

Hubungan Kondisi Lingkungan dan Tingkat Stres terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Manajemen dalam Penyusunan Skripsi di Universitas Sulawesi Barat

Rahmat¹, Risna Sari Dewi², Fahrul³

^{1,3}Prodi D III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

²Prodi D III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

e-mail: rahmatkeperawatan@gmail.com

Diterima Redaksi: 30-12-2024; Selesai Revisi: 09-01-2025; Diterbitkan Online: 09-01-2025

Abstrak

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi. Salah satu hal yang menjadi tuntutan besar bagi seorang mahasiswa adalah menyusun tugas akhir berupa skripsi. Banyaknya tuntutan dalam menyelesaikan skripsi tak jarang membuat mahasiswa mengalami stres. Stres berpengaruh sebagai faktor pencetus berbagai penyakit. Stres yang terus menerus dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tak jarang membuat mahasiswa menjadi depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pola tidur atau insomnia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di universitas sulawesi barat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian ini adalah semua mahasiswa manajemen yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 44 responden dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji statistik *Chi Square* untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian Insomnia. penelitian ini dilaksanakan dari bulan juli-agustus 2024. Pengumpulan data menggunakan instrument kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis H₀ di tolak $p=0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan lingkungan dengan tingkat stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di universitas sulawesi barat. Stres dan insomnia yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh faktor skripsi dan lingkungan. Bagi mahasiswa yang akan menyusun skripsi agar lebih mempersiapkan diri misalnya belajar dengan giat, meningkatkan pengetahuan tentang penelitian, mencari bahan-bahan dan referensi yang dibutuhkan dalam penyusunan tugas akhir.

Kata kunci : Stres, Insomnia, Mahasiswa, Skripsi

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan di Universitas atau perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu. Salah satu hal yang menjadi tuntutan besar bagi seorang mahasiswa adalah penyusunan tugas akhir berupa skripsi yang merupakan salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk meraih gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan harapan mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya atas ilmu yang telah dipelajari (putri, 2015)

Skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk mendapatkan gelar sesuai dengan program studi yang ditempuhnya untuk memenuhi syarat kelulusan (Iqbal, 2019). Namun pada kenyataannya tugas akhir sering kali dirasakan sebagai sebuah tekanan yang berat bagi mahasiswa. Reaksi mahasiswa yang berlebih serta beban pikir yang sangat kuat tak jarang membuat mahasiswa berfikir negatif.

Seperti pada beberapa kasus yang dialami mahasiswa yang berinisial DNS umur 23 tahun mahasiswa jurusan teknik mesin sekolah tinggi harapan teknik medan ditemukan tewas pada 4 februari 2015 dikarenakan tidak tahan terhadap skripsi yang tak kunjung selesai. Kasus lain terdapat kejadian tragis yang telah dialami pada mahasiswa akhir sepereti peristiwa yang di liput Tribunnews.com Sukoharjo yaitu pada tahun 2015 seorang mahasiswi yang berinisial VAP berusia 23 tahun semester 10 ditemukan tewas gantung diri karena depresi lantaran skripsi tak kunjung kelar. Ditahun yang sama ada 3 mahasiswa Universitas Sumatera Utara yang berinisial FA, EA, dan MS yang mengakhiri hidupnya karena mengalami stress skripsi (Zakaria, 2017). Pada tahun 2020 mahasiswa berinisial B asal samarinda kalimantan timur melakukan gantung diri di duga depresi akibat skripsinya sering ditolak dosen (Dewi, 2020) Kasus-kasus tersebut merupakan dampak bagaimana mahasiswa tidak memiliki penyelesaian masalah ketika menghadapi stres dalam mengerjakan skripsi.

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Legiran, 2015).

Hal ini sejalan dengan (I Ketut Warja, 2019) menyatakan stres adalah suatu reaksi tubuh yang dipaksa, di mana ia bisa mengganggu homeostasis fisiologi normal. Stres dapat terjadi pada semua orang, baik itu anak, dewasa dan orang tua. Stres juga dapat terjadi pada orang yang mengalami tekanan berat misalnya pada mahasiswi tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. stresor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, waktu penelitian yang relatif singkat, penentuan judul, sampel penelitian, alat ukur penelitian dan revisi berulang ulang, sedangkan stresor dari luar yaitu keterbatasan dana, tuntutan keluarga, dosen pembimbing sibuk yang sulit ditemui, lamanya umpan balik dari pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan pembimbing.

Hal ini juga didukung oleh penelitian (marbun, 2018) stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tergolong cukup tinggi, terdapat 91,8% mahasiswa berada dalam kategori stres sedang. Hal tersebut dapat dikarenakan faktor - faktor emosi dan *self efficacy* yang kurang bisa dikendalikan dengan baik oleh mahasiswa. Salah satu gejala psikologis yang dialami jika mengalami stres yaitu bisa mengakibatkan kecemasan, ketegangan, kebingungan, perasaan

frustrasi, penarikan diri depresi, komunikasi yang tidak efektif, kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri.

Banyaknya tuntutan dalam menyelesaikan perguruan tinggi menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres. Stres yang terus menerus di hadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa menjadi depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada pola tidur atau insomnia (Iqbal, 2019).

Menurut WHO pada tahun 2014 sebanyak 450 juta penduduk di dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres dari populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6 % atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan depresi dan stres. Sedangkan untuk insomnia menurut Medical Daily (2017) melaporkan bahwa 30 % penduduk di dunia mengalami insomnia Kronis (Damayanti, 2021)

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 disiang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Hardisman, 2016).

Cure research 2017 melaporkan bahwa 30% penduduk di dunia umumnya mengalami insomnia kronis. Terdapat $\frac{1}{4}$ dari laporan menyatakan bahwa penduduk di Amerika Serikat sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 100% mengalami insomnia kronis. Angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan (Zahara, 2018).

Insomnia yang terjadi pada mahasiswa biasanya terjadi karena memiliki beban atau tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas atau harus belajar dengan materi yang cukup banyak. Insomnia sering terjadi pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi karena memiliki beban harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana. Beban tersebut dapat menjadi stressor saat perkuliahan, ketika stressor datang maka tubuh akan memberikan respon. Salah satu respon yang terjadi saat malam hari yaitu mahasiswa akan mengalami insomnia atau memiliki kualitas tidur yang buruk (Hanafi Nilifda, 2016)

Tahun 2015, sebanyak 33% mahasiswa yang mengalami depresi selama pengerjaan skripsi. Akibat depresi ini, mereka menjadi sulit fokus dalam mengerjakan tugas akhirnya. Pada tahun 2016 juga disimpulkan hasil yang senada bahwa 20% mahasiswa mencari perawatan dan konsultasi jiwa terkait tekanan yang mereka alami di dunia akademik. Bahkan 9% diantaranya mengaku secara serius mereka sempat terlintas untuk bunuh diri karena tak kuat menanggung beban. Pada penelitian Fauzi Marjan (2018) Sebanyak 44% mahasiswa mengalami kecemasan dan kekhawatiran berlebih pada saat melakukan konseling terhadap dosen pembimbing (Diarti, 2017).

Pada saat melakukan observasi awal, calon peneliti melakukan wawancara terhadap 7 mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen, didapatkan 5 diantaranya mengaku merasa stres saat penyusunan skripsi dan merasa bermasalah dengan tidurnya. seperti susah untuk memejamkan mata saat ditempat tidur, sering bangun ditengah malam dan sulit untuk tidur kembali.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, maka calon peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul ” Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa tingkat Akhir S1 Manajemen Dalam Penyusunan Skripsi di Universitas Sulawesi Barat”.

Metode

A. Jenis penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan rancangan korelasional yang mengkaji hubungan antar variabel dengan menggunakan pendekatan *Cross sectional*. *Cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu/pengukuran observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada saat itu juga serta tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2020).

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Juli- Agustus 2024

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Sulawesi Barat

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

a. Populasi Penelitian

Populasi Penelitian menurut (Wahab 2012) adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi juga dapat diartikan sebagai keseluruhan objek (Misalnya manusia, Klien) yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi S1 Manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat sebanyak 49 Mahasiswa

b. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau keseluruhan anggota yang diambil dari seluruh objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Wahab 2012). Sampel penelitian menggunakan Purposive sampling dengan menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Kriteria inklusi subjek penelitian yaitu :

- a. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi
- b. Mahasiswa jurusan manajemen
- d. Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner

Kriteria eksklusi subjek penelitian yaitu :

- a. Tidak bersedia menjadi responden

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin (Nursalam, 2020) yaitu :

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

Keterangan :

n : besarnya sampel

N : besar populasi

d : derajat penyimpangan (0, 05)

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1+N(d)^2} \\n &= \frac{49}{1+49(0,05)^2} \\n &= \frac{49}{1+49(0,0025)} \\n &= \frac{49}{1,1225} \\n &= 43,65\end{aligned}$$

Di bulatkan menjadi 44 Jadi total sampel yang akan di teliti adalah sebesar 44 mahasiswi.

D. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat peengumpulan data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2018). Dengan demikian penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan alat bantu lain yaitu kamera.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Wahab 2012).

a. Data Primer

Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan data secara langsung (data primer) berupa kuesioner kemudian diisi oleh responden (mahasiswi) secara langsung.

b. Data Sekunder

Data diperoleh dari Universitas Sulawesi barat tentang berapa jumlah mahasiswa yang akan diberikan kuesioner untuk pengumpulan data-data.

F. Analisis Data

Analisis data di bagi 2 metode analisis Univariat dan Analisis Bivariat yaitu sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi pada persentase dari setiap variabel. Setelah data terkumpul melalui observational dan kuesioner kemudian dikelompokkan dalam tabulasi sesuai karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat Stres dan kejadian insomnia .

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga ada hubungan atau berkorelasi. Uji yang akan di pakai adalah uji *chi square* dengan menggunakan perangkat lunak SPSS

Bila $p < 0,05$ maka H_0 di tolak H_a di terima berarti ada hubungan antara kondisi lingkungan dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat.

Bila $p > 0,05$ maka H_0 di terima H_a ditolak berarti tidak ada hubungan antara kondisi lingkungan dan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 Manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi barat.

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Distribusi responden berdasarkan umur

Tabel 1
Distribusi responden berdasarkan umur mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat.

No	Umur	n	%
1	22 Tahun	23	52,3
2	21 Tahun	12	27,3
3	23 Tahun	9	20,5
Total		44	100,0

Sumber: Data Primer Hasil Analisis SPSS 25

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 44 responden yang paling banyak terdapat pada kelompok umur 22 tahun yaitu sebanyak 23 orang (52,3%), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada kelompok umur 23 tahun yaitu sebanyak 9 orang (20,5%).

b. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2
Distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir SI manajemen dalam skripsi di Universitas Sulawesi Barat

NO	Jenis Kelamin	n	%
1	Perempuan	30	68,2
2	Laki – Laki	14	31,8
Total		44	100,0

Sumber: Data Primer Hasil Analisis SPSS 25

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 44 responden, baik, kategori jenis kelamin yang paling tinggi terdapat pada kelompok jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 orang (68,2), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada kelompok laki – laki yaitu sebanyak 14 orang (31,8%).

c. Distribusi responden berdasarkan tingkat stres

Tabel 3
Distribusi responden berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir SI manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat

Komponen	Ketegori	N	%
Tingkat Stres	Normal	7	15,9
	Stres Ringan	29	65,9
	Stres Sedang	8	18,2
Total		44	100,0

Sumber: Data Primer Hasil Analisis SPSS 25

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 44 responden tingkat stres yang paling tinggi adalah stres ringan sebanyak 29 responden (65,9%) dan yang paling rendah normal atau tidak stres sebanyak 8 responden (15,9%).

d. Distribusi responden berdasarkan kejadian Insomnia

Tabel 4

Distribusi responden berdasarkan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir SI manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat

Komponen	Kategori	N	%
Insomnia	Tidak Insomnia	10	22,7
	Insomnia Ringan	30	68,2
	Insomnia Sedang	4	9,1
Total		44	100,0

Sumber: Data Primer Hasil Analisis SPSS 25

Berdasarkan tabel 4 menunjukan bahwa dari 44 responden didapatkan ketegori insomnia yang paling tinggi insomnia ringan sebanyak 30 responden (68,2%) dan yang paling rendah insomnia sedang sebanyak 4 responden (9,1%).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia

Tabel 5

Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir SI manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat

		Kejadian Insomnia						<i>p</i>
		Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		
		n	%	n	%	n	%	
Stres	Normal	6	85,3	1	14,3	0	0	0,000
	Stres Ringan	4	13,8	24	82,8	1	3,4	
	Stres Sedang	0	0,0	5	62,5	3	37,5	
Total		10	22,7	30	68,2	4	9,1	44

Sumber : Data Primer Hasil Analisis SPSS 25

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa dari 44 responden menunjukkan persentase tertinggi berada pada kategori normal atau tidak stres sebanyak 6 responden (85,3%) dan tidak mengalami kejadian insomnia sebanyak 1 responden (3,4%) sedangkan yang terendah pada kategori stres sedang yaitu 0 responden (0,0%) dan mengalami kejadian insomnia sedang sebanyak 3 responden (37,5%).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Uji chi square* di dapatkan *p* value 0,000 yang memiliki arti H_0 di tolak dan H_a diterima, sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan dan disesuaikan dengan tujuan penelitian, maka pembahasan hasil penelitian diuraikan seperti berikut

a. Hubungan kondisi lingkungan dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 44 responden sesuai dengan tabel 5.3 didapatkan jumlah tertinggi pada tingkat stres ringan yang berjumlah 29 (65,9%) responden dengan jumlah terendah normal atau tidak stres berjumlah 7 (15,9%).

Kejadian stres yang paling tinggi adalah stres ringan hal ini disebabkan karena dari 29 responden mengaku bahwa mereka sering merasakan jantung berdetak dengan cepat, napas yang tidak teratur saat bimbingan karena dosen pembimbing yang kritis terhadap mahasiswa sehingga harus revisi berulang-ulang karena skripsi belum sempurna. Responden juga mengaku sering mengalami sakit kepala karena adanya hambatan dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi serta sulitnya menjumpai dosen pembimbing yang terlalu sibuk. Serta responden juga mengalami gangguan tidur karena menganggap beban dengan adanya penyusunan skripsi.

Beberapa responden juga mengaku bahwa penyebab stres mengerjakan skripsi berasal dari lingkungan sosial seperti lingkungan keluarga dimana kondisi ekonomi orang tua mahasiswa terkandala dalam biaya hidup sehari-hari selama kuliah. Serta kurang baiknya hubungan antara pemilik rumah kos atau rumah sewa dengan responden karena lambatnya pembayaran bulanan atau tahunan yang dilakukan oleh responden dan kondisi lingkungan yang kurang baik seperti tempat tinggal mahasiswa yang tidak memiliki tempat sampah sehingga sampah dibuang disembarang tempat atau disekitar selokan sehingga menyebabkan bau yang tidak sedap serta tersumbatnya saluran air yang dapat menyebabkan banjir, sehingga mengganggu kenyamanan dan konsentrasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir.

Reaksi stres pada saat mengerjakan skripsi dapat berupa reaksi positif maupun negatif tergantung dari setiap individu bagaimana menjalaninya. Pada reaksi positif didapatkan adanya rasa ingin tahu yang tinggi untuk mencari referensi tambahan, mahasiswa yang giat melakukan bimbingan. Pada reaksi negatif stres yang berkepanjangan dengan menghindari dari skripsi, menunda mengerjakan skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui dan mengalami kesulitan dalam penyajian data sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan menyelesaikan skripsi (Retno permatasari 2020).

b. Kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 44 responden berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa kategori yang paling tinggi insomnia ringan sebanyak 30 responden (68,2%) dan yang terendah insomnia sedang sebanyak 4 responden (9,1%).

Insomnia sendiri adalah suatu keadaan dimana penderitanya mengalami sulit tidur atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Salah satu faktor penyebab insomnia adalah stres. Stres yang diakibatkan oleh pekerjaan, kampus dan

keluarga membuat pikiran di malam hari menjadi aktif sehingga mengakibatkan susah tidur di malam hari (Munir 2015).

Dari 30 responden yang mengalami insomnia ringan penyebabnya adalah mereka menganggap beban dengan adanya penyusunan skripsi sebagai tugas akhir hal ini disebabkan karena mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi akibat revisi yang berulang-ulang serta kurangnya reverensi yang menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

Ada juga beberapa responden menyatakan bahwa mereka kesulitan untuk memulai tidur karena faktor lingkungan tempat tinggal yang terlalu bising, suhu udara dalam tempat tidur yang terlalu panas. Kebisingan yang terjadi disekitar lingkungan disebabkan karena masyarakat yang tidak mengenal waktu dalam melakukan aktivitas seperti pekerjaan perbaikan rumah, tetangga kos yang menyetel lagu dengan volume keras saat malam hari, serta beberapa responden yang tinggal disekitar jalan raya. Pengaruh kebisingan lingkungan terhadap manusia tergantung karakteristik fisik, waktu berlangsung, dan waktu kejadiannya. Kebisingan merupakan suara yang tidak dikehendaki karena tidak sesuai dengan konteks waktu dan tempat sehingga menimbulkan gangguan pada percakapan, pendengaran dan kejengkelan (Sucipto 2019). Suhu udara dalam tempat tidur terlalu panas hal ini disebabkan karena kurangnya ventilasi pada tempat tinggal dimana ventilasi berfungsi sebagai jalan masuk dan keluarnya udara, pemukiman yang terlalu padat. Penyebab lain insomnia responden memilih untuk menunda tidurnya dan melanjutkan untuk mengerjakan skripsi, dan ada beberapa responden yang menyatakan bahwa mengalami insomnia karena sebab yang tidak jelas.

c. Hubungan kondisi lingkungan dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi barat

Berdasarkan hasil uji analisis *chi square* menunjukkan bahwa p value $0.000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat.

Pada penelitian ini mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir sehingga mahasiswa merasa stres. Mengerjakan sebuah skripsi telah membuat kebanyakan mahasiswa mengalami stres, takut bahkan frustrasi. Telah banyak contoh kasus mahasiswa yang menjadi lama dalam menyelesaikan studinya karena terkendala dalam tugas akhir. Hal ini lah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan tidur atau insomnia.

Stres bagi seorang individu belum tentu stres bagi orang lain. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa diakibatkan oleh kesibukan dalam menuntut ilmu serta mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir sehingga membuat mahasiswa merasa takut, frustrasi dan stres. Hal inilah yang membuat mahasiswa mengalami gangguan tidur atau insomnia yang dapat mengakibatkan fungsi tubuh menurun.

Stres dan insomnia sama saling terkait, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan tidur atau mempertahankan tidurnya walaupun ada kesempatan untuk melakukannya. Hal ini sangat jelas terkait dikarenakan sebagian

kategori stres mengalami insomnia ringan. Pikiran – pikiran yang mengganggu tentang skripsi setiap saat membuat mereka cemas dan tertekan. Pengerjaan skripsi membuat responden selalu berada pada perasaan tegang dan mudah gelisah sehingga menyebabkan untuk sulit beristirahat. Kondisi lingkungan yang kurang baik dalam mengerjakan skripsi dapat membuat mahasiswa mengalami stres dan insomnia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widya (2016). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir D4 bidan pendidik reguler dalam penyusunan skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta hubungan yang bermakna tersebut ditandai dengan nilai signifikan $p = < 0,001$ dan $r = 0,449$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir.

Hal ini didukung oleh teori (Munir 2015) yang mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab insomnia adalah stres. Stres yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut berfikir terlalu keras sehingga akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kondisi lingkungan dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat dengan 44 responden dapat disimpulkan:

- a. Kategori tingkat stres yang paling tinggi adalah tingkat stres ringan sebanyak 29 responden (65,9%) hal ini disebabkan oleh skripsi dan kondisi lingkungan tempat tinggal yang kurang baik seperti tempat tinggal mahasiswa yang tidak memiliki tempat sampah sehingga sampah dibuang disembarang tempat atau disekitar selokan sehingga menyebabkan bau yang tidak sedap serta tersumbatnya saluran air yang dapat menyebabkan banjir, sehingga mengganggu kenyamanan dan konsentrasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir.
- b. Kategori kejadian insomnia yang paling tinggi adalah insomnia ringan sebanyak 30 responden (68,2%) hal ini sebabkan faktor skripsi dan lingkungan tempat tinggal seperti kebisingan, suhu udara dalam tempat tidur yang terlalu panas sehingga menyebabkan responden sulit tidur di malam hari.
- c. Ada hubungan kondisi lingkungan dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir S1 manajemen dalam penyusunan skripsi di Universitas Sulawesi Barat. Stres dan insomnia sama saling terkait stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. serta lingkungan yang kurang baik dapat menyebabkan stres dan insomnia pada mahasiswa.

Referensi

- Damayanti, K. T. (2024, April 06). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Di Stikes Banyuwangi*. Retrieved Juli 03, 2024, From Scribd: <https://id.scribd.com/document/50172289/TRWSNA>
- Dantes. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: ANDI.
- Dewi, R. K. (2020, Juli 15). *Viral Soal Kasus Bunuh Diri Mahasiswa Karena Skripsinya Kerap Di Tolak Dosen Analisis Pengamat Pendidikan*. Retrieved Juli 03, 2024, From Kompas: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/15/120405165/viral-soal-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-karena-skripsinya-kerap-ditolak-dosen?page=all>
- Fahrizal, A. (2019). *Pengertian Stres*. Retrieved Juli 11, 2024, From Eprints Poltekkes Jogjs: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id>
- Hanafi Nilifda, N. N. (2016, Mei 01). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas*. Retrieved Juli 07, 2024, From Jurnal Fk Unand: [https://www.google.com/search?q=\(Nifilda%2C+Nadjmir+%26+Hardisman%2C+2016\).&Oq=\(Nifilda%2C+Nadjmir+%26+Hardisman%2C+2016\).&Aqs=Chrome..69i57.6429j0j4&sourceid=chrome&ie=utf-8#](https://www.google.com/search?q=(Nifilda%2C+Nadjmir+%26+Hardisman%2C+2016).&Oq=(Nifilda%2C+Nadjmir+%26+Hardisman%2C+2016).&Aqs=Chrome..69i57.6429j0j4&sourceid=chrome&ie=utf-8#)
- I Ketut Warja, N. A. (2019). *Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismu Palu*. Retrieved Juli 04, 2024, From Jurnal Unismuhalu: <https://jurnal.unismuhalu.ac.id>
- Iqbal, M. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan*. Retrieved Juli 01, 2024, From Repository Stikes Bhm: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/>
- Izzati, F. E. (2024, Februari). *Hubungan Beban Fisik Kerja Dan Mental Dengan Stres Kerja Pada Perawat Ruang Rawat Inap RSUD Kota Padang Panjang Di Masa Pandemi Covid 19*. Retrieved Juli 05, 2024, From Scholar Unand: <https://media.neliti.com/media/>
- Legiran. (2015). *Faktor Resiko Dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. Retrieved 07 04, 2024, From Ejournal Unsri: <https://ejournal.unsri.ac.id>
- Liana, R. (2020). *Penatalaksanaan Insomnia Dengan Non Farmakologi Pada Remaja. Karya Tulis Ilmiah*.
- Marbun, A. P. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Retrieved Juli 05, 2024, From E Jurnal: <https://www.e-jurnal.com/2018/05/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-stres.html>
- Muhaimin, M. (2018). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Dan D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. Retrieved Juli 05, 2024, From Eprints Umpo: <http://eprints.umpo.ac.id/4474/2/3.%20BAB%202.pdf>

- Nofrida Saswati, M. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Prodi Keperawatan*. Retrieved Juli 02, 2024, From Ejournal Malahayati: [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Manuju/Article/View/2456](http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Manuju/Article/View/2456)
- Pramudita, P. (2017). *Perbedaan Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana Dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Semarang*. Skripsi.
- Putri, T. D. (2015). *Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*. *Jurnal.Untan*.
- Salamah, U. (2017). *Insomnia*.
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed*. Bandung: Alfabeta.
- Wahab, A. (2012). Pengantar Statistik Untuk Ilmu Pendidikan Dan Sains. In A. Wahab, *Pengantar Statistik Untuk Ilmu Pendidikan Dan Sains*. Yogyakarta: Kutub Wacana.
- Wahyuningsih, E. (2018). *Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi*. Retrieved Juli 07, 2024, From Repo Stikesicme: [Http://Repo.Stikesicme-Jbg.Ac.Id](http://Repo.Stikesicme-Jbg.Ac.Id)
- Wulandari, F. E. (2017). *Jurnal Kedokteran Diponegoro. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Zahara, R. (2018). *Gambaran Insomnia Pada Remaja Di Smk 2 Pekanbaru*. Retrieved Juli 07, 2024, From Jom Unri: [Https://Jom.Unri.Ac.Id/Index.Php](https://Jom.Unri.Ac.Id/Index.Php)
- Zakaria, D. (2017, Januari 23). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempu Skripsi*. Retrieved Juli 02, 2024, From Eprints Umm: [Https://Eprints.Umm.Ac.Id/43367/1/Jiptumpp-Gdl-Dhickyza-47398-1-Naskahp-I.Pdf](https://Eprints.Umm.Ac.Id/43367/1/Jiptumpp-Gdl-Dhickyza-47398-1-Naskahp-I.Pdf)