**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**Wahyu Dwi Nopiyanto1, Sowanya Ardi Prahara2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

wahyudwinopiyanto@gmail.com\_hara@yahoo.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 63 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Memiliki karakteristik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, pada angkatan 2015 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta kampus 3. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kecemasan dan Skala Insomnia. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,783 dengan p = 0,00 (p< 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara kecemasan dengan insomnia. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,613 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel kecemasan memiliki kontribusi 61,3% terhadap insomnia dan sisanya 38,7% dikontribusikan oleh faktor lain.

**Kata kunci**: kecemasan, insomnia, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY WITH INSOMNIA IN STUDENTS WHO ARE PREPARING FOR THESE SCRIPTIONS IN MERCU BUANA UNIVERSITY, YOGYAKARTA**

**Wahyu Dwi Nopiyanto1, Sowanya Ardi Prahara2**

University Mercu Buana Yogyakarta

wahyudwinopiyanto@gmail.com\_hara@yahoo.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between anxiety and insomnia in students who are writing their thesis at Mercu Buana University, Yogyakarta. The subjects in this study were 63 students who were writing their thesis at Mercu Buana University, Yogyakarta. Having the characteristics of students who are preparing their thesis, in class of 2015 at Mercu Buana University Yogyakarta campus 3. Methods of data collection are using Anxiety Scale and Insomnia Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (r) of 0.783 with p = 0.00 (p <0.05). These results indicate that there is a significant positive relationship between anxiety and insomnia. The acceptance of the hypothesis in this study showed a coefficient of determination (R2) of 0.613 so that it can be said that the anxiety variable contributed 61.3% to insomnia and the remaining 38.7% was contributed by other factors.

**Keywords**: anxiety, insomnia, students

**PENDAHULUAN**

Skripsi adalah persyaratan akhir pendidikan akademis yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai karangan ilmiahnya (Yulianto, 2008). Skripsi tersebut adalah penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studi mahasiswa sebagai bukti kemampuan akademiknya (Djuharie, 2001). Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, hal tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok. Mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam pemecehan masalah-masalah yang dihadapi sebagai proses belajar yang dilakukan secara individual. Sebagian mahasiswa ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. Terdapat semangat, motivasi dan minat yang tinggi bagi mahasiswa yang pada awalnya mengambil mata kuliah skripsi namun keadaan semakin berubah seiring dengan berjalannya waktu dan kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu (Ningrum, 2011).

Lebih lanjut, skripsi yang dikerjakan itu ternyata memiliki kesulitan yang harus diselasaikan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kesulitan tersebut antara lain, kesulitan dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kesehatan, dan kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing. Kebanyakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak bisa menyampaikan hasil tulisannya secara keseluruhan karna adanya rasa ketegangan dan kecemasan dalam diri individu yang takut ditolak oleh dosen pembimbing skripsi, adanya komunikasi yang tidak efektif seperti inilah sehingga adanya penolakan dalam penulisan dan dalam pemahaman mahasiswa tersebut. Menurut Effendy (2011) komunikasi efektif akan berubah menjadi tidak efektif apabila dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu rasa tegang atau cemas pada diri komunikan. Proses bimbingan skripsi, dalam hal berkomunikasi antara mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan dosen pembimbing merupakan hal yang penting (Gianariza & Safitri, 2016).

Adanya tugas yang harus dipahami dan diselesaikan seperti ini menuntut mahasiswa yang menyusun skripsi untuk terjaga hingga larut, karena harus segera menyelesaikan skripsi yang ditulis. Oleh sebab itu mahasiswa khususnya yang sedang menyusun skripsi sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Penelitian yang disampaikan oleh Di-Matteo dan Martin pada tahun 2002 menyatakan bahwa mahasiswa khususnya yang sedang menyusun skripsi mengalami kurang tidur dalam semalaman. (Yudha, Halis, & Widiana, 2017).

Menurut Nasution, (2017) tidur merupakan kebutuhan yang sangat bermanfaat bagi kondisi individu. Tidur memberikan waktu pada organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh, dalam tidur akan terjadi proses yang diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (Mass, 2002). Menurut Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (2003) gangguan tidur terdiri dari 2 kelompok yaitu dyssomnia dan parosomnia. Pada dyssomnia kondisi psikogenetik primer dimana gangguan utamanya adalah jumlah, kualitas atau waktu tidur yang disebabkan oleh hal-hal emosional. Salah satu kelompok dyssomnia yaitu insomnia.

Menurut Pedoman Penggolongan dan Ganggua Jiwa III (2003) insomnia adalah kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas baik mental ataupun fisik. (Nasution, 2017) insomnia adalah situasi dan kondisi yang dimana individu tidak bisa melakukan tidur yang dia inginkan. Lebih khusus, insomnia menyebabkan gangguan tidur pada individu secara fisik dan itu bermula pada awal hari. Insomnia adalah kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi, baik secara kualitas maupun kuantitas serta pada individu menimbulkan gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat. Oleh sebab itu individu akan merasa terganggu pada ritme biologisnya (Wulandari, Hadiati, & Sarjana, 2017)

Menurut (Purwanto, 2008) insomnia merupakan adanya kesulitan mempertahankan tidur yang baik serta merasa sulit untuk memulai tidur. Lebih lanjut, orang yang mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga pada saat bangun tidur, penderita insomnia merasa tidak segar dan masih mengantuk. Insomnia adalah waktu tidur yang tidak normal pada individu dan pada saat tertentu individu tidakmampu atau sulit untuk tidur (Asriadi, Fajriansi, & Darwis, 2014)

Menurut PPDGJ III (2003), terdapat beberapa aspek mengenai insomnia, yaitu: Keluhan sulit masuk tidur, gangguan tidur terjadi minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal sebulan, adanya preokupasi akan tidak bisa tidur, dan tidak puas secara kuantitas dan kualitas. (Nasution, 2017) gejala-gejala yang dimunculkan pengidap insomnia biasanya kesulitan dalam memulai tidur, bangun lebih awal, serta kemudian tidak bisa tidur lagi.

(Wulandari et al., 2017) mengatakan gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali. (Putro & Muis, 2013) menjelaskan dimana terdapat tiga tipe insomnia yaitu tidak dapat atau sulit masuk tidur, terbangun tengah malam beberapa kali, terbangun pada waktu pagi yang sangat dini.

Jumlah yang tercatat yang mengalami insomnia pada populasi umum mencapai 30%. Penelitian pada mahasiswa kedokteran di India ditemukan angka kejadian insomnia dan cemas sejumlah 30,31%. Dalam sebuah studi pada mahasiswa disalah satu Universitas di Texas sebanyak 9,5% mengalami insomnia kronik, 6,5% mengalami insomnia ringan dan 26,9% mengalami insomnia berat. Rerata insomnia yang dikeluhkan selama 41,17 bulan (3,43 tahun). Prevalensi insomnia pada mahasiswa disalah satu Universitas di Jakarta didapatkan sebesar 49,4% (Suartiningsih, Putri, & Ani, 2018)

Insomnia adalah merasakan kekurangan tidur dalam jangka waktu tertentu yang muncul saat tidur normal. Orang membutuhkan kurang lebih dari delapan jam rata-rata untuk tidur setiap harinya bagi orang dewasa dan hanya 35% dari orang dewasa di Amerika yang secara konsisten mendapatkan hal tersebut. Orang yang menderita insomnia cenderung untuk mengalami satu atau lebih gangguan tidur seperti kesulitan untuk masuk tidur saat malam, bangun terlalu awal saat pagi, atau sering terbangun saat malam. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia, sebuah pengatur waktu internal tubuh yang mengatur periode produksi hormon, tidur, suhu tubuh dan fungsi lainnya. Survei yang dilakukan baru-baru ini mengindikasikan bahwa sedikitnya satu dari tiga orang di Amerika mengalami insomnia, tetapi hanya 20% yang memperhatikan keadaan tersebut (Asriadi et al., 2014).

Hal ini dikuatkan dengan hasil wawancara pada tanggal 22 April 2019 terhadap 8 mahasiwa yang sedang menyusun tugas akhir/skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 6 dari 8 mahasiswa merasa terganggu terhadap konsentrasi dan selalu tidak dapat memejamkan matanya. Adanya rasa ketegangan dan memikirkan masalah yang dihadapi. Mahasiswa sulit mempertahankan tidur atau kualitas tidur yang buruk dan bangun terlalu awal atau bangun secara mendadak. individu apabila sudah bisa tidur, lama waktu tidur tidak panjang. Hal tersebut tidak terjadi selama satu hari saja, namun dapat berulang dihari berikutnya. Pekerjaan yang tidak beraturan sehingga kefokusan terganggu setiap waktu. Individu selalu mengeluh akibat tidak bisa mengatur waktu yang ideal untuk istirahat atau tidak bisa mengatur waktu untuk jam-jam istirahat dan tidur yang sedikit membuat individu merasa tidak puas dan mempengaruhi dampak-dampak yang negatif seperti fungsi sosial, dan pekerjaan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menjadi yakin bahwa subjek mengalami insomnia. Hal ini ditunjukan pada aspek insomnia sulit masuk tidur, 6 mahasiswa tergaggu konsentrasi dan selalu tidak dapat memejamkan matanya. pada aspek gangguan tidur terjadi minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal sebulan, 6 mahasiswa apabila sudah bisa tidur, lama waktu tidur tidak panjang. Hal tersebut tidak terjadi selama satu hari saja, namun dapat berulang dihari berikutnya. Pada aspek adanya preokupasi akan tidak bisa tidur dan peduli yang berlebihan terhadap akibatnya pada malam hari dan sepanjang siang hari, 6 mahasiswa mengalami pekerjaan yang tidak beraturan sehingga kefokusan terganggu setiap waktu. aspek tidak puas secara kuantitas dan kualitas dari tidurnya. 6 mahasiswa mengeluh akibat tidak bisa mengatur waktu yang ideal untuk istirahat atau tidak bisa mengatur waktu istirahat dan tidur yang sedikit membuat individu merasa tidak puas.

Insomnia atau gangguan tidur (sleep disorder) dapat mengakibatkan masalah yang serius oleh individu seperti fungsi sosial, pekerjaan, dan kesehatan. Oleh karena itu seharusnya tidur memililiki fungsi restoratif dan sebagai besar individu membutuhkan setidaknya 7 jam atau lebih untuk tidur pada malam hari agar dapat berfungsi dengan baik (Nevid, Rathus dan Greene, 2005). Menurut Rajput dan Bromley (dalam Asriadi, Baso Andi & Darwis, 2014) komposisis tidur yang dibutuhkan terbagi sesuai perubahan usia hidup individu. Jika dihubungkan dengan usia, secara ringkas dapat dijelaskan lama waktu tidur seharusnya, pada bayi dan anak-anak secara normal membutuhkan tidur selama 16 sampai 20 jam sehari, orang dewasa membutuhkan tidur 7 sampai 8 jam sehari setelah usia 60 tahun, orang dewasa paling tidak membutuhkan tidur 6 setengah jam sehari.

Tidur dapat mengistrahatkan tubuh dan memulihkan kondisi tubuh sehingga keadaan individu secara fisiologis maupun psikis akan terkontrol dengan baik. Adapun insomnia yang berkelanjutan akan menimbulkan kerugian baik secara fisik maupun psikologis. Gangguan tidur (insomnia) jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis, khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Asmandi, dalam Sumirta & Larasati, 2015).

Insomnia dapat disebabkan beberapa faktor. Adapun faktor-faktornya yang dapat menyebabkan insomnia menurut (Wulandari et al., 2017) menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya insomnia adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur. Putro & Muis, (2013) faktor - faktor penyebab insomnia antara lain mendengkur, tidak dapat bernafas dan merasa sesak kehabisan udara, kaki mengejang, suhu tubuh menjadi lebih tinggi di malam hari, rasa mengantuk yang berlebihan serta seringkali tertidur sejenak secara terus menerus sepanjang hari, ketergantungan terhadap obat tidur.

Sudah di jelaskan bahwa kebanyakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak bisa menyampaikan hasil tulisannya secara keseluruhan karna adanya rasa ketakutan untuk ditolak oleh dosen pembimbing skripsi, penolakan dalam penulisan baik dalam pemahaman mahasiswa tersebut. Keadaan seperti inilah yang menimbulkan ketegangan dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Effendy (2011) yang mengatakan komunikasi efektif akan berubah menjadi tidak efektif apabila dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu rasa tegang atau cemas pada diri mahasiswa khususnya yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 April 2019 terhadap 6 dari 8 mahasisiwa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengalami gangguan pada tubuh seperti berkeringat, panas dingin, dan lemas atau mati rasa, gangguan kepala seperti pusing atau sakit kepala, gangguan pernapasan seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang, gangguan pencernaan seperti mual, diare, dan sering buang air kecil, merasa sensitif negatif atau “mudah marah”, gelisah/gugup. Mahasiswa berperilaku menghindar, dan perilaku tergantung. Kemudian mahasiswa mengalami perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi, adanya pikiran yang mengganggu. Berdasarkan data wawancara pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diatas peneliti menjadi yakin bahwa subjek mengalami kecemasan. Hal ini sesuai pendapat Nevid, Rathus dan Greene, (2005) yang mengatakan bahwa ciri-ciri di atas merupakan ciri-ciri dari individu yang mengalami kecemasan.

 Berdasarkan faktor-faktor penyebab insomnia dan situasi timbulnya kecemasan serta data wawancara di atas, maka peneliti mengambili salah satu faktor penyebab insomnia yaitu kecemasan sebagai faktor yang menyebabkan insomnia. Menurut PPDGJ-III (2003) adanya gejala gangguan seperti axietas (kecemasan) menyebabkan munculnya salah satu gangguan kesehatan yaitu insomnia. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Cahyana Witriya, Utami dan Andinawati, (2016) bahwa kecemasan ada hubungan positif dengan gangguan tidur (insomnia) pada individu.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menunjukkan dari 60 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terdapat 3 orang (5%) mengalami kecemasan/ansietas sangat rendah, 10 orang (16,67%) anisetas rendah, 5 orang (8,33%) ansietas kategori sedang , 41 orang (68,33%) ansietas tinggi dan 1 orang (1,67%) ansietas sangat tinggi (Ardiansyah, 2011). Gangguan kecemasan dapat muncul sebagai akibat akumulasi dari frustrasi, konflik dan stres. Lebih lanjut lagi, orang dengan gangguan kecemasan akan susah berkonsentrasi dan bersosialisasi sehingga akan menjadi kendala dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan dan peranannya, sehingga berbagai langkah pencegahan dan penanggulangan harus segera dilakukan.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene, (2005). menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu ketakutan atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Lebih lanjut, Nevid, Rathus dan Greene, (2005) menjelaskan bahwa kecemasan dapat ditandai oleh ciri-ciri fisik, behavioral, dan kognitif. Menurut Annisa dan Ifdil, (2016) kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merasakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas. Kecemasan ialah perasaan subjektif mengenai ketegangan mental, perasaan tersebut biasanya tidak menyenangkan yang akan menimbulkan reaksi fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan reaksi psikologis (panik, tegang, bingung dan tidak bisa berkonsentrasi) bagi si penderita. Lebih lanjut, individu juga akan merasa gelisah sebagai reaksi umum dari tidak adanya rasa aman atau ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh individu tersebut (Aminullah, M, 2013).

(Suartiningsih et al., 2018) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa kecemasan berhubungan secara signifikan dengan insomnia pada mahasiswa. Artinya, apabila kecemasan yang dialami semakin berat, maka insomnia pada mahasiswa juga semakin buruk, begitu pula sebaliknya. Lebih lanjut, mahasiswa dengan berbagai aktivitas mahasiswa dikampus seperti mengerjakan tugas akhir baik itu aktivitas belajar maupun organisasi. Permasalahan lain seperti hubungan interpersonal seperti berkomunikasi dengan dosen pembimbing skripsi yang cenderung pasif dan kurang efektif serta tinggal jauh dari orangtua bagi individu yang merantau. Hal tersebut yang dapat menjadi memicu masalah bagi individu, salah satunya adalah kecemasan.

 Perwujudan dari akibat yang ditimbulkan oleh kecemasan adalah bermacam-macam. Pada individu yang cemas dapat dilihat dari cara individu berpikir, berperilaku serta pada fisiologisnya. Dalam hal berpikir individu merasa khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya, motivasi menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri. Dalam perilakunya individu akan gelisah, gugup, dan kewaspadaan yang berlebihan. Secara fisik yang terlihat terutama pada fungsi saraf akan terlihat gejala-gejala yang akan ditimbulkan di antaranya gangguan diare, kehilangan nafsu makan, lemas, pening, gemetar dan sering kencing, ada perasaan tidak pasti, tidak berdaya, gugup, sukar berkonsentrasi, mudah lelah, dan sensitif (Sarason dan Sarason, dalam Mu’arifah, 2005). Pikiran dan tubuh selalu berkaitan atau saling berinteraksi, jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam keadaaan yang dijelaskan, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustasi dalam jangka waktu yang sangat lama, hal ini akan menyebabkan individu merasakan tertekan, tekanan tersebut akan mengakibatkan ketidaktenangan di pikiran individu dan menimbulkan reaksi fisik (fisiologis) salah satunya ialah tidak dapat tidur atau insomnia (Budi, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan: Apakah ada hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakata.

Adapun Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala. Skala adalah perangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2017). Skala sebagai alat ukur psikologis memiliki karakteristik, yaitu (a) Stimulus atau aitem skala berupa pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang bersangkutan; (b) Jawaban subjek terhadap satu aitem baru merupakan sebagian dari banyak indikasi mengenai atribut yang hendak diukur, sedangkan kesimpulan akhir diperoleh berdasarkan respon terhadap semua aitem; (c) Respon subjek tidak diklarifikasi sebagai jawaban benar atau salah, semua jawaban dapat diterima agar subjek menjawab secara jujur dan sungguh-sungguh (Azwar, 2017).

Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Subjek penelitian hanya diminta untuk memilih salah satu jawaban yang telah disediakan dengan empat alternatif jawaban yaitu [STS] : Sangat Tidak Sesuai, [TS]: Tidak Sesuai, [S]: Sesuai, [SS]: Sangat Sesuai. Penggunaan empat kategori jawaban bertujuan untuk menghindari respon netral (antara sesuai dan tidak sesuai) pada pernyataan, karena apabila jawaban netral disediakan maka kebanyakan subjek akan cenderung untuk menempatkannya di kategori tengah tersebut, sehingga data mengenai perbedaan di antara responden menjadi kurang informatif (Azwar, 2017). Pada penelitian ini, terdapat 2 skala yang akan digunakan peneliti untuk mengukur variabel-variabel penelitian, yaitu Skala Insomnia dan Skala Kecemasan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil kategorisasi data insomnia, diketahui bahwa subjek penelitian yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 55 orang (87,3%), kategori sedang sebanyak 8 orang (12,7%), dan kategori rendah tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki Insomnia dengan kategori tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi data Kecemasan, diketahui bahwa subjek penelitian yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 47 orang (74,6%), kategori sedang sebanyak 16 orang (25,4%), dan kategori rendah tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecemasan dengan kategori tinggi.

Dari hasil analisis korelasi product moment diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,783 dan taraf signifikansi sebesar p = 0,000 (p<0,050) berarti ada korelasi yang positif antara kecemasan dengan insomnia. Semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi insomnia. Sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin rendah insomnia. Besarnya nilai R = 0,783 yang artinya antara variabel kecemasan dengan variabel insomnia memang terdapat korelasi, korelasi pada kedua variabel tersebut kuat karena koefisien korelasi berkisar antara 0,600 sampai 0,799 (Sugiyono, 2017). Berdasarkan hasil penelitian tesebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan positif antara kecemasan dengan insomnia pada penelitian ini diterima.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan insomnia dengan nilai korelasi (rxy) sebesar r = 0,783 dan p = 0,000. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa kecemasan mempunyai peran penting terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi insomnia. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin rendah insomnia pada mahasiswa.

Kecemasan merupakan satu varibel yang memiliki sumbangan positif terhadap insomnia. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan (Hidaayah & Alif, 2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan insomnia. Semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi insomnia. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin rendah insomnia. Adanya hubungan antara kecemasan dengan insomnia berarti setiap aspek kecemasan memberikan sumbangan terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Hasil kategorisasi variabel insomnia yaitu kategorisasi tinggi sebesar 87,3% (55 subjek), kategori sedang sebesar 12,7% (8 subjek), dan kategori rendah 0% (0 subjek). Pada kategorisasi variabel kecemasan yaitu kategorisasi tinggi sebesar 74,6% (47 subjek), dan kategori sedang (25,4%) (16 subjek), dan kategori rendah 0% (0 subyek). Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki insomnia yang cenderung tinggi dan kecemasan yang cenderung tinggi.

Penelitian ini berfokus pada kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Menurut Nevid, Rathus dan Greene, (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu ketakutan atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dalam hal ini terjadi ketika ada ketidak sesuain yang dirasakan individu terhadap tekanan dan kondisi atau situasi tertentu. Menurut PPDGJ-III (2003) insomnia adalah kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas baik mental ataupun fisik. Pada situasi dan kondisi seseorang yang mengalami insomnia individu tidak bisa melakukan tidur yang di inginkan (Nasution, 2017).

Kecemasan adalah suatu keadaan yang dirasakan subyektif yang tidak mengenakan, mengkhawatirkan hal buruk akan terjadi yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas, disertai dengan pengalaman yang samar-samar dimana akan membuat individu akan merasakan kegelisahan dan rasa tidak nyaman. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini dengan diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,613 yang menunjukkan bahwa variabel kecemasan memiliki kontribusi sebesar 61,3% terhadap insomnia dan sisanya sisanya 38,7% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor-faktor penyebab insomnia yang lainnya yaitu rasa nyeri, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidang menunjang untuk tidur, mendengkur, tidak dapat bernafas, sesak kehabisan udara, kaki mengejang, suhu tubuh menjadi lebih tinggi, rasa mengantuk yang berlebihan, seringkali tertidur sejenak secara terus menerus sepanjang hari, ketergantungan terhadap obat tidur. Adanya korelasi antara variabel kecemasan dengan insomnia menunjukan bahwa setiap aspek kecemasan memberikan sumbangan terhadap terjadinya insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adapun aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus dan Greene, (2005) yaitu aspek fisik, behavioral, dan kognitif.

Ciri fisik merupakan ciri yang dapat mengubah metabolisme tubuh. Hal ini dapat ditandai dengan adanya reaksi tubuh yang merasakan ketegangan-keteganggan ditandai dengan dada terasa sesak, tekuk yang terasa keram, bagian perut terasa keras, dan otot-otot tubuh menjadi tegang (Safaria & Nofrans, 2009). Pada dasarnya tubuh membutuhkan ketenangan atau santai (relaks) untuk menghilangkan keteganggan pada otot tubuh. Lebih lanjut, situasi-situasi yang menegangkan seperti beban kerja yang menumpuk, melakukan negosiasi yang sulit, atau tugas yang belum selesai akan meningkatkan ketegangan otot. Ketegangang yang dirasakan dibagian otot dan membuat tubuh tidak merasakan ketenangan (relaks) dapat mempengaruhi kesehatan individu. Banyak yang belum menyadari bahwa dengan tubuh yang tidak baik dapat memiliki pola tidur yang buruk sehingga berbagai masalah tidur sepeti kesulitan memulai tidur dan tidak dapat tidur dengan nyenyak dan pulas yang merupakan bentuk dari insomnia (Suwarna & Widiyanto, 2016). Hal ini sesuai dengan respon subjek di lapangan yang menunjukan bahwa subjek mengeluhkan pada anggota tubuhnya yang gemetar ketika menghadapi suatu hal yang belum di mengerti, subjek juga merasakan panas dingin pada tubuhnya serta mulut subjek menjadi kaku ketika menghadapi kondisi yang menekan. Oleh karena itu keluhan-keluhan fisik seperti inilah yang merupakan penyebab terjadinya sulit untuk tidur dan tidak adanya kenyamanan untuk beristrahat pada diri subjek sehingga akan berdampak pada terjadinya insomnia.

Ciri berikutnya yaitu ciri behavioral. Ciri ini menunjukan gejala kecemasan yang ditunjukan kepada seseorang. Nevid, Rathus dan Greene, (2005) mengatakan individu yang merasakan kecemasan terdapat beberapa ciri-ciri khususnya ciri behavioral seperti perilaku menghindar, perilaku terguncang, dan perilaku melekat dan dependen. Pada perilaku dependen atau perilaku ketergantungan ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental dan fisik bagi individu. Salah satu contoh perilaku ketergantungan adalah mengosumsi rokok. Perilaku merokok individu yang tinggi dapat menimbulkan berbagai akibat yang tidak sehat bagi individu, salah satunya adalah insomnia (Annahri, dalam Puspitasari, Santoso, & Permatasari, 2014). Hal ini sesuai dengan respon subjek di lapangan yang menunjukan bahwa subjek melakukan perilaku seperti menolak mengerjakan tugas yang tidak disukainya dan subjek juga merasa dirinya tidak bisa mengerjakan tugas yang sulit sendirian sehingga subjek selalu menunjukan perilaku-perilaku menghidar, ketergantungan serta menunjukan perilaku terguncang. Oleh karena itu perilaku-perilaku seperti inilah yang merupakan terjadinya ketidak tenangan pada diri subjek yang dimana akan menyebabkan adanya keluhan-keluhan ketika hendak beristrahat dan menyebabkan gangguan tidur yaitu insomnia

Ciri berikutnya yaitu ciri kognitif. Individu yang merasakan kecemasan mengalami proses berpikir didalam kognitifnya. Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Safaria & Nofrans, 2009) proses berpikir memiliki tahapan tertentu di mana adanya stimulus (situasi yang menimbulkan kecemasan, skemata (pengetahuan yang dimiliki individu yang mengancam atau tidak, hasil kognitif (penilaian primer dan sekunder), dan respons.

Menurut Atkinson dan Hillgard (dalam Safaria & Nofrans, 2009) gangguan kecemasan yang tinggi menjadikan individu mengalami keadaan yang buruk, disertai dengan adanya stres, kekhawatiran yang terus-menurus terhadap segala macam masalah, kepanikan, teror yang meluap-luap, dan merasa yakin bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Hal ini sejalan dengan pendapat Nevid, Rathus dan Greene, (2005) yang mengatakan terjadinya kecemasan yang ditandai dengan ciri kognitif seperti adanya kekhawatiran, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, dan pikiran-pikiran yang buruk. Timbulnya situasi seperti ini memberi stimulus yang tidak baik sehingga dalam proses kognitif mengancam individu sehingga pada individu mengalami kecemasan yang di mana akan berdampak pada terjadinya ganguan-gangguan tidur seperti insomnia. Hal ini diperkuat oleh penelitan Hidaayah dan Alif (2016) yang mengatakan bahwa kecemasan merupakan faktor yang mempengaruhi insomnia. Hal ini juga sesuai dengan respos subjek di lapangan yang menunjukan bahwa subjek merasa khawatiran terhadap suatu hal yang tidak diketahui, subjek sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas dan sering lupa secara tiba-tiba ketika diminta untuk menjawab pertanyaan. Oleh karena itu pikiran-pikiran seperti inilah yang menunjang munculnya gangguan-gangguan tidur.

Aspek-aspek di atas merupakan aspek yang dapat memberikan sumbangan terhadap terjadinya insomnia. Semakin tinggi kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi insomnia pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Witriya, Utami, Ngesti, & Andinawati, 2016) bahwa kecemasan ada hubungan yang positif dengan gangguan tidur (insomnia) bahwa tingkat kecemasan berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada individu.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aminullah, M, A. (2013). Kecemasan antara siswa smp dan santri pondok pesantren. *Jurnal IIlmiah Psikologi Terapan*, *1*(2), 205–215. https://doi.org/10.1016/j.jns.2003.09.014

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, *5*(2), 93–99. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Asriadi, B., Fajriansi, A., & Darwis. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada warga di kelurahan Bontoa kecematan Mandai kabupaten Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *4*(6), 763–768.

Asrori, A. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *03*(01), 89–107. https://doi.org/10.22219/JIPT.V3I1.2128

Azwar, S. (2017). *Penyusun skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Budi, S. A. (2017). Hubungan tingkat kecemasa dengan kualitas tidur pasien operasi diruangan angsoka rumah sakit abdul wahab sjahranie Samarinda. *Jurnal Ilmiah Sehat Bebaya*, *1*(2), 110–116. https://doi.org/10.5194/hgss-9-85-2018

Djuharie, O. Setiawan. 2001. *Pedoman penulisan skripsi tesis disertasi*. Bandung : Yrama Widya.

Hadi, S. (2016). *Metode riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Hidaayah, N., & Alif, H. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan terjadinya insomnia pada Wanita premenopause di dusun Ngablak desa Kedungrukem kecematan Benjeng kabupaten Gresik. *Journal of Health Sciences*, *9*(1), 69–76. Retrieved from http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/view/87

Kasenda, P., Wungouw, H., & Lolong, J. (2017). Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil di pukesmas bahu kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, *5*(1), 1–7.

Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di upt rehabilitasi sosial cacat tubuh pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *1*(02), 79–85.

Maslim, Rudi. (2003). *Diagnosis gangguan jiwa*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.

Mass, J. B. (2002). *Power sleep*. Bandung: Penerbit Kaifa.

Mu’arifin, A. (2005). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Indonesian Psychological Journal*, *2*(2), 102–111.

Nasution, I. N. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku sulit tidur (insomnia). *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, *1*(1), 39–48.

Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. (2005). *Psikologi abnormal.* Edisi Kelima. Jilid 1 & 2. Jakarta: Erlangga.

Ningrum, D. W. (2011). hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa ueu yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, *9*(1), 41–47.

Safaria, Triantoro., & Saputra, Nofrans Eka. (2009). *Menejemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta

Purwanto, S. (2008). Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, *1*(2), 141–147.

Puspitasari, M. D., Santoso, T. H., & Permatasari, E. (2014). Hubungan perilaku merokok dan kejadian insomnia pada mahasiswa laki-laki universitas muhammadiyah Jember. *Jurnal Kesehatan*, *000*, 1–8.

Putri, K. (2017). Perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 201–212.

Putro, C., & Muis, T. (2013). Penerapan strategi pengelolahan diri untuk mengurangi insomnia pada siswa kelas viii a di Smp Pgri 7 Sedati Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, *1*(1), 1–9.

Sari, A. S., & Nugroho, S. (2014). persepsi pasien puteri physical therapy clinic terhadap efektivitas sport massage dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur. *Medikora*, *XIII*(1).

Sumirta, I. N., & Larasati, A. I. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, *8*(1), 20–30.

Suwarna, A. H., & Widiyanto. (2016). Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. *Jurnal Medikora*, *VX*(2), 85–95.

Witriya, C., Utami, Ngesti, W., & Andinawati, M. (2016). hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di kelurahan Tlogomas kota Malang. *Nursing News*, *1*(2), 190–203.

Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahsiswa/i angkatan 2012/2013 program studi pendidikan dokter fakultas kedoktersan universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *6*(2), 549–557.

Yudha, S., Halis, F., & Widiana, E. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester (uas) di universitas tribhuwana tunggadewi Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, *2*(1), 543–554.

Yulianto, Aries. 2008. *Kamus besar bahasa indonesia pusat bahasa*. (4th ed). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama