

Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Islam

The Relationship Between Stress and Insomnia In Students Class Of 2019 Which are Working Thesis at The Faculty Of Medicine, YARSI University and Review according to an Islamic Perspective

Annisa Amelia¹ Eko Poerwanto² Firman Arifandi³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia.

²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia.

³Dosen Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

Email ameliaannisa32@yahoo.com

KATA KUNCI Stres, Tidur, Insomnia, Skripsi, Islam

ABSTRAK Skripsi merupakan tugas akhir yang tidak mudah dan seringkali dihadapi dengan berbagai macam kesulitan. Kesulitan itu membuat mahasiswa menjadi stres dan selanjutnya berpotensi menyebabkan gangguan seperti gangguan tidur atau insomnia. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi dan tinjauannya dalam islam. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan cross sectional, dan pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 70 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner. Data dianalisis dengan uji pearson correlation. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stress dan insomnia pada mahasiswa angkatan 2019 dengan hasil $r = 0,380$ dan $p = 0,001$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi.

KEYWORD *Stress, Sleep, Insomnia, Thesis, Islam*

ABSTRACT *Thesis is a final task that is not easy and is often faced with various kinds of difficulties. This difficulty makes students become stressed and then has the potential to cause disturbances such as sleep disturbances or insomnia. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and the incidence of insomnia in YARSI University Medical Faculty students class of 2019 who are working on their thesis and review on Islam. This study used an analytical method with a cross-sectional approach, and the sample selection used a simple random sampling technique. The number of samples used is 70 respondents. Data*

collection was carried out using a questionnaire. Data were analyzed by Pearson correlation test. The results showed that there was a significant correlation between stress levels and insomnia in class 2019 students with the results $r = 0.380$ and $p = 0.001$. It can be concluded that there is a relationship between stress levels and the incidence of insomnia in YARSI University Medical Faculty students in the class of 2019 who are working on their thesis.

PENDAHULUAN

Masa tingkat akhir merupakan tahap yang penting bagi mahasiswa, karena pada tahap ini penuh dengan proses untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Salah satu hal yang menjadi tuntutan besar bagi mahasiswa adalah skripsi. Skripsi merupakan tugas yang tidak mudah, sehingga pada saat mengerjakan seringkali dihadapi dengan berbagai macam kesulitan. Kesulitan itu membuat mahasiswa menjadi stres dan selanjutnya berpotensi menyebabkan gangguan seperti gangguan tidur atau insomnia (Putri et al., 2014).

Stres dibagi menjadi 2 jenis, eustres dan distres. Eustres adalah stres yang bersifat positif, dapat memotivasi seseorang untuk mencapai tujuan dan membuat perubahan. Sedangkan distres adalah stres yang bersifat negatif, kondisi ketika seseorang tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapi sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Seseorang yang mengalami distres akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Stressor yang dihadapi mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat disebabkan oleh sulitnya mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, revisi berulang,

kesulitan dalam menemukan tema, judul, sampel, dan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Isnaini & Djannah (2020) pada Mahasiswa Semester 8 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta disebutkan bahwa 138 siswa memiliki tingkat stres sedang (85,19%), 15 siswa (9,26%) mengalami stres ringan, dan 9 siswa (5,56%) mengalami stres berat. Menurut teori Sherwood (2014) pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu.

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Nilifda et al., 2016). Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti ingin membuktikan ada tidaknya hubungan stres dengan kejadian

insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di FK YARSI 2019. Dalam islam stres dianggap sebagai sebuah cobaan. Al-Qur'an telah memberikan solusi untuk permasalahan dan juga cobaan hidup dengan cara meneladani sikap dan perilaku Rasulullah. Untuk mendapatkan tidur yang sehat dan nyaman, maka dianjurkan untuk meneladani bagaimana cara tidur Nabi Muhammad SAW. Islam mewajibkan umatnya untuk mendapatkan pendidikan, khususnya pendidikan Islam. Manusia membutuhkan ilmu pengetahuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

METODOLOGI

Penelitian ini sudah berjalan sejak bulan September hingga Oktober 2022. Jenis penelitian yang digunakan adalah Analitik Observasional. Peneliti mencoba untuk mencari hubungan variable tingkatan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan variable kejadian insomnia untuk menentukan ada tidaknya hubungan antar variabel. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa angkatan 2019 yang berstatus aktif dan sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran dengan jumlah sampel sebanyak 70 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk skala stress, RIS (*Regensburg Insomnia Scale*) untuk skala insomnia. Untuk mengolah data, peneliti menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) v26*. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan dari

Komisi Etik Penelitian (KEP) Fakultas Kedokteran YARSI.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa FK YARSI Angkatan 2019

No	Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	19 Tahun	1	1.4
2	20 Tahun	20	28.6
3	21 Tahun	40	57.1
4	22 Tahun	8	11.4
5	23 Tahun	1	1.4
No	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Laki-laki	21	30.0
2	Perempuan	49	70.0

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar mahasiswa FK YARSI Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi berusia 21 tahun yaitu sebanyak 40 orang (57.1%) dan berusia 20 tahun sebanyak 20 orang (28.6%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar mahasiswa FK YARSI Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi adalah perempuan yaitu sebanyak 49 orang (70.0%) dan laki-laki sebanyak 21 orang (30.0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Waktu Menyelesaikan Proposal Skripsi Mahasiswa FK YARSI Angkatan 2019

No	Waktu	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	<3 bulan	26	37.1
2	<6 bulan	38	54.3
3	>6 bulan	6	8.6
Jumlah		70	100.0

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar mahasiswa

FK Universitas Yarsi Angkatan 2019 menyelesaikan proposal skripsi dalam jangka waktu <6 bulan yaitu sebanyak Tabel 3. Gambaran Tingkat Stress pada Mahasiswa FK YARSI Angkatan 2019 yang Sedang Mengerjakan Skripsi

No	Tingkat Stress	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Normal	33	47.1
2	Ringan	11	15.7
3	Sedang	15	21.4
4	Berat	7	10.0
5	Sangat Berat	4	5.7
Jumlah		70	100.0

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar mahasiswa FK Universitas Yarsi Angkatan 2019 berada pada tingkat stres kategori normal sebanyak 33 orang (47.1%), kategori stres sedang sebanyak 15 orang (21.4%), kategori stres ringan sebanyak 11 orang (15.7%), kategori

38 orang (54.3%), <3 bulan sebanyak 26 orang (37.1%) dan >6 bulan sebanyak 6 orang (8.6%). stres berat sebanyak 7 orang (10%), dan kategori stres sangat berat sebanyak 4 orang (5.7%).

Tabel 4. Gambaran Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FK YARSI Angkatan 2019 yang Sedang Mengerjakan Skripsi

No	Insomnia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak Insomnia	40	57.1
2	Insomnia	30	42.9
Jumlah		70	100.0

Hasil penelitian mengenai insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 sebagian besar adalah mahasiswa tidak mengalami insomnia sebanyak 40 orang (57.1%) dan mengalami insomnia sebanyak 30 orang (42.9%).

Tabel 5. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FK YARSI Angkatan 2019 yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Variabel	Insomnia				Total	p*	r
	Tidak Insomnia		Insomnia				
Stres	N	%	N	%	N	%	
Normal	24	34.3	9	12.9	33	47.1	
Stres Ringan	7	10	4	5.7	11	15.7	
Stres Sedang	6	8.6	9	12.9	15	21.4	0.001
Stres Berat	3	4.3	4	5.7	7	10	
Stres Sangat Berat	-	-	4	5.7	4	5.7	
Total	40	57.1	30	42.9	70	100	

*Uji Pearson Correlation

Tabel 5 diatas berdasarkan uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dan insomnia dengan nilai r sebesar 0.380 dan nilai p=0.001 yang berarti terdapat korelasi

positif yang signifikan antara stress dengan insomnia.

PEMBAHASAN

Insomnia adalah ketidak mampuan untuk mencukupi

kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas (Wulandari et al., 2017). Faktor faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, stres dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur (Yurintika et al., 2015). Salah satu faktor penyebab insomnia adalah stres. Stres yang di alami oleh responden penelitian inilah yang menyebabkan responden juga mengalami insomnia.

Hasil penelitian diperoleh 47,1% mahasiswa FK Yarsi tidak mengalami stres, 21,4% mengalami tingkat stress sedang, 15,7% mengalami tingkat stress ringan, 10% mengalami tingkat stress berat, dan 5,7% mengalami tingkat stress sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa FK Yarsi lebih dominan mengalami stress dengan total persentase stress 52,8%. Hasil ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian Wulandari (2017) yang menunjukkan bahwa tingkat stres Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro berada pada kriteria stres dengan persentase 56,1%. Hal ini dikarenakan mahasiswa FK Yarsi angkatan 2019 dihadapi oleh situasi COVID-19 yang mengharuskan kuliah dan bimbingan skripsi dilakukan secara daring, sehingga untuk pengurusan berkas skripsi dan bimbingan menjadi lebih efisien karena dilakukan secara online dan lebih mengurangi tingkat stres.

Penyebab stres pada mahasiswa kedokteran adalah ketidakcocokan dengan dosen, kurikulum/silabus akademik yang panjang, praktikum yang banyak, frekuensi ujian, kekhawatiran tentang masa depan,

lingkungan yang tidak mendukung, tuntutan tugas, skripsi/tugas akhir dan tuntutan nilai IPK yang tinggi. (Ahmad et al., 2022). Pada mahasiswa FK Yarsi angkatan 2019 didapatkan faktor stres terbanyak disebabkan karena frekuensi ujian dan pengerjaan tugas akhir yang dilakukan dalam rentang waktu yang bersamaan.

Selanjutnya, hasil penelitian mengenai tingkat insomnia pada mahasiswa FK Yarsi bahwa sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 40 orang (57.1%) dan mengalami insomnia sebanyak 30 orang (42.9%). Hasil ini selaras dengan penelitian Wulandari (2017) yang menunjukkan bahwa tingkat insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro berada pada kriteria normal atau tidak insomnia. Hal ini berarti bahwa mahasiswa FK Yarsi memiliki kemampuan untuk menjaga kebutuhan tidurnya, baik secara kualitas maupun kuantitas. Menurut Ulumuddin (2011) disebutkan bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya insomnia adalah stres atau kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin, alkohol, dan kurang olahraga.

Beberapa orang memiliki reaktivitas terhadap stres yang mempengaruhi pola tidurnya. Individu dengan insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan dan kondisi ini mengganggu fungsi sehari-harinya. Stress akan mengaktifkan sistem hypothalamicpituitary-adrenal dan sistem saraf otonom, hal ini mempengaruhi kardiovaskular,

katekolamin, kortisol, ACTH, dan hiperaktivitas CRH. Sekresi kortisol yang berlebihan secara negatif mempengaruhi struktur saraf dan hipokampus, yang mengakibatkan defisit memori dan meningkatkan frekuensi terjaga, menurunkan gelombang tidur pendek dan menyebabkan buruknya kualitas tidur (Han et al., 2012). Pada penelitian ini kasus insomnia yang terjadi pada mahasiswa FK Yarsi angkatan 2019 didominasi oleh kesulitan untuk tidur, dan tidur mudah terganggu, hal ini yang menyebabkan faktor stres tinggi pada mahasiswa FK Yarsi angkatan 2019.

Selanjutnya, hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 sesuai dengan hasil uji korelasi yang signifikan dengan nilai $r=0.380$ dan nilai $p\text{-value}= 0.001$. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2022) bahwa terdapat hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. Diperkuat oleh Penelitian Wulandari (2017) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hasil serupa juga didapatkan oleh penelitian Manzar (2021) bahwa adanya hubungan bermakna antara stres dengan insomnia.

Hal ini juga sesuai dengan perspektif islam yang mengatakan bahwa stres dianggap sebagai sebuah

cobaan. Al-Qur'an telah memberikan solusi untuk permasalahan dan juga cobaan dalam hidup dengan cara meneladani sikap dan perilaku Rasulullah salah satunya yaitu ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar mendapat ridha Allah SWT, dan mendapat ketenangan ketika hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian mengenai hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan persentase normal 47%, stress ringan 15.7%, stress sedang 21.4%, stress berat 10%, dan stress sangat berat 5.7%.

Hasil penelitian mengenai insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan persentase tidak insomnia 57.1% dan insomnia 42.9%.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan berupa korelasi positif yang bermakna antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi.

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.
- Han, K. S., Kim, L., & Shim, I. (2012). Stress and Sleep Disorder. *Experimental Neurobiology*, 21(4), 141-150. <https://doi.org/10.5607/en.2012.21.4.141>
- Isnaini, N., & 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*.
- Manzar, M. D., Salahuddin, M., Pandi-Perumal, S. R., & Bahammam, A. S. (2021). Insomnia may mediate the relationship between stress and anxiety: A cross-sectional study in university students. *Nature and Science of Sleep*, 13, 31-38. <https://doi.org/10.2147/NSS.S278988>
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 5, Issue 1). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Putri, t. R. P., tafwidhah, y., & kirana, w. (2014). Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas kedokteran universitas tanjungpura pontianak.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Ratnaningtyas dan Fitriani_Hubungan stres dengan kualitas tidur Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. In *edu masda journal* (vol. 3, issue 2).
- Sherwood, L. (2014). *Introduction to Human Physiology*.
- Ulumuddin, B. (2011). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. 1-10.
- Wulandari, f. E., hadiati, t., & sarjana, w. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jkd*, 6(2), 549-557.
- Yurintika, f., sabrian, f., & dewi, y. I. (2015). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia. *Jom*, 2(2), 1116-1122.