# HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA MERCU BUANA YOGYAKARTA

**Gita Harlina1, Kondang Budiyani, M.A2**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

[gitahrln@gmail.com](mailto:gitahrln@gmail.com)

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa mercu buana Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa mercu buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah 160 mahasiswa mercu buana Yogyakarta. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala stress akademik dan skala *insomnia severity index*. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi (rxy) = 0,501 dengan taraf signifikan 0,000 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitan ini dapat diterima dan terbukti bahwa ada hubungan positif antara stress akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahaiswa mercu buana Yogyakarta. Koefisien determinasi (R²) = 0,251 maka sumbangan efektif stres akademik memiliki kontribusi sebesar 25,1% dan sisanya 74,9% diperoleh dari faktor lain.

Kata kunci : stres akademik, insomnia

# ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between academic stress and insomnia in Mercu Buana Yogyakarta students. The hypothesis in this study is that there is a relationship between academic stress and insomnia in Mercu Buana Yogyakarta students. The subjects in this study were 160 students of Mercu Buana Yogyakarta. The data collection in this study used an academic stress scale and an insomnia severity index scale. The data were then analyzed using correlation analysis (rxy) = 0.501 with a significant level of 0.000 (p < 0.050). This shows that the hypothesis in this study is acceptable and it is proven that there is a positive relationship between academic stress and insomnia in Mercu Buana Yogyakarta students. The coefficient of determination (R²) = 0.251 then the effective contribution of academic stress has a contribution of 25.1% and the remaining 74.9% is obtained from other factors.*

*Keywords: academic stress, insomnia*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Sejalan dengan Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Begitu pula yang diungkapkan Bertens (2005) yang mengatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Kehidupan mahasiswa tak hanya seputar akademik saja, melainkan ada banyak kegiatan dan kepadatan sehari-harinya. Meski demikian mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik agar tetap dapat melakukan segala aktivitas dan mendapatkan istirahat yang cukup.

Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton & Hall, 1997). Menurut Lanywati (2001), kebutuhan tidur yang cukup, ditentukan selain oleh jumlah faktor jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Menurut Hidayat (2008) kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Gaultney (2010) mengungkapkan bahwa 27% dari semua mahasiswa perguruan tinggi mempunyai resiko setidaknya satu gangguan tidur. Temuan sebelumnya, melaporkan bahwa minimal 7,7% mahasiswa menderita insomnia dan 24,3% mengalami mimpi buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kushida (dalam Wulandari, Hadiati dan Sarjana, 2017), terdapat tiga jenis gangguan tidur yang paling sering terjadi yaitu insomnia, sindrom henti napas saat tidur, dan syndrome kegelisahan saat tidur.

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Qimy, 2009; Perry dan Potter, 2006). Morin (2003) mendefinisikan insomnia sebagai kesulitan memulai dan atau mempertahankan tidur secara terus-menerus. Insomnia menurut Rafknowledge (2004) adalah keluhan yang sering muncul berupa kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur kurang tenang, kesulitan menahan tidur, atau tetap tidur, seringnya terbangun di pertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal pada diri seseorang. Puri, Laking, dan Treasaden (2008) mendefinisikan insomnia sebagai suatu gangguan dengan kuantitas dan kualitas tidur yang tidak cukup. Insomnia adalah gejala atau penyakit akibat dari kekurangan tidur atau yang terganggu oleh jam-jam dari bagian waktu yang tak sadar yang merupakan bagian terpenting untuk menuju tidur nyenyak (Vrisaba, 2002).

Menurut Munir (2015) terdapat lima faktor penyebab insomnia, diantaranya ; a) stress, b) kecemasan dan depresi, c) obat-obatan, d) kafein, nikotin, dan alkohol, e). kondisi medis. Faktor stress yang di maksud adalah Stres akibat pekerjaan, sekolah, atau keluarga dapat membuat pikiran menjadi aktif di malam hari. Faktor kecemasan dan depresi disebabkan karena terjadi ketidakseimbangan kimia dalam otak atau kekhawatiran yang menyertai depresi. Faktor obat-obatan yang disebabkan karena mengkonsumsi beberapa obat, termasuk antedepresan, obat jantung dan tekanan darah, obat alergi, stimulant dan kortikosteroid. Faktor kafein, nikotin dan alkohol yang disebabkan karena mengkonsumsi kafein, nikotin dan alkohol dalam jumlah besar. Faktor kondisi medis seperti Gejala nyeri kronis, kesulitan bernapas dan kondisi medis lainnya dapat menyebabkan insomnia karena menimbulkan rasa tidak nyaman. . Pernyataan diatas menyebutkan bahwa salah satu penyebab insomnia ialah stress.

Menurut *National Safety Council* (2004) Stress adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Menurut Kauts (2016) stres akademik adalah tekanan mental terhadap timbulnya perasaan frustasi terkait dengan kegegalan akademis atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Stres akademik didefinisikan sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reasi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Wilks (2008) mengemukakan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan akademik sulit untuk ditangani oleh individu atau melebihi sumber daya dari diri individu untuk di adaptasi.

Menurut Robotham (2008) terdapat empat aspek stress akademik diantaranya : kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku. Kognitif meliputi kondisi stres disebabkan kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya. Afektif meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah akibat stres. Fisiologis meliputi respon fisiologis akibat stres yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugaran fisik menurun. Dan perilaku meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang disekitarnya (antisosial). Sarafino dan Smith (2011) mengambarkan individu yang mengalami stres akademik secara biologis akan mengalami detak jantung meningkat. Sedangkan dari segi psikososial stres memberikan dampak kognitif, emosi dan perilaku sosial.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mencakup dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kecenderungan insomnia dan stres akademik sebagai variabel independen. Skala insomnia menggunakan skala ISI *(insomnia Severity Index)* berdasarkan gejala menurut Morin (2003) yaitu *severity, frequency, duration* dan *associated daytime consequences.* Wilks (2008) mengemukakan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan akademik sulit untuk ditangani oleh individu atau melebihi sumber daya dari diri individu untuk di adaptasi. Skala stres akademik disusun berdasarkan aspek-aspek stress akademik menurut Robotham (2008) yaitu kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku.

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 160 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Data penelitian dianalisi menggunkan korelasi *product moment.* Teknik ini dipilih karena pada penelitian ini melihat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Analisis digunakan dengan bantuan aplikasi *SPSS (Statistical Product Service Solutions) from Windows.* Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap model *likert* (Azwar, 2012). Skala sikap model *likert* adalah skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap untuk mengungkap sikap dari subjek terhadap objek yang ingin diukur. Adapun pernyataan dalam skala penelitian ini terdiri dari dua arah, yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek sikap sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung objek sikap (Azwar, 2012).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil penelitian**

Data penelitian ini diperoleh dari Skala *Insomnia Severity Index* dan Skala Stres Akademik. Data penelitian ini digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik. Data skor hipotetik dan skor empirik yang dideskripsikan adalah nilai minimum, maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi dan rata-rata (mean). Berdasarkan data hipotetik skala *insomnia severity index* diperoleh hasil skor minimal sebesar 0, skor maksimal 21, Rerata hipotetik sebesar 10,5, jarak sebaran adalah 21 dan Standar deviasi yang dimiliki bernilai 3,5. Berdasarkan data hipotetik skala stres akademik diperoleh hasil skor minimal sebesar 35, skor maksimal 140. Rerata hipotetik sebesar 87,5 dan jarak sebaran 105. Standar deviasi yang bernilai 17,5. Untuk perhitungan data empirik, variable kecenderungan insomnia diperoleh skor minimal sebesar 0, skor maksimal sebesar 28, rerata empirik sebesar 14,69, dan standar deviasi sebesar 6,168. Untuk data empirik variabel stres akademik diperoleh skor minimal 43, skor maksimal sebesar 115, rerata empirik sebesar 89,28 dan standar deviasi sebesar 12,543.

Kategorisasi yang digunakan adalah kategorisasi jenjang berdasarkan distribusi normal yang bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut kontinum berdasarkan yang diukur (Azwar, 2012). Pada penelitian ini kedua variabel membagi kategorisasi menjadi 3 bagian yakni rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan kategorisasi subjek yang mengalami insomnia dalam kategori tinggi sebesar 48,8% (78 subjek), kategori sedang sebesar 38,1% (61 subjek), dan kategori rendah sebesar 13,1% (21 subjek). Berdasarkan kategorisasi subjek yang mengalami stress akademik dalam kategori tinggi sebesar 6,9% (11 subjek), kategori sedang sebesar 85% (136 subjek), dan kategori rendah sebesar 8,1% (13 subjek).

Sebelum melakukan uji hipotesis yang menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi terlebih dahulu, yaitu melakukan uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2015). Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan uji normalitas dan linearitas atas data penelitian yang ada. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian yang telah diperoleh berada pada sebaran data yang bersifat normal atau tidak normal. Jenis uji prasyarat ini menggunakan teknik analisis model *one- sample* Kolmogrov- Smirnov (KS-Z). Pedoman yang digunakan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi KS-Z > 0,050maka sebaran data mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi KS-Z < 0,50 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2015). Dari hasil uji normalitas variabel insomnia diperoleh KS-Z = 0,057 dengan p = 0,200 dan variabel stres akademik diperoleh KS-Z = 0,092 dengan p = 0,002. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel insomnia terdistribusi normal dan variabel stresak akademik terdistribusi tidak normal. Namun menurut Gani dan Amalia (2014) apabila jumlah subjek diatas 30 (N ≥ 30), maka data tetap terdistribusi normal.

Hasil pengujian linieritas untuk hubungan antara stres akademik dan insomnia diperoleh F sebesar 60,784 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05). Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara stres akademik dengan insomnia.

Teknik *pearson correlation* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah untuk uji korelasi adalah apabila p < 0,050 berarti ada korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika p ≥ 0,050 berarti tidak ada korelasi antara kedua variabel. Hasil uji korelasi *product moment* stres akademik dengan insomnia menunjukkan nilai *pearson corelation* sebesar (rxy)= 0,501 dengan signifikansi 0,000 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan insomnia.

**Pembahasan**

Wulandari, Hadiati & Sarjana (2017) bahwa tingkat stress individu memiliki pengaruh terhadap tingkat insomnia pada individu. Hidayah & Alif (2016) mengungkapkan bahwa penyebab insomnia salah satunya meliputi faktor psikologis yaitu stres. Stres yang sering di alami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Taufik, Ifdil & Ardi dalam Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Mahasiswa harus mampu mengatasi stres akademik dengan meningkatan kepercayaan diri dan mengurangi penundaan pengerjaan tugas agar tidak diburu waktu yang dapat menyebabkan kuliatas tidur menurun hingga menyebabkan insomnia. Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan korelasi (rxy)= 0,501 dengan signifikansi 0,000 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan insomnia. Sehingga semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi insomnia, sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah insomnia.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara stress akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini menunjukkan semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecenderungan insomnia pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta dan begitu pun sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah juga kecenderungan insomnia pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta. Stress akademik merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kecenderungan insomnia karena dengan mengalami stress akademik seseorang memiliki potensi lebih tinggi mengalami kecenderungan insomnia. Kepercayaan diri menjadi penentu mahasiswa dalam berperilaku inovasi. Kepercayaan diri memiliki kontribusi sebesar 25,1% sedangkan sisanya 74,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

**SARAN**

Peneliti mengharapkan bagi mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta disarankan agar mampu untuk selalu mengatasi stres akademik dengan meningkatan kepercayaan diri dan mengurangi penundaan pengerjaan tugas agar tidak diburu waktu yang dapat menyebabkan kuliatas tidur menurun hingga menyebabkan kecenderungan insomnia yang dapat merugikan diri sendiri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bertens. 2005. *Metode Belajar untuk Mahasiswa : Beberapa Petunjuk Bagi Mahasiswa Baru.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Kauts, D. S. 2016. Emotional Intelligence and Academic Stress among College Student. *Journal of Education and Applied Social Sciences*.7, *(3).*

Gadzella & Masten. 2005. An Analysis of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*. 1, *(1).*

Gaultney, J.F. 2010. The Prevalence of Sleep Disorder in College Student: Impact on Academic Performance*. Journal Of American College Health*. 59. (2).

Guyton, A.C. & Hall, J.E. 1997. Aktivitas Otak Tidur. Dalam Buku Ajar Fisiologikedokteran-ed.9. Jakarta: EGC.

Hidayat, A. A. A. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia:* Aplikasi

Lanywati, E. 2001. Insomnia, Gangguan SulitTidur. Jakarta: EGC.

Morin, C.M., Belleville, G., Belanger, L., & Ivers, H. 2011. *The Insomnia Severity Index: Pshychometric Indicator to detect Insomnia Cases and Evaluate Treatment Respons.* Sleep. 34. (5).

Morin, C.M., & Espie, C.A. 2003. *Insomnia (A clinical Guide to Assesment and Treatment).* New York: Kluwer Academic/ Plenum Publisers. [www.b-ok.org](http://www.b-ok.org).

Munir, B., 2015. *Neurologi Dasar,* 2rd., Jakarta: Sagung Seto.

National Sleep Foundation. How much sleep do we really need? Washington, DC: National Sleep Foundation ; 2010. Diakses melalui:  
<http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleepdowe-really-need>

Puri, B.K. Lakting, P.J. & Treasaden, I.H. 2008. *Buku Ajar Psikiatri*. Edisi 2. Editor Bahasa Indonesia Husny Muttaqin dan Frans Dani. Jakarta: EGC

Qimy. 2009. *Gangguan Pola Tidur.* http;//www.kaltimpost.co.id

Robotham, S. 2015. *Stress Among Higher Education Student: Towards a Research Agenda.* Higher Education. 56, *(6).*

Sarafino, E.P. & Smith T.W. 2011. *Health Psychology: Biopsycososial Interaction (7th Ed).* New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc

Siswoyo. Dkk. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.

Takwin, Bagus. 2008. *Diri dan Pengelolaannya.* Jurnal Psikologi. Vol 14. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Taufik, T., Ifdil. I., & Ardi, Z. 2013. *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. 1. (2).

Vrisaba, Rahadian. 2002. *Mengapa Anda Sulit Tidur.* Bandung: Pionir Jaya.

Wilks, S. E. 2008. *Resilience A Mid Academic Stress: The Moderating Impact Of Social Support Among Social Works Student.*  International Journal Of Social Work, 9. *(2).*

Wulandari, Eka, Fitri. Hadiati, Titis. AS, Sarjana, Widodo. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.* Jurnal Kedokteran Diponegoro. Vol 6. No. 2