel ini dapat dilihat mahasiswa dengan stress berat yaitu sebanyak 5 mahasiswa atau 9,6%, 5 mahasiswa dengan insomnia sedang, kemudian mahasiswa dengan stress sedang sebanyak 34 mahasiswa atau 65,4%, 7 mahasiswa dengan insomnia ringan, 21 mahasiswa dengan insomnia sedang, dan 6 mahasiswa dengan insomnia berat, kemudian mahasiswa dengan stress ringan 13 mahasiswa atau 25,0%, 7 mahasiswa dengan insomnia ringan, 5 mahasiswa dengan insomnia sedang, dan 1 mahasiswa dengan insomnia berat. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *rank spearman* didapatkan nilai $p = 0,035$ ($< 0,05$) yang berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan insomnia mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Tabel 4.5 Uji Korelasi Hubungan Tingkat Stress dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

		Stresss		Insomnia
<i>Spearman's rho</i>	Stress	Correlation Coefficient	1.000	.294*
		Sig. (2-tailed)	.	.035
		N	52	52
	Insomnia	Correlation Coefficient	.294*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.035	.
		N	52	52

Sumber: Data Primer 2023

Uji korelasi *Spearman's rho* untuk kedua variabel dikatakan berhubungan apabila sig. 2-tailed $\alpha < 0.05$, tabel 4.5 menunjukan kedua variabel sig. 2-tailed adalah 0.035 dengan kesimpulan bahwa ada korelasi atau ada hubungan tingkat stress dengan insomnia mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress menunjukan bahwa tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta adalah stress sedang dan setelahnya adalah stress ringan. Sejalan dengan penelitian (Gunawan *et al.*, 2020) sebagian besar responden memiliki stress dalam kategori sedang. Stress sedang merupakan stress yang berlangsung hanya beberapa jam sampai beberapa hari saja, mahasiswa yang berada dalam kondisi stress sedang dapat membahayakan kesejahteraan responden. Responden dalam hal ini bisa saja menjadi tidak maksimal dalam melaksanakan tugas dan beban kerjanya karena tekanan yang cukup

tinggi yang diberikan oleh lingkungan tempat mereka berada. Sejalan dengan penelitian (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019) mahasiswa yang mengalami stress dapat disebabkan karena tuntutan banyaknya tugas terutama penyusunan tugas akhir yang harus diselesaikan dengan waktu yang telah ditentukan oleh pihak kampus. Menurut penelitian (Sibarani *et al.*, 2023) stress merupakan kondisi psikis serta emosi pada seseorang yang tidak menyenangkan karena terdapat suatu beban yang harus dipenuhi, stress juga satu dari beberapa penyebab gangguan tidur karena pada saat seseorang mengalami stress terjadi peningkatan hormon yang mempengaruhi susunan saraf pusat yang mampu menimbulkan keadaan terjaga serta meningkatkan kewaspadaan terhadap sistem saraf pusat sehingga dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada seseorang.

Berdasarkan hasil pembagian kuesioner PSS pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta didapatkan bahwa banyaknya mahasiswa mengalami stress sedang yang disebabkan karena beberapa factor yang mempengaruhi yaitu sering merasa cemas, mudah panik serta emosi yang tidak stabil saat memikirkan tugas akhir, serta memikirkan perkuliahan yang bersamaan dengan menyusun skripsi.

Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan insomnia yang menunjukan bahwa insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta terbanyak adalah insomnia sedang setelahnya adalah insomnia ringan. Sejalan dengan penelitian (Hardiyanti, 2020) Sebagian besar responden memiliki insomnia dalam kategori sedang. Gangguan insomnia terjadi karena adanya ketegangan otot, Ketika seseorang mengalami stress. Karena stress tersebut maka beberapa otot akan mengalami ketegangan yang akhirnya saraf simpatis menjadi tidak dapat santai sehingga tidak dapat memunculkan rasa kantuk. Menurut penelitian (Ichsandra *et al.*, 2019) insomnia merupakan manifestasi klinis dari gangguan tidur dimana terdapat ketidaknyamanan tidur atau tidak merasa ingin tidur. Gejala insomnia secara umum antara lain meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari atau di tengah-tengah tidur. Orang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur Kembali. Penyebab insomnia diantaranya berasal dari stressor yang dialami mahasiswa, efek samping akibat konsumsi obat maupun efek dari kafein dan nikotin sehingga mengakibatkan mengganggu aktivitas sehari-hari misalnya sulit berkonsentrasi dan mudah mengantuk.

Berdasarkan hasil pembagian kuesioner ISI pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta didapatkan bahwa banyaknya mahasiswa mengalami insomnia sedang yang disebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu berupa stress. Stress dapat memicu terjadinya insomnia pada tiap individu, selain itu stress juga akan menyebabkan perubahan pada psikologis yang akan mempengaruhi dari penurunan kemampuan kognitif, seperti sulit berkonsentrasi membuat keputusan, mudah lupa dan pikiran menjadi kacau. Stress dapat menyebabkan gangguan dalam menjalani kegiatan sehari-hari tiap individu seperti gangguan tidur atau insomnia.

Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir

Sarjana keperawatan universitas 'aisyiyah Surakarta menunjukan stress sedang yaitu sebanyak 35 mahasiswa atau 67,3%, 7 mahasiswa dengan insomnia ringan, 21 mahasiswa dengan insomnia sedang, dan 6 mahasiswa dengan insomnia berat. Kemudian mahasiswa dengan stress ringan yaitu sebanyak 12 mahasiswa atau 23,1%, 7 mahasiswa dengan insomnia ringan, 5 mahasiswa dengan insomnia sedang, dan 1 mahasiswa dengan insomnia berat. Sedangkan mahasiswa dengan stress berat yaitu sebanyak 5 mahasiswa atau 9,6%, 5 mahasiswa dengan insomnian sedang. Sejalan dengan penelitian (Ahmad *et al.*, 2022) yaitu terdapat

hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia di fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017.

(Sulana *et al.*, 2020) menyebutkan stress menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang sering tidak disadari oleh individu itu sendiri. Seseorang yang terlalu keras dalam berpikir yang mengakibatkan ia sulit mengatur tingkat emosi akan berdampak besar pada ketegangan sehingga ia akan sulit untuk tidur dengan cepat. Perasaan tegang ini dapat mempengaruhi seseorang dalam penentuan kualitas tidurnya. Pada seseorang yang mengalami stress akan terjadi peningkatan pada hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi seluruh susunan saraf pada tubuh manusia dan membuat tubuh kita terjaga. Peningkatan pada perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang menjadi penyebab mengapa seseorang sering terbangun di malam hari. Menurut penelitian (Kunkun, 2021) stress yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan beberapa dampak negative, diantaranya menghindari dari pekerjaan, melakukan aktivitas lain-lain dan menunda-nunda pekerjaan serta berdampak pada gangguan insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian adanya hubungan tingkat stress dengan insomnia dikarenakan mahasiswa mengalami stress maka mahasiswa akan memiliki resiko lebih besar untuk terkena insomnia. Menurut penelitian (Purhadi, 2021) mahasiswa yang mengalami stress memiliki tanda-tanda sebagai berikut: menjadi marah karena hal-hal kecil, cenderung bereaksi lebih pada situasi, kesulitan untuk bersantai, mudah merasa kesal, merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, tidak sabaran, mudah tersinggung dan sulit untuk tidur sehingga menyebabkan insomnia. (Andini *et al.*, 2023) menyebutkan stress dapat menyebabkan kerja saraf yang berlebihan dan terlalu aktif, sehingga Ketika seseorang mengalami stress 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Analisa data pada pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Tingkat stress mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Sebagian besar adalah stress sedang sebanyak 34 responden (65,4 %). Insomnia mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Sebagian besar adalah insomnia sedang sebanyak 31 (59,6 %). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan insomnia mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan nilai p value 0,035 ($< 0,05$).

SARAN

Bagi Mahasiswa : Mahasiswa diharapkan perlu melakukan Upaya pencegahan terhadap stress yang dialami dan Upaya pencegahan gangguan tidur. Upaya yang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai target waktu atau deadline dalam menyelesaikan skripsi dibuat dengan memperhatikan waktu yang dimiliki. Bagi Institusi Pendidikan : Hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan mampu menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya mengenai penelitian tentang tingkat stress dan insomnia. Bagi Peneliti Selanjutnya : Diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan menambahkan variabel dengan metode yang berbeda untuk menambah pengalaman dan informasi lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia

- Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Indonesian Journal for Health Sciences, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik YANG AKAN Menejelang Ujian Akhir Semester The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula Fik Student Towards The Final Examination of Semester. 2022, 272–282.
- Asiah, A., Ayu, C. G., Supriatin, S., Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Skripsi. Jurnal Kesehatan, 13(2), 107–115. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i2.269>
- Asih, N., Eliza, A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. 3(2).
- Barus, Mardiaty., Saragih, Helinida., Bakara, K, J. (2022). Self-Efftcacy Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa. 5(1), 53–63.
- Evindri, N., & Susilawati. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Jurnal Ners Generation, September, 8–15.
- Gunawan, D. H., Permana, T. B., Naldi, Y., & ... (2020). ... Dan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Unswagati Tahun Akademik Tunas Medika Jurnal ..., 0316. <http://jurnal.ugj.ac.id/index.php/tumed/article/view/4196>
- Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo.
- Herliana, I. (2023). Terapi Wudhu Dan Terapi Musik Pada Remaja Insomnia. Cetakan pertama. Global Eksekutif Teknologi. Sumatera Barat
- Ichsandra, O, Muhammad., Wilson., Raharjo, W. (2019). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fk Untan Angakatan 2015 dan 2016. 5, 847–858.
- Merry, H. C. M. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. Jurnal Konseling Indonesia, 6(1), 6–13.
- Padila, Rinaldi, S., Andri, J., J, H., & Andrianto, M. B. (2021). Stres dengan sistem pembelajaran online pada mahasiswa di era pandemi covid-19. Journal of Telenursing (Joting), 3(2), 591–599.
- Purhadi. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir Yang Menjalani Ktidi Stikes Annur Purwodadi. Journal of TSCS1Kep, 6(1), 10–16. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Edu Masda Journal, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Sibarani, J. V., Widayati, R., & Mutiasari, D. (2023). The Relationship Between Stress Levels And Sleep Quality Of Preclinic Students At The Faculty Of Medicine University Of. 1(1), 13–23.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. Jurnal Kesmas, 9(7), 37–45.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Binsus. 7(5).
- Ulansari, N. L., & Sena, I. G. (2020). Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, 7(September), 10–27.
- Zurrahmi, Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. In Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami (Vol. 6, Issue