



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 6 Nomor 4 Tahun 2026 Page 1-7

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat 4 Pada Saat Mengerjakan Skripsi Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember

Rifky Sabila Firdaus Sita^{1✉}, Riza Umami²

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia

Email: sabilafirdausi629@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Latar belakang : Mahasiswi tingkat akhir sering mengalami stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Stres ini bisa berdampak pada kualitas tidur, salah satunya berupa insomnia. Studi ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan tingkat insomnia pada mahasiswi tingkat 4. Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian adalah 26 mahasiswi tingkat 4 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur stres dan Insomnia Severity Index (ISI) untuk mengukur insomnia. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 14 sebanyak 14 responden (54%) mengalami stres sedang (54%) dan insomnia ringan ringan sebanyak 15 responden (58%). Hasil uji Spearman menunjukkan nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dan tingkat insomnia, dengan besar hubungan 0,456 (456%). Kesimpulan: Tingkat stres pada mahasiswa akhir saat mengerjakan skripsi dapat mempengaruhi tingkat insomnia. Saran: mahasiswa khususnya tingkat akhir diharapkan dapat mengelola diri dan stres akademik secara baik dan benar agar dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat waktu dan tidak menyebabkan insomnia yang dapat menurunkan kualitas belajar.

Kata Kunci: *Stres, Insomnia, Mahasiswi, Skripsi*

Abstract

Final year students often experience academic stress during the thesis preparation process. This stress can have an impact on sleep quality, one of which is insomnia. This study was conducted to determine the relationship between stress levels and insomnia levels in 4th year college students. Methods: This study used a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The sample in the study were 26 4th year female students at the Poltekkes Kemenkes Malang Campus 1 Jember. The instruments used were Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to measure stress and Insomnia Severity Index (ISI) to measure insomnia. Data analysis using Spearman Rank test. Results: The results showed that most of the respondents as many as 14 respondents (54%) experienced moderate stress (54%) and mild mild insomnia as many as 15 respondents (58%). Spearman test results showed a value of $p = 0.019$ ($p < 0.05$), which means there is a relationship between the level of stress and the level of insomnia, with a large relationship of 0.456 (456%). Conclusion: The level of stress in final students while working on the thesis can affect the level of insomnia. Suggestion: students, especially final year students, are expected to be able to manage themselves and academic stress properly and correctly in order to complete the thesis final project on time and not cause insomnia which can reduce the quality of learning.

Keywords: *Stress, Insomnia, Student, Thesis*

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu bentuk ketegangan fisik, psikis, emosi, dan mental yang dialami oleh seseorang yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Stres akademik pada mahasiswa timbul karena beberapa faktor, seperti kurangnya pengelolaan yang efektif, motivasi akademik yang rendah, tekanan karena tugas yang berat, dan proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki beban dalam menyelesaikan tugas akhir dan mengalami stres akan merasa tegang dan sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur, hal ini dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, persaingan dengan teman sebaya dan kekhawatiran terkait dengan kinerja atau prestasi akademis atau takut gagal merupakan faktor dari stres akademik (Suharsono & Anwar, 2020). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi gangguan jiwa dan emosi dengan gejala depresi stres pada penduduk yang berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta jiwa atau setara dengan 9,8% dari total penduduk Indonesia (Dwicahyaning Tyas 2020).

Kemudian untuk kejadian insomnia pada tahun 2022 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur. Prevalensi di Dunia pada tahun 2022 yang

mengalami insomnia pada remaja yang terbesar terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83.952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8.712. Insomnia kronis terjadi sebesar 30% pada tahun 2022, seperempat dari laporan penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis (World Health Organization, 2023). Kejadian insomnia di Asia Tenggara pada tahun 2022 mencapai 65% dari 1.685 orang di Asia Tenggara, dan sekitar 7,3% insomnia yang terjadi pada anak usia remaja dengan kategori insomnia berat, 45,7% insomnia sedang, dan 47% mengalami insomnia ringan. Insomnia yang terjadi pada anak remaja dapat membuat sistem imun dan kekebalan tubuh menurun dan juga tentu saja dapat kesulitan dalam berkonsentrasi (National Sleep Foundation, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 November 2024 menunjukkan 90% mahasiswa mengalami stress. Dari data tersebut menggambarkan bahwa angka permasalahan stres masih terus terjadi hingga saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan tingkat insomnia pada mahasiswi tingkat 4 Poltekkes Kemenekes Malang Kampus 1 Jember tahun akademik 2024-2025 yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Menurut Sugiyono penelitian kuantitatif adalah penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic, sedangkan desain *cross-sectional* salah satu jenis desain penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan hasil p value $0,019 > \alpha 0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti adanya hubungan tingkat Stres dan tingkat insomnia pada mahasiswi tingkat 4 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember dengan besar hubungan 0,456 (45,6%).

Tabel 4.1 Hasil Analisa *Spearman Rank*

		Tingkatstres	Tingkatinsomnia
Spearman's rho	Tingkatstres	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.456*
		N	26

Tingkatinsomni	Correlation Coefficient	.456*	1.000
a	Sig. (2-tailed)	.019	.
	N	26	26

Pembahasan

Dalam penelitian ini pengumpulan data disesuaikan dengan pengumpulan data umum dan data khusus. Data umum meliputi usia, dukungan orang terdekat, dan durasi tidur data khusus meliputi tingkat stres dan tingkat insomnia pada mahasiswi tingkat 4 Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember.

Karakteristik Responden Berdasarkan usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan usia Tahun 2025.

Karakteristik Responden Berdasarkan usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
22 tahun	12	46
23 tahun	14	54
Total	26	100

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 23 tahun sebanyak 14 responden (54%), dan hampir setengahnya responden berusia 22 tahun sebanyak 12 responden (41%).

Karakteristik Responden Stres Berdasarkan Dukungan Sosial

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember Tahun 2025

Karakteristik Responden Berdasarkan Dukungan Sosial (emosional, instrumental, informative dan persahabatan)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	26	100
Tidak	0	0
Total	26	100

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan sosial seluruhnya responden mendapatkan dukungan dari keluarga, teman dekat serta staf kampus sebanyak 26 responden (100%).

Karakteristik Responden Berdasarkan durasi Tidur

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Tidur Tahun 2025

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berdasarkan Durasi Tidur		
<8 jam per malam	21	81
>8 jam per malam	5	19
Total	26	100

Berdasarkan tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Tidur hampir seluruhnya responden tidur <8 jam per malam sebanyak 21 responden (81%) dan sebagian kecil responden tidur >8 jam per malam sebanyak 5 responden (19%).

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Saat Mengerjakan skripsi

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mengerjakan skripsi pada Mahasiswi Tingkat 4 Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember Tahun 2025.

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berdasarkan Tingkat Inomnia		
Stres ringan	6	23
Stres sedang	14	54
Stres berat	6	15
Total	26	100

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres menunjukkan sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 14 responden (54%) dan sebagian kecil responden mengalami stres berat sebanyak 6 responden (15%).

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Insomnia

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswi Tingkat 4 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember Tahun 2025.

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berdasarkan Tingkat Inomnia		
Insomnia ringan	15	58
Insomnia sedang	6	23
Insomnia berat	5	19
Total	26	100

Berdasarkan tabel. 4.6 distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat insomnia sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 15 responden (58%), sebagian kecil responden mengalami insomnia berat sebanyak 5 responden (19%).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka didapatkan simpulan penelitian sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang saat mengerjakan skripsi di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember tahun 2025.
2. Sebagian besar responden mengalami insomnia tingkat ringan saat mengerjakan skripsi di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember tahun 2025.
3. Terdapat hubungan tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswi Tingkat 4 saat mengerjakan skripsi di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini Putri Ersa, Rochmawati Heppy Dwi, Susanto Wigyo (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FIK yang akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 273.
- Amin Fadilah Nur, Garancang Sabaruddin, Abunawas Kamaluddin (2023). Konsep Umum Ppopulasi dan Sampel dalam Penelitian. *JURNAL PILAR : Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, volume 14, 18-19.
- Ernanda Dimas, Sugiyono (2017). Pengaruh Store Atmosphere, Hedonic Motive dan Service Quality Terhadap Keputusan Pembelian. *Jurnal Ilmu Riset Manajemen*, volume 6, 5.
- Gasril Pratiwi, Devita Yeni, Fadli Nanang (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal* volume 4, 849-850.
- Hastuti Aprilia Emma, Widianti Efri, Siagian Mentari Indah, Septriyani Diah (2024). Self-Management dengan Tingkat Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian *Objective Structured Clinical Examanation*. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 62.
- Hidayat, R. (2021). "Hubungan Stres dan Kecemasan dengan Gangguan Tidur". *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 16(1), 23-37.

- Nurhayati, N. (2023). Insomnia pada Remaja: Faktor-Faktor yang Berkontribusi dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 12-25.
- Purnami Tri Cahyani, Sawitri Ratna Dian (2019). Instrumen "Perceive Stress Scale" Online Sebagai Alternative Alat Pengukur Tingkat Stres Secara Mudah dan Cepat. *Journal of UNDIP*, 331.
- Rahmawati, Susanti (2020). Analisis Dampak Insomnia terhadap Sistem Fisiologis Mahasiswa, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, volume 17(2),45-56.
- Sari, R. P., & Widiastuti, T. (2021). "Faktor Lingkungan yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan." *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 18(1), 45-56.
- Sulistiyowati, E. (2021). Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 34-45.
- Senjaya Sukma, Sriati Aat, Indra Maulana, Kurniawan (2022), Dukungan Keluarga pada ODHA yang Sudah Open Status di Kabupaten Garut, *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, volume 2, 106 – 107.
- Widyastuti P, Kurniawan, T. (2023). Dampak Fisiologis Gangguan Tidur pada Mahasiswa, *Jurnal Kesehatan Universitas Airlangga*, Volume: 18, 0-42.