# Hubungan Stres Akademik Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Istek Icsada Bojonegoro

**Siti Laelatur Rohma**[1]
ISTek Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email: laelaturrohma71@gmail.com

**Ferawati**[2]
ISTek Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email: ferasacepu1@gmail.com

**Teguh Subagyo**[3]
ISTek Insan Cendekia Husada Bojonegoro
Email: teguhdiklat@gmail.com

## ABSTRAK

Stres akademik merupakan stres yang terjadi pada mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik akibat ketidakmampuan menyeimbangkan antara tuntutan dengan kemampuannya. Stres akademik akan muncul ketika mahasiswa terlalu banyak berfikir sehingga mengakibatkan ketegangan dan kesulitan untuk memulai tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu keperawatan fakultas kesehatan ISTek ICsada Bojonegoro. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif, pendekatan cross–sectional. Populasi penelitian ini mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ISTeK ICsada, sampel 59 responden menggunakan total sampling. Uji statistik menggunakan spearman rho. Hasil penelitian ini menunjukkan hampir seluruh responden mengalami stres akademik sebanyak 46 responden (78,0%), sebagian besar responden mengalami insomnia sedang sebanyak 31 responden (52,5%). Berdasarkan hasil uji analisis spearman rho p value = 0,021 yang berarti terdapat hubungan stres akademik dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu keperawatan fakultas kesehatan ISTeK ICsada Bojonegoro. Stres akademik merupakan faktor utama yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mengalami insomnia. Hal ini berkaitan erat dengan banyaknya tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas akhir skripsi. Dengan meningkatkan kualitas tidur bisa menjadi upaya preventif untuk meminimalisir risiko mahasiswa mengalami stres akademik.

**Kata kunci** : Stres Akademik, Insomnia, Mahasiswa tingkat akhir

## *ABSTRACT*

Academic stress is stress that occurs in students caused by academic demands due to the inability to balance between demands and abilities. Academic stress will arise when students think too much, resulting in tension and difficulty starting to sleep. This study aims to determine the relationship between academic stress and the incidence of insomnia in final year students of the nursing study program, Faculty of Health, ISTek ICsada Bojonegoro. The research design uses a quantitative method, a cross-sectional approach. The population of this study was final year nursing students at ISTeK ICsada, a sample of 59 respondents using total sampling. Statistical tests using spearman rho. The results of this study showed that almost all respondents experienced academic stress as many as 46 respondents (78.0%), most of the respondents experienced moderate insomnia as many as 31 respondents (52.5%). Based on the results of the spearman rho p value = 0.021 analysis test, which means that there is a relationship between academic stress and the incidence of insomnia in final year students of the nursing study program, Faculty of Health, ISTeK ICsada Bojonegoro. Academic stress is the main factor that causes final year students to experience insomnia. This is closely related to the many academic demands such as the completion of the final thesis project. Improving sleep quality can be a preventive effort to minimize the risk of students experiencing academic stress.

***Keywords**: Academic Stress, Insomnia, Final year students*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Dewi, 2019). Mahasiswa adalah seorang pelajar yang sedang menempuh pendidikan tinggi disebuah perguruan tinggi. Dalam mengjalani pendidikannya berbagai hambatan akan mulai mereka hadapi. Terlebih lagi ketika mereka sudah menginjak semester akhir. Menjelang semester akhir, mahasiswa harus menghadapi tugas akhir yaitu skripsi kelulusan.

Mahasiswa yang menjalani semester akhir disebut dengan mahasiswa tingkat akhir. Menurut Asrun dkk (2019) mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan yang wajib ditempuh untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa semester akhir sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan. Salah satu bentuk tekanan yang paling umum adalah stres akademik, yang sering diakibatkan oleh tuntutan tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Untuk mencapai hasil yang terbaik banyak mahasiswa terjebak dalam stres akademik yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan salah satunya, mengalami gangguan tidur berupa insomnia.

Menurut NSF (National Sleep Foundation), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada mahasiswa sekitar 67% (Gunawan dkk 2022). Jawa Timur menunjukkan data terkait mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebesar 90,3% (Avianti dkk, 2021). Berdasarkan penelitian Ratnaningtyas dkk (2019), didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 21 dari 27 responden (77,8%). Dalam penelitian Fitri & Amalia (2021) presentase mahasiswa yang tidak megalami insomnia sebesar 5,9%, insomnia ringan sebesar 27,9%, insomnia berat sebesar 50,5% dan insomnia sangat berat sebesar 7,4%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 mahasiswa semester akhir Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ISTeK ICsada Bojonegoro, bahwa sebanyak 7 mahasiswa mengalami stres akademik yang ditandai dengan sering merasa cemas, gelisah, takut saat mengerjakan skripsi dan menunjukkan perilaku tertentu, seperti kegugupan ketika diberi pertanyaan terkait kemajuan dalam menyusun skripsi, ketakutan akan kegagalan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu, rasa gelisah jika judul belum diterima. Selain itu, mahasiswa tersebut juga mengalami gangguan tidur (insomnia) yang ditandai dengan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun dimalam hari dan mengantuk secara berlebihan disiang hari. Insomnia sering kali muncul sebagai hasil dari ketegangan mental dan emosional yang dialami individu. Insomnia adalah jenis gangguan tidur yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan atau tidak bisa tidur. Insomnia biasanya ditandai dengan sulit untuk tertidur, sering terbangun untuk jangka yang lama, terbangun lebih awal ataupun dini hari, jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur, kesulitan untuk kembali tidur, dan kegelisahan (Wahyuni & Irianti, 2022). Insomnia yang sering dialami oleh mahasiswa bisa terjadi karena faktor keadaan lingkungan tempat tinggal mahasiswa, seperti tingkat kebisingan, kebersihan, suhu sekitar tempat tinggal dan pola hidup yang tidak sehat. Selain itu, mahasiswa cenderung untuk tidur lebih larut dikarenakan beberapa sebab seperti tugas kuliah, tugas organisasi atau hanya sekedar bersantai dengan teman-teman. Faktor lain penyebab insomnia pada mahasiswa adalah penggunaan obat-obatan berbahaya dan narkoba, serta mahasiswa yang mengalami kondisi kesehatan tertentu seperti penyakit kronis dan kehamilan (Gunes & Arlantas 2017, dalam Amaliasari 2022). Insomnia merupakan dampak dari stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan akademik yang terjadi apabila individu mengalami ketegangan emosi ketika gagal dalam mengatasi tuntutan tersebut (Putri dkk, 2020). Stres akademik akan muncul ketika seseorang terlalu banyak berfikir yang dapat

menyebabkan kesulitan dalam mengontrol emosi, sehingga mengakibatkan ketegangan dan kesulitan untuk memulai tidur. Stres akademik juga muncul ketika terlalu banyak tuntutan atau tugas yang dikerjakan oleh mahasiswa (Barseli & Ifdil, 2020).

Menurut Barseli & Ifdil (2020) Stres akademik terjadi akibat dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dalam faktor internal terdapat pola pikir, yaitu cara seseorang memandang sesuatu dari sudut pandangnya sendiri. Misalnya seseorang menganggap belajar itu sulit dan membebani. Stres akademik akan terjadi jika kepribadian individu lemah dan rentan terhadap tekanan dari lingkungan seperti keluarga, kampus atau lingkungan sosial. Stres akademik juga disebabkan oleh faktor eksternal dan menjadi penyebab utama yang berasal dari lingkungan sekitar antara lain tekanan yang tinggi untuk mendapatkan hasil yang baik, lingkungan kampus yang kurang memadai dan penempatan orang tua memberikan persyaratan yang tinggi bagi mahasiswa dalam keberhasilan akademiknya. Stres akademik dapat menyebabkan peningkatan produksi hormon stres seperti hormon kortisol yang dapat mengganggu siklus tidur alami tubuh (Febri, 2024). Selain itu, kondisi ini juga dapat membuat pikiran mahasiswa tetap aktif dan waspada sehingga bisa menyebabkan terjadinya insomnia. Dampak dari insomnia pada mahasiswa semester akhir tidak hanya terbatas pada aspek fisik, seperti kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh, tetapi juga mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental mereka. Kurang tidur dapat mengurangi kemampuan konsentrasi, memori, dan kemampuan untuk berpikir jernih.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut, penting bagi mahasiswa semester akhir untuk mencari solusi dalam mengelola stres akademik. Teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga, manajemen waktu yang efektif, serta dukungan sosial dari teman dan keluarga dapat membantu mengurangi tekanan yang rasakan. Selain itu, mencari bantuan dari profesional kesehatan mental juga bisa menjadi langkah yang bijak untuk mengatasi masalah stres akademik. Selain itu, Meningkatkan kualitas tidur menjadi upaya preventif untuk meminimalisir risiko mahasiswa mengalami masalah tersebut (Andini dkk, 2023).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan peneliti untuk penelitian ini adalah metode Kuantitatif Korelasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional yang merupakan jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2020:175).

Metode sampling dalam penelitian ini menggunakan Total Sampling. Total Sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2020:133).

## HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| No | Usia Responden | Frekuensi | Presentase(%) |
|---|---|---|---|
| 1 | 20 Tahun | 6 | 10.2% |
| 2 | 21 Tahun | 29 | 49.2% |
| 3 | 22 Tahun | 15 | 25.4% |
| 4 | 23 Tahun | 4 | 6.8% |
| 5 | 24 Tahun | 5 | 8.5% |
| | Total | 59 | 100% |

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh informasi bahwa dari 59 responden yang digunakan untuk penelitian, pada usia didapatkan hasil 29 responden memiliki usia 21 tahun dengan presentase 49.2%, 15 responden memiliki usia 22 tahun dengan presentase 25.4%, 6 responden memiliki usia 20 tahun dengan presentase 10.2%, 5 responden memiliki usia 24 tahun dengan presentase 8.5%, 4 responden memiliki usia 23 tahun dengan presentase 6.8%.

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| No | Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase(%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Laki – Laki | 7 | 11.9% |
| 2 | Perempuan | 52 | 88.1% |
| | Total | 59 | 100% |

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh informasi bahwa dari 59 responden yang digunakan untuk penelitian, pada jenis kelamin didapatkan hasil 7 responden memiliki jenis kelamin laki-laki dengan presentase 11.9%, dan 52 responden memiliki jenis kelamin perempuan dengan presentase 88.1%.

Tabel 5.3 Hasil Uji Statistik Variabel Stres Akademik

| Kategori Dukungan Keluarga | Frekuensi | Presentase(%) |
|---|---|---|
| Baik | 25 | 43,9% |
| Cukup | 27 | 47,4% |
| Kurang | 5 | 8,8% |
| Jumlah | 57 | 100% |

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh informasi bahwa dari 59 responden yang digunakan untuk penelitian, pada kategori stres akademik didapatkan hasil 13 responden tidak mengalami stres akademik dengan presentase 22.0%, dan 46 responden mengalami stres akademik dengan presentase 78.0%.

Tabel 5.4 Hasil Uji Statistik Variabel Insomnia

| Kategori Insomnia | N | % |
|---|---|---|
| Tidak | 2 | 3.4% |
| Ringan | 7 | 11.9% |
| Sedang | 31 | 52.5% |
| Berat | 19 | 32.2% |
| Jumlah | 59 | 100% |

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh informasi bahwa dari 59 responden yang digunakan untuk penelitian, pada kategori insomnia didapatkan hasil 2 responden tidak insomnia dengan presentase 3.4%, 7 responden insomnia ringan dengan presentase 11.9%, 31 responden insomnia sedang dengan persetase 52.5% dan 19 responden insomnia berat dengan persentase 32,2%.

Tabel 5.5 Hasil Uji Statistik Tabulasi Silang Stres Akademik dengan Insomnia

| Stres Akademik | Insomnia | | | | | | | | Total | Stres A Tingkat Keperaw |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tidak | | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| Tidak Mengalami | 2 | 3,4% | 4 | 6,8% | 4 | 6,8% | 3 | 5,1% | 13 | 22,0% |
| Mengalami | 0 | 0% | 3 | 5,1% | 27 | 45,8% | 16 | 27,1% | 46 | 78,0% |
| Total | 2 | 3,4% | 7 | 11,9% | 31 | 52,5% | 19 | 32,2% | 59 | 100% |

| Kategori Stres Akademik | N | % |
|---|---|---|
| Tidak mengalami | 13 | 22.0% |
| Mengalami | 46 | 78.0% |
| Jumlah | 59 | 100% |

Berdasarkan tabel 5.5 diperoleh informasi bahwa pada hubungan stres akademik dengan kejadian insomnia didapatkan hasil bahwa pada kategori responden tidak mengalami stres akademik terdapat 13 responden dengan rincian 2 responden tidak insomnia dengan persentase 3,4%, 4 responden insomnia ringan dengan persentase 6,8%, 4 responden insomnia sedang dengan persentase 6,8%, dan 3 responden insomnia berat dengan persentase 5,1%. pada kategori responden mengalami stres akademik terdapat 46 responden dengan rincian 0 responden tidak insomnia dengan persentase 0%, 3 responden insomnia ringan dengan

persentase 5,1%, 27 responden insomnia sedang dengan persentase 45,8% dan 16 responden insomnia berat dengan persentase 27,1%.
Berdasarkan uji statistik spearman rho dengan program SPSS diperoleh hasil uji dengan nilai signifikansi P value 0,021 < α (0,05) maka H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres akademik dengan kejadian insomnia mahasiswa tingkat akhir Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ISTeK ICsada Bojonegoro. Besar nilai Correlation Coefficient adalah 0,300.

**PEMBAHASAN**

A. Stres akademik dengan kejadian insomnia mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu keperawatan fakultas kesehatan IStek Icsada Bojonegoro

Berdsarkan hasil penelitian yang ada di tabel 5.3 di ukur dengann kuesioner stres akademik silang stres akademik dengan Insomnia (PASS) didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang tidak mengalami stres akademik sebanyak 13 responden dengan persentase 22,0% dan mahasiswa tingkat akhir yag mengalami stres akademik sebanyak 46 responden dengan persentase 78,0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik.

Menurut Prasetyawan (2020) stres akademik dapat terjadi akibat ketidakmampuan mahasiswa untuk menyeimbangkan antara tekanan akademik dengan kemampuannya. Mahasiswa semester akhir sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan. Salah satu bentuk tekanan yang paling umum adalah stres akademik, yang sering diakibatkan oleh tuntutan tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Untuk mencapai hasil yang terbaik banyak mahasiswa terjebak dalam stres akademik yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan salah satunya akan menyebabkan insomnia. Hal tersebut akan mempengaruhi kinerja, motivasi, dan konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.

Menurut Tasalim & Cahyani (2021:7) faktor-faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik yaitu adaptasi proses belajar, cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan, relasi pertemanan, kurang motivasi diri, koping tidak adekuat, ujian praktikum dan penyusunan tugas akhir. Selain itu harapan terhadap diri sendiri juga menjadi faktor dalam kehidupan mahasiswa. Harapan tersebut merujuk pada kekhawatiran terhadap nilai prestasi akademik dan ketidakmampuan untuk mencapai semuanya dengan baik.

Menurut peneliti, Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi hal yang negatif dan positif. Saat individu tidak mampu menghadapi stres akademik dan tidak memiliki koping yang adekuat, maka stres akademik ini bisa membawa dampak yang negatif pada berbagai aspek kehidupan salah satunya bisa menyebabkan terjadinya insomnia. Individu yang mempunyai tekanan dalam hidupnya akan sulit memulai tidurnya, serta sulit untuk mempertahankan kualitas tidurnya. Banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan tertekan. Pikiran tersebutlah yang membuat seseorang mengalami insomnia. Namun apabila inidividu bisa mengelola stresnya dengan baik justru akan berdampak positif seperti meningkatnya kreativitas, memicu perkembangan diri, dan menjadikan individu yang lebih semangat dan percaya diri dalam menghadapi masalah.

B. Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ISTeK ICsada Bojonegoro

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 didapatkan bahwa mahasiswa yang tidak mengalami insomnia sebanyak 2 responden (3,4%), insomnia ringan sebanyak 7 responden (11,4%), insomnia sedang sebanyak 31 responden (52,5%) dan insomnia berat sebanyak 19 responden (32,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia sedang.

Menurut Amalisari (2021) penyebab terjadinya insomnia pada mahasiswa merupakan keadaan lingkungan tempat tinggal mahasiswa, seperti tingkat kebisingan, kebersihan dan suhu sekitar tempat tinggal.

Kemudian pola hidup seperti perokok aktif, makan tidak teratur, konsumsi kopi dan pola tidur yang tidak sehat. Mahasiswa cenderung untuk tidur lebih larut dikarenakan beberapa sebab seperti tugas kuliah, tugas organisasi atau hanya sekedar bersantai dengan teman-teman. Selain itu terdapat faktor lain yang bisa menyebabkan insomnia yaitu kemajuan teknologi seperti penggunaan internet yang berlebihan dalam bentuk sosial media ataupun game online.

Menurut Yudhistira (2020) Insomnia dapat memberikan dampak berupa rasa lelah, kesulitan berkonsentrasi dan memiliki kehidupan sosial yang buruk. Seseorang yang kurang tidur akan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja atau melakukan aktivitas dan mudah tersinggung. Insomnia juga dapat menimbulkan rasa frustasi bagi penderitanya, energi menurun, dan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu. Jika terjadi dalam waktu yang lama, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik yang serius. Bagi mahasiswa, dampak dari insomnia mengakibatkan tingkat konsentrasi menjadi berkurang, mudah marah dan tersinggung Berdasarkan hasil dari penelitian, mahasiswa yang mengalami insomnia tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, aktivitas belajar terganggu, mudah mengantuk, dan kesehatan terganggu.

Menurut peneliti, insomnia merupakan salah satu masalah tidur yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta merasa lelah meskipun telah tidur dalam durasi yang cukup. Faktor utama yang menyebabkan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir adalah tekanan akademik yang tinggi, yang mencakup penyelesaian skripsi, tuntutan nilai akademik, serta persiapan menuju dunia kerja. Selain itu, perubahan pola tidur akibat kebiasaan begadang dan kecemasan yang berlebihan juga berkontribusi terhadap terjadinya insomnia.

C. Hubungan Stres Akademik Dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ISTeK ICsada Bojonegoro.

Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 59 responden yang dilakukan analisa cross tabulasi (tabulasi silang), sebagian kecil mahasiswa tingkat akhir yang tidak mengalami stres akademik dan tidak insomnia sebanyak 2 responden dengan persentase 3,4%. Menurut Kusuma dan Andriyani (2019) Mahasiswa dengan motivasi yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik karena mereka memiliki tujuan yang jelas dan merasa puas dengan pencapaian mereka. Selain itu, dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan institusi pendidikan dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga mengurangi risiko stres akademik dan gangguan tidur. Manajemen waktu yang efektif dan kebiasaan tidur yang baik juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan istirahat. Menurut asumsi peneliti tidak semua mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik dan insomnia. Karena ada yang bisa mengatur waktu dengan baik, menyelesaikan tugas dan skripsi tanpa terburu-buru, serta tetap menjaga pola hidup sehat. Mereka mungkin sudah terbiasa dengan tekanan akademik sejak semester sebelumnya, sehingga lebih santai dalam menghadapi tugas akhir. Selain itu, dukungan dari dosen, teman, atau keluarga juga bisa membantu mereka tetap termotivasi tanpa merasa tertekan. Dengan manajemen waktu yang baik, istirahat yang cukup, dan pola pikir yang positif, mahasiswa tingkat akhir bisa tetap menjalani hari-hari mereka dengan tenang tanpa harus begadang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian kecil mahasiswa tingkat akhir tidak mengalami stres akademik dengan insomnia berat sebanyak 3 responden dengan persetase 5,1%. Menurut Fernando (2020) mencatat bahwa penggunaan gadget dapat mempengaruhi terjadinya insomnia karena adiksi dari blue light gadget akan menggeser irama tidur. Ketika produksi melatonin yang mengatur siklus bangun dan tidur terganggu, maka individu akan sulit mempertahankan kualitas tidur yang baik. Selain itu, penggunaan media sosial dengan durasi lebih dari lima jam

per hari juga memiliki cahaya biru sehingga menyebabkan individu bisa menjadi lebih sulit untuk tertidur yang bisa berdampak pada menurunnya kualitas hidup. Peneliti berasumsi bahwa insomnia juga bisa disebabkan oleh kebiasaan dan gaya hidup yang kurang teratur. Misalnya, kebiasaan menonton film, bermain game, atau men- scroll media sosial bisa membuat tubuh terbiasa tidur larut. Selain itu, konsumsi makanan dan minuman tertentu seperti kopi, teh, soda, atau makanan berat menjelang tidur bisa membuat tubuh tetap terjaga. Jika kebiasaan ini dibiarkan terus-menerus, tubuh akan kesulitan mengenali kapan waktu yang tepat untuk beristirahat, yang pada akhirnya bisa menyebabkan insomnia.

Hasil lain dari penelitian ini bahwa hampir setengahnya mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik dan juga mengalami insomnia berat sebanyak 16 responden dengan persentase 27,1%.

Menurut Ranti (2022) dalam (Hakim et al., 2024) mengungkapkan bahwa stres akibat tuntutan akademik dapat menyebabkan insomnia berat. Di Indonesia, banyak mahasiswa menghadapi stres akademis akibat tekanan untuk mencapai prestasi yang baik dan banyaknya tugas. Insomnia yang dipicu oleh stres berdampak langsung pada kualitas tidur dan kesehatan fisik yang menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, dan kemarahan yang berlebihan. Menurut peneliti mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik akibat ketidakmampuan dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik dengan kemampuannya. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga mengalami insomnia akibat stres akademik yang muncul ketika seseorang terlalu banyak berpikir. Ketika seseorang terlalu banyak berpikir, otak akan lebih sulit rileks meskipun tubuh sudah lelah. Sehingga bisa menyebabkan sulit untuk tertidur bahkan sering terbangun di tengah malam. Selain itu, kebiasaan begadang untuk belajar atau mengerjakan tugas juga bisa mengganggu kualitas tidur sehingga bisa menyebabkan insomnia. Jika dibiarkan terus-menerus, insomnia bisa berdampak buruk pada kesehatan.

Berdasarkan hasil uji spearman rho pada tabel 5.5 diperoleh nilai signifikan sebesar 0,021 nilai tersebut < 0,05 maka ada hubungan antara stres akademik dengan kejadian insomnia mahasiswa keperawatan tingkat akhir prodi Ilmu Keperawatan Fakultas ISTeK ICsada Bojonegoro. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Johanes, 2020) menemukan hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan kejadian insomnia. Semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi insomnia yang dialami mahasiswa dan begitu juga sebaliknya. Dalam penelitian (Nadya & Nida, 2021) Stres akademik juga memberikan pengaruh terhadap insomnia. Dari hasil penelitian terhadap 187 mahasiswa disimpulkan bahwa terdapat hubungan stres akademik dengan insomnia dimasa pandemi. Menurut asumsi peneliti Stres akademik dan insomnia sering terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir karena mereka menghadapi banyak tekanan dari berbagai arah. Mereka harus menyelesaikan tugas akhir dan mempersiapkan untuk ujian kelulusan. Di sisi lain, mereka juga mulai memikirkan masa depan mereka, seperti melanjutkan studi atau mencari pekerjaan. Harapan tinggi dari diri sendiri dan keluarga juga sering kali menjadi beban tambahan. Tidak hanya itu, kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas atau belajar untuk ujian bisa mengganggu pola tidur mereka.

## KESIMPULAN

1. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di ISTeK ICsada Bojonegoro mengalami stres akademik sebanyak 46 responden (78,0%).
2. Lebih dari sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di ISTeK ICsada Bojonegoro mengalami insomnia sedang sebanyak 31 responden (52,5%).
3. Ada hubungan yang positif antara stres akademik dengan kejadian insomnia mahasiswa tingkat akhir di ISTeK ICsada Bojonegoro, hasil uji statistik spearman rho dengan nilai signifikan 0,021 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,300.

**SARAN**

1. Bagi Responden

   Penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah yang ber- Hubungan Stres Akademik dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ISTeK ICsada Bojonegoro.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

   Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan pada perkembangan ilmu keperawatan dan menjadi sumber informasi yang berharga untuk meningkatkan profesionalisme dalam memberikan pelayanan yang unggul kepada pasien dan keluarga mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini di harapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti selanjutnya dan menjadi referensi tambahan untuk mengetahui Hubungan Stres Akademik dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan.

4. Bagi Institusi

   Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah kepustakaan sebagai bahan bacaan maupun referensi selanjutnya tentang Hubungan Stres Akademik dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ISTeK ICsada Bojonegoro.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahmad, S.R., Anissa, M. and Triana, R. (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah', Indonesian Journal for Health Sciences, 6(1), pp. 1–7.

Amelia Azzahra, Sri Wahyuni and Arneliwati, A. (2023) 'Hubungan Stres Akademis Dan Non Akademis Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Universitas Riau', Jurnal Nurse, 6(1), pp. 01–12.

Andini, E.P., Rochmawati, D.H. and Susanto, W. (2023) 'Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester', Jurnal Ilmiah Sultan Agung, 2(1), pp. 272–282.

Azmy, A.N., Nurihsan, A.J. and Yudha, E.S. (2017) 'Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping', Indonesian Journal of Educational Counseling, 1(2), pp. 197–208.

Bakri, R.P. (2021) 'Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik', Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(3), p. 578.

Djoar, R.K. and Anggarani, A.P.M. (2024) 'Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir', Jambura Health and Sport Journal, 6(1), pp. 52–59.

Fiqih, A. and Ratnawati, V. (2023) 'Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri', Semdikjar 6, pp. 755–765.

Fitri, N.N. and Amalia, N. (2021) 'Hubungan Stres Akademik terhadap Insomnia di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa', Borneo Student Research, 3(1), pp. 721–729.

Handayani, D. handayani (2018) 'Hubungan Antara Sense of Humor dan Stres Akademik pada Siswa Full Day School', Repository Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pp. 16–44.

Hardiyanti, A.Y. and Amalia, L. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo', Jurnal IAIN Ponorogo, 2(1), pp. 29–39.

Maesyaroh, D.A. (2021) 'Pola perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir', Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1(1), pp. 1–23.

Mawakhira Yusuf, N. and Ma'wa Yusuf, J. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik', Psyche 165 Journal, 13(02), pp. 235–239.

Merry; Mamahit, H.C. (2020) 'Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta', Jurnal Konseling Indonesia, 6(1), pp. 6–13.

Nursalam (2020) Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 5. Edited by P.P. Lestari. Jakarta Selatan: Jakarta: Salemba Medika.

Oryza, W. (2016) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta', Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 1(1), pp. 1–208.

Pratama, U., Amna, N., & Arif, B. (2023) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama', Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan, 1(3), pp. 257–268.

Priadana, M.S. and Sunarsi, D. (2021) Metode Penelitian Kuantitatif, Revista Brasileira de Linguística Aplicada. Edited by Della. Tanggerang Selatan: Pascal Books.

Ramadita, A.M., Harsanti, I. and Harmoni,A. (2023) 'Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', Arjwa: Jurnal Psikologi, 2(4), pp. 212–222.

Rejo Mulyo, W.T. (2022) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir', Professional Health Journal, 4(1), pp. 10–17.

Rosidah, D.N. (2024) 'Hubungann Stres Akademik Dengan Perilaku Non Suidical Self Injuri Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir' Sosiady, M. and Ermansyah, E. (2020) 'Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir ( Skripsi ) ( Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau )', Jurnal EL-RIYASAH, 11(1), p. 14.

Sugiyono (2020) Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Sutardi, M.A.G. (2021) 'Tata Laksana Insomnia', Jurnal Medika Hutama, 03(01), pp. 1703–1708.

Wibisono, N.B. and Napitupulu, S.S. (2021) 'Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta', International Journal of Research and Innovation in Social Science,pp. 2454–6186.

Yudhistira, J. O. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Progam Studi Teknik Sipil Unika Soegijapranata',(Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).