

Available online @www.jurnal.abulyatama.ac/acehmedika
ISSN 2548-9623 (Online)

Universitas Abulyatama
Jurnal Aceh Medika



HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG MENJALANI SISTEM KURIKULUM BERBASIS KOMPETENSI (KBK)

Zuriyani, Ade Kiki Riezky

¹⁾ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama.
Jl. Blangbintang Lama, Aceh Besar, Indonesia
* Email korespondensi: Zuriyani@abulyatama.ac.id

Diterima 23 Juli 2019; Disetujui 21 Agustus 2019; Dipublikasi 25 Oktober 2019

Abstract: *Stress is a condition caused by the interaction between individuals and the environment, which causes the perception of distance between the demands came from the situation derived from someone biological, psychological, and social systems. Meanwhile, insomnia is a common sleep disorder with the inability to sleep well at night and often leads to the disruption of activities during the day. This study aims to find out the correlation between stresses and insomnia on program-A students who are undergoing competency-based curriculum in study program of nursing, Abulyatama University. The research design is descriptive correlative with a cross-sectional approach. The sampling technique used in this research is total sampling, and the sample is 43 university students undergoing a competency-based curriculum in the study program of nursing, Abulyatama University. The research instrument is a questionnaire. The data collection was conducted in March 2018. Data analysis is univariate and bivariate analysis. The result from the research shows that there is a relation between physical stress with insomnia. The statistical analysis (Chi-square analysis) with $p\text{-value}=0.002$ ($p\text{-value}<0.05$) shows that there is a relation between social stress with insomnia. The statistical analysis (Chi-square analysis) with $p\text{-value}=0.001$ shows that there is a relation between psychological stress with insomnia. After the statistical analysis, the obtained value of $p\text{-value}=0.001$ ($p\text{-value}<0.05$). From the research, it can be concluded that there is a significant relationship between stress and insomnia on program-A students undergoing competency-based curriculum in the study program of nursing, Abulyatama University. The students are recommended to avoid the stressor factor that leads to insomnia and has a negative impact on the academic achievement of the students who are undergoing the program-A of the competency-based curriculum in study program of nursing, Abulyatama University*

Keywords : *stress, insomnia, competency-based curriculum (KBK)*

Abstrak: Stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Sedangkan insomnia merupakan gangguan tidur umum dengan keluhan sulit tidur di malam hari dan sering mengakibatkan gangguan fungsi aktivitas pada siang hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama. Desain penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelatif* yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan sampel sebanyak 43 mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner. Waktu pengumpulan data dilakukan pada bulan

Maret 2018. Analisis data mencakup analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres fisik dengan kejadian insomnia, Setelah dilakukan uji statistik (uji *Chi-Square*), diperoleh nilai p-Value=0,005 (p-Value<0,05), Ada hubungan antara stres sosial dengan kejadian insomnia, Setelah dilakukan uji statistik (uji *Chi-Square*), diperoleh nilai p-Value=0,002 (p-Value<0,05) dan ada hubungan antara stres psikologis dengan kejadian insomnia. Setelah dilakukan uji statistik (uji *Chi-Square*), diperoleh nilai p-Value=0,001 (p-Value<0,05). Secara umum dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama. Disarankan bagi mahasiswa didik agar menghindari faktor stres yang bisa menyebabkan Insomnia yang berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa program A yang menjalani sistem KBK di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama.

Kata kunci : Stress, insomnia, sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK)

PENDAHULUAN

Kebutuhan istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Kebutuhan istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lainnya, seperti kebutuhan oksigen, nutrisi, cairan dan elektrolit, serta eliminasi.¹ Kebutuhan tidur tidak menurun seiringnya usia (walaupun kesempatan untuk memperoleh satu waktu dapat saja berkurang), jika dari kita memiliki masalah terhadap siaga disaat menghadapi suasana menonton dan membosankan atau dikala kelelahan, maka kita mengalami tidur yang tidak berkualitas, atau tidur yang tidak cukup. Pola tidur normal sesuai umur durasi dan kualitas tidur beragam diantara orang-orang dari semua kelompok usia, seseorang mungkin merasa cukup tidur dengan 4 jam tidur, sementara yang lain membutuhkan tidur selama 7-9 jam. Akibatnya kita cenderung mudah marah pada orang-orang disekeliling kita, seperti rekan kerja, keluarga, maupun teman, bahkan kita juga sulit untuk berkonsentrasi atau mengingat.²

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi saat belajar.³

Insomnia adalah ketidakmampuan 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 di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang sulit 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.⁴

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Persaingan yang banyak, tuntutan, dan tantangan dalam dunia modern ini, menjadi tekanan dan beban stres (ketegangan) bagi semua orang. Tekanan stres yang terlampau besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, gampang marah, dan tidak bisa tidur. Stres yang berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya.⁵

Selama mahasiswa mengikuti proses pembelajaran tidak terlepas dari tuntutan dan masalah akademik, begitu juga mahasiswa dengan sistem KBK. Tuntutan dapat berasal dari sistem pembelajaran yang dijalani yaitu Problem Based Learning (PBL) yaitu proses pembelajaran yang berdasarkan masalah, sehingga mahasiswa dituntut untuk memiliki pengetahuan, mahir memecahkan masalah dan menganalisis strategi pemecahan masalah.⁶ Kurikulum berbasis kompetensi (KBK) adalah konsep kurikulum yang menekankan pada pengembangan kemampuan melakukan (kompetensi) tugas-tugas dengan standar performansi tertentu, sehingga hasilnya dapat dirasakan oleh peserta didik, berupa penguasaan terhadap seperangkat kompetensi tertentu. KBK diarahkan untuk mengembangkan pengetahuan, pemahaman, kemampuan, nilai, sikap, dan minat peserta didik agar dapat melakukan sesuatu dalam bentuk kemahiran, ketepatan, dan keberhasilan dengan tanggu jawab.⁷

Banyak dari mahasiswa fakultas kedokteran mengeluh kurangnya istirahat karena menghabiskan waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas kuliah. Selain

menempuh mata kuliah yang dianggap cukup sulit dan membutuhkan konsentrasi tinggi. Habeeb mengatakan bahwa 62,1% mahasiswa kedokteran Universitas Thaibah di Arab Saudi mengalami stres dan hal lain lebih tinggi dibanding stres pada mahasiswa lainnya 30-50%.⁸Oleh karena itu, banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa fakultas kedokteran seperti tuntutan untuk belajar yang lebih giat, kuliah yang padat, diskusi kelompok, keterampilan klinik dasar, yudisium, SPP yang relatif mahal, dan dituntut aktif dalam berorganisasi. Sehingga tingginya prevensi stres pada mahasiswa kedokteran dibanding dengan stres mahasiswa fakultas lain.⁹

Banyak pelajar dan mahasiswa yang mengalami kesulitan tertidur sampai hari sudah larut malam dan terbangun dipagi buta, kebanyakan orang dewasa muda secara individu dikabarkan sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan mereka dilaporkan sering mengalami ketidakpuasan untuk tidur. Akibatnya bisa memberi efek negatif pada kesehatan fisik dan mental seperti; kurang energi, lebih sulit berkonsentrasi, dan kurang mood.¹⁰Mahasiswa sering mengalami insomnia yang akan menyebabkan gangguan pada mood, kesehatan dan juga nilai akademik. Hal ini umumnya terjadi karena adanya gangguan biologis, atau gangguan psikologis.¹¹

Insomnia merupakan fenomena yang dapat terjadi pada siapa saja, hal tersebut juga yang paling sering dikeluhkan banyak orang. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya.

Diperkuat oleh data WHO (World Health Organization) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami

insomnia. Nilai cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya.¹²

National Sleep Foundation menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya. Di Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui 30 mahasiswa laki-laki mengalami gangguan sulit tidur (insomnia), stres memicu gangguan sulit tidur pada mahasiswa, hampir 37.5% dari 30 mahasiswa mengalaminya. Hasil penelitian Reni didapatkan stres ringan dialami oleh mahasiswa kedokteran sebanyak 82 (61,7%) responden dari 133 responden, dan stres sedang dialami oleh 51 (38,3%) responden. Mahasiswa yang mengalami insomnia sebanyak 29 (21,8%) responden.

Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini hanya mereka yang terdata dalam data statistik. Selain itu, masih banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi.¹¹ Prevalensi gejala kurang tidur (insomnia) pada kelompok mahasiswa di Indonesia yang berkuliah dibidang medis lebih tinggi daripada dibidang yang non-medis yaitu medis (57,65%) dan non-medis (42,31%).¹³

didapatkan yaitu banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur yaitu insomnia sehingga jumlah tidur yang tidak tercukupi sesuai dengan kebutuhan tubuh yang ditandai dengan mahasiswa kurang bersemangat saat beraktivitas, tampak lesu, bingung, gelisah, cemas, sering menguap, malas berbicara, suka melamun, kelihatan bosandan mudah marah dengan hal-hal kecil seperti diganggu teman.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penelitian bahwa Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Abulyatama yang menjalani sistem KBK berjumlah 43 mahasiswa pada angkatan 2017. Dimana laki-laki berjumlah 9 mahasiswa dan perempuan berjumlah 34 mahasiswa.

Umur rata-ratanya 18 tahun. Dari 15 mahasiswa yang ditanya diantaranya 9 mahasiswa mengaku mengalami insomnia dan stres karena tuntutan perkuliahan, sedangkan 6 mahasiswa lainnya stres tetapi tidak mengalami insomnia. Mereka mengaku selama menjalani sistem KBK mereka dituntut mengetahui, bertanggung jawab, beranidan belajar untuk memecahkan masalah sehingga membuat mereka menjadi gugup, pikiran kacau, gelisah bahkan mengalami sulit tidur dengan merasa tertekan, takut, cemas terhadap kemungkinan untuk gagal dalam proses perkuliahan dikarenakan khawatir terhadap nilai dan bahan pembelajaran yang sulit.

Mereka juga mengaku sering merasa kelelahan, letih, tampak bingung bahkan sakit kepala karena memikirkan tugas yang banyak, menumpuk, tugas yang harus diselesaikan sehingga mereka mengatakan harus juga belajar pada malam hari, memainkan handphone, memainkan laptop sebelum tidur hingga larut malam untuk mencari bahan/tugas kuliah dan dapat menggunakan sumber informasi sebagai sumber belajar, tidak hanya mengandalkan informasi dari dosen. Padahal mereka tau harus bangun pagi esok harinya untuk melakukan aktivitas/perkuliahan. Akibat dari kurang tidur di malam hari mereka merasa mengantuk pada saat belajar, tidak berkonsentrasi pada saat belajar, lemas dan kehilangan semangat terhadap belajar kemudian ditambah dengan masalah pribadi mahasiswa itu sendiri sehingga dapat mengganggu jam tidur yang seharusnya tercukupi.

Berdasarkan fenomena di atas, maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan “Hubungan Antara

Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Yang Menjalani Sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Universitas Abulyatama”.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui Hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelatif* yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling dengan sampel sebanyak 43 responden.. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner. Waktu pengumpulan data dilakukan 1 sampai 20 Maret 2018. Analisis data mencakup analisa univariat dan bivariat.

Pengolahan data melalui langkah langkah *editing, coding, Transferring* dan *Tabulating*. Penelitian ini menggunakan analisa Bivariat untuk untuk menjelaskan hubungan dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen yaitu hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK).

HASIL PENELITIAN

a. Hubungan Antara Stresor Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa

Tabel 5.1

Hubungan Antara Stresor Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama 2018.

Stressor Fisik	Kejadian Insomnia				Total		a	P value
	Ada		Tidak					
	F	%	F	%	F	%		
Tinggi	19	79,2	6	31.6	25	58.1	0.05	0.005
Rendah	5	20.8	13	68.4	18	41.9		
Total	24	100	19	100	43	100.0		

Sumber :Data Primer Tahun 2018

b. Hubungan Antara Stresor Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa

Tabel 5.2

Hubungan Antara Stresor Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama 2018

Stressor Sosial	Kejadian Insomnia				Total		a	P value
	Ada		Tidak					
	F	%	F	%	F	%		
Tinggi	20	83.3	6	31.6	26	60.5	0.05	0.002
Rendah	4	16.7	13	68.4	17	39.5		
Total	24	100	19	100	43	100.0		

Sumber: data primer (diolah tahun 2018)

c. Hubungan Antara Stresor Psikologis Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa

Tabel 5.3

Hubungan Antara Stresor Psikologis Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama 2018

Stressor Psikologis	Kejadian Insomnia				Total		a	P value
	Ada		Tidak					
	F	%	F	%	F	%		
Tinggi	21	87.5	6	31.6	27	62.8	0.05	0.001
Rendah	3	12.5	13	68.4	16	37.2		
Total	24	100	19	100	43	100.0		

Sumber: data primer (diolah tahun 2018)

PEMBAHASAN

1. Hubungan Stres Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Dengan menggunakan uji Chi Square dari 43 responden yaitu 100.0% diperoleh bahwa dari 25 orang responden yang memiliki stressor fisik tinggi, terdapat 19 orang responden ada mengalami kejadian insomnia, dan 6 orang responden tidak mengalami kejadian insomnia. dan dari 18 orang responden yang memiliki stressor fisik rendah, terdapat 5 orang rsponden ada mengalami kejadian insomnia, dan 13 orang tidak mengalami kejadian insomnia. Setelah dilakukan uji statistik (uji *Chi-Square*), diperoleh nilai P-Value=0,005 (P-Value<0,05) bahwa ada Hubungan Antara Stres fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Yang Menjalani Sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi(KBK)Universitas Abulyatama tahun 2018.
Hal ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh ³⁶Menjelaskan stres yang dirasakan secara terus menerus akan membahayakan kesehatan fisik dan mental yang bervariasi sesuai dengan faktor faktor situasional masing-masing individu, Stresor yang dihadapi mahasiswa tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian terhadap responden mengalami stres dan gangguan tidur , terdapat tiga jenis gangguan tidur yang paling sering terjadi yaitu insomnia, sindrome henti napas saat tidur, dan sindrome kegelisahan saat tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ³⁷Pada tabel 2 dapat dilihat hubungan kelelahan Fisik dengan kualitas tidur, dimana terdapat 18 responden (36%) mengalami kelelahan yang sedikit mengganggu dan kualitas tidur yang kurang baik. Tiga responden (6%)

mengalami kelelahan yang sedikit mengganggu dan kualitas tidur yang sangat buruk. Analisis menggunakan uji statistik Spearman's Rhodiperoleh nilai $p=0,001$ yang berarti terdapat hubungan antara kelelahan dengan kualitas tidur dengan kekuatan hubungan antara kelelahan Fisik dengan kualitas tidur adalah lemah ($r=-0,438$) Pada penelitian yang dilakukan oleh Resti Putri Wulandari menyatakan bahwa responden mengalami gangguan tidur akibat responden melakukan aktivitas ditambah dengan harus mengerjakan Tugas Kuliah. Aktivitas ini dapat menyebabkan responden mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik ini menyebabkan gangguan tidur termasuk insomnia.

Menurut pendapat peneliti bahwa ada Hubungan Antara Stres fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama tahun 2018, dikarenakan padat nya jadwal belajar yang dialami oleh mahasiswa selain itu mahasiswa juga banyak mengeluh jika dosen memberikan tugas kepada mahasiswa, sehingga waktu mahasiswa untuk beristirahat terbaik ini yang membuat mahasiswa mengeluh lelah dan keletihan mahasiswa yang harus mengikuti sistem KBK yang menguras banyak energi.

Hal ini dibuktikan dalam penelitian ini, dimana 25 orang responden yang memiliki stressor fisik tinggi, terdapat 19 orang responden diantara nya ada mengalami kejadian insomnia, dan 6 lainnya tidak mengalami Insomnia, ini menandakan dari 25 mahasiswa yang memiliki stressor Fisik Tinggi, terdapat 19 orang responden yang mendominasi ada mengalami kejadian insomnia, ini mengindikasikan jika mahasiswa yang memiliki stressor fisik Tinggi dapat menyebabkan insomnia

2. Hubungan Stres Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan.

Dengan menggunakan uji Chi Square dari 43 responden yaitu 100.0% diperoleh dari 26 orang responden yang memiliki stressor sosial tinggi, terdapat 20 orang responden ada mengalami kejadian insomnia, dan 6 orang responden tidak mengalami kejadian insomnia. dan dari 17 orang responden stressor sosial rendah, terdapat 4 orang responden ada mengalami kejadian insomnia, dan 13 responden tidak mengalami kejadian insomnia.

Setelah dilakukan uji statistik (uji *Chi-Square*), diperoleh nilai P-Value=0,002 (P-Value<0,05) bahwa ada Hubungan Antara Stres Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Yang Menjalani Sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi(KBK)Universitas Abulyatama tahun 2018

Hal ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh ³⁵Stres sosial adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik, stres membutuhkan koping dan adaptasi.Sedangkan menurut ⁴²Stress merupakan kondisi dinamis dengan rasa tegang dan cemas pada individu atau kumpulan individu dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan respon yang dihadapkan dengan kesempatan dan pembatas yang diinginkan dengan ditandai oleh ketegangan emosional yang berpengaruh terhadap kondisi mental dan fisik. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologi, psikologis dan sosial dari seseorang (Suliswati, Payopo, Maruhawa, dkk (2005).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ³⁶Berdasarkan uji analisis hubungan sulit tidur (insomnia) dengan tingkat stres karena pengaruh sosial di Kecamatan Turi Sleman Yogyakarta menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p < 0,05$ yaitu didapatkan $p = 0,00$ ($0,00 < 0,05$). Maka terdapat hubungan yang signifikan antara sulit tidur (insomnia) dengan tingkat stres yang disebabkan oleh lingkungan sosial sekitar pada lansia di Kecamatan Turi Sleman Yogyakarta.

Menurut pendapat peneliti bahwa ada hubungan Hubungan Antara Stres Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama tahun 2018. Dikarenakan, Insomnia dapat menimbulkan masalah-masalah seperti kecemasan, stres, dan depresi karena tidak mampu tidur, Beberapa faktor yang menyebabkan ketidakmampuan untuk tidur dengan baik pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama, Mahasiswa cenderung mengalami kesulitan tidur yang akan memicu gangguan tidur. Beberapa penyebab tersebut meliputi seperti stres, depresi dan cemas Faktor lingkungan sosial seperti suara gaduh, cahaya, dan temperatur dapat mengganggu tidur Gaya hidup seperti minum kopi, teh, dan soda, serta merokok sebelum tidur juga dapat mengganggu tidur.

Hal ini dibuktikan dalam penelitian ini, dimana 26 orang responden yang memiliki stressor sosial tinggi, terdapat 20 orang responden ada mengalami kejadian insomnia, dan 6 orang responden tidak mengalami kejadian insomnia. ini menandakan dari 26 mahasiswa yang memiliki stressor Sosial Tinggi, terdapat

20 orang responden yang mendominasi ada mengalami kejadian insomnia, ini mengindikasikan jika mahasiswa yang memiliki stressor sosial Tinggi juga dapat menyebabkan insomnia

3. Hubungan Stres Psikologis Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan

Dengan menggunakan uji Chi Square dari 43 responden yaitu 100.0% diperoleh bahwa dari 27 orang responden stressor psikologis tinggi, terdapat 21 orang responden ada mengalami kejadian insomnia, dan 6 orang responden tidak mengalami kejadian insomnia. dan dari 16 orang responden stressor psikologis rendah, terdapat 4 orang responden ada mengalami kejadian insomnia, dan 13 orang responden tidak mengalami kejadian insomnia.

Setelah dilakukan uji statistik (uji *Chi-Square*), diperoleh nilai P-Value=0,001 (P-Value<0,05) bahwa ada Hubungan Antara Stres Psikologis Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Yang Menjalani Sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi(KBK)Universitas Abulyatama tahun 2018

Hal ini didukung dengan teori yang dikemukakan³² Kecemasan psikologis yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk Perasaan cemas akan hal yang dialaminya membuat seseorang sulit tidur, sering terbangun tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur sehingga stres emosional dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh³⁶Tentang Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Berdasarkan hasil analisis peneliti, responden ini kurang dapat mengontrol masalah yang dihadapinya sehingga meskipun tingkat stress yang dialami masih normal tetapi kualitas tidur sudah dalam tingkat yang kurang baik. Kecemasan psikologis yang berlebih pada responden akan membuat responden tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu responden tersebut untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan.

Menurut pendapat peneliti bahwa ada hubungan Hubungan Antara Stres Psikologis Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama tahun 2018, karena padat nya jadwal kuliah serta banyak nya tugas yang diberikan oleh dosen sesuai demngan ketentuan sistem KBK yang baru, Mahasiswa banyak mengeluh jika dengan sistem KBK sangat melelahkan, mereka harus belajar bersama kelompok dan modul yang diberikan oleh dosen , kemudian tugas yang diberikan oleh dosen juga sangat banyak membuat mereka cemas dan bermasalah psikologisnya dalam hal mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen sehingga berpengaruh pada pola tidur mereka.

Hal ini dibuktikan dalam penelitian ini, dimana dari 27 orang responden stressor psikologis tinggi, terdapat 21 orang responden ada mengalami kejadian insomnia, dan 6 orang responden tidak mengalami kejadian insomnia, ini menandakan dari 27 mahasiswa yang memiliki stressor Psikologis Tinggi, terdapat 21 orang responden yang mendominasi ada mengalami kejadian insomnia, ini mengindikasikan jika mahasiswa yang memiliki stressor

psikologis Tinggi juga dapat menyebabkan insomnia

KESIMPULAN

Penelitian tentang Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa program A yang menjalani sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) di program studi ilmu keperawatan Universitas Abulyatama 2018, bahwa hasil yang didapat yaitu ada Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Yang Menjalani Sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Universitas Abulyatama 2018, Dan hasil penelitian dari beberapa sub variabel pada penelitian ini adalah:

1. Ada Hubungan Antara Stres fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Yang Menjalani Sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Universitas Abulyatama tahun 2018, Setelah dilakukan uji statistik (uji *Chi-Square*), diperoleh nilai P-Value=0,005 (P-Value<0,05)
2. Ada Hubungan Antara Stres Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Yang Menjalani Sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Universitas Abulyatama tahun 2018, Setelah dilakukan uji statistik (uji *Chi-Square*), diperoleh nilai P-Value=0,002 (P-Value<0,05) .
3. Ada Hubungan Antara Stres Psikologis Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program A Program Studi Ilmu Keperawatan Yang Menjalani Sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Universitas Abulyatama tahun 2018, Setelah dilakukan uji statistik (uji *Chi-Square*), diperoleh nilai P-Value=0,001 (P-Value<0,05)

REKOMENDASI

1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat berguna khususnya untuk peneliti sendiri dan umumnya mahasiswa atau pembaca penelitian ini, agar dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai Hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa/i yang sedang menempuh pendidikan akademik.

2. Bagi Mahasiswa

Untuk mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan, pembelajaran serta pengalaman agar menghindari faktor pencetus stres yang menyebabkan Insomnia sehingga berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pendorong Institusi pendidikan Universitas Abulyatama, untuk memotivasi mahasiswa agar tetap menjaga kondisi kesehatan meskipun harus mengikuti program kuliah dengan kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK).

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan agar penelitian bisa dilakukan untuk membandingkan tingkat stressor mahasiswa yang mengikuti program kuliah dengan kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dengan kurikulum Komfesional, Selanjutnya peneliti juga menyarankan melakukan penelitian menggali lebih dalam dengan menambah beberapa teori mengenai faktor lain yang dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stress.

DAFTAR PUSTAKA

1. Firda, Yani Triyana. (2013). "*Prosederal Keperawatan*". Jogjakarta : D-Medika
2. Ganong, F. William. (2008). "*Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*". Jakarta : EGC
3. Susanto, Ahmad. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
4. Ulumuddin. (2011). "*Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian*

- Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Journal. Universitas Diponegoro. Vol 7: 1-15. Tahun 2011
5. Muldianto, O, Bidjuni, H & Lolong, J. "Perbandingan tingkat stres antara mahasiswa program lanjutan dan reguler dihubungkan dengan insomnia mahasiswa semester akhir dalam dan menyelesaikan skripsi program studi ilmu keperawatan Usrat Manado". <http://ejournal.Keperawatan.ac.id>. diunduh september 2017.
 6. Depdiknas, (2003). "Pelayanan Profesional Kurikulum 2004. Kurikulum Berbasis Kompetensi", Jakarta : Balitbat Depkes
 7. Sanjaya, w. (2006). "Pembelajaran dalam implementasi kurikulum berbasis kompetensi", Jakarta : Kencana Prenada Media Group
 8. Habeeb, K.A. (2010). *Prevalence of stressor among female medical student in thaibah University*. Thaibah Universitas of medical science. 5(2); 110-119.
 9. Sulistiani, W. (2010). "Hubungan Antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecendrungan stres pada mahasiswafakultas kedokteran" Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan*; 12 (03).
 10. Rafknowledge. (2004). "Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya". Jakarta : Media Komputindo Kelompok Gramedia
 11. Gaultney, J. F. (2010). *The Prevalence of Sleep Disorders in college Student: impact on academic performance*. Journal of Americana College Health . Vol. 59, No. 2.
 12. Siregar, MH. (2011). "Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia". Flash Books, Jogjakarta
 13. Chen et al. 2013). "The Impact of Academic Stress on Medical Students Attending College in tge Inner Mongolia Area of China". Of journal of Preventive Medicine, 3(2), pp 149-154.
 14. Destanti, Handayani dkk. (2011). "Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Ekstensi 2010 yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja" Skripsi.
 15. Gaultney, A. (2010). "The Prevalence Of Sleep Disorders In College Student : Impact On Academic Performance". Journal OF American College Health. Vol. 59, No. 2
 16. Faradillah, Rahmat. (2012). "Gambaran Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Syiah Kuala Tahun 2007". Skripsi Fakultas Kedokteran
 17. Asmadi. (2008). "Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien". Jakarta: Salemba Medika
 18. Potter, P.A, & Perry, A.G. (2005). "Buku Ajar Fundamental Keperawatan" : Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4. Terjemahan Oleh: Komalasari,dkk. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta, Indonesia
 19. Maramis, W.F. (2005). "Gangguan Tidur Insomnia (Ilmu Kedokteran jiwa)". Surabaya: Usaha Nasional.
 20. Yusuf, Syamsu. (2004). "Mental Higiene (pengembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama)". Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
 21. Syahabuddin. (2010). "Hubungan Antara Cinta dan Stres Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri". Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
 22. Lazarus, R. S. And S. Folkmal. (1984). "Stress, Appraisal and Copping. Springer Publishing Company". New York. 1-21.
 23. Safaria, T. & Saputra, N. (2009). "Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda". Jakarta: bumi Aksara
 24. Kausar. (2010). "Perceived stres, academic workload and use of coping strategies by Universitas student". Journal of Behavioural Sciences. Vol.
 25. Hidayat, A.A.(2009). "Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia". Jakarta: Salembi Medika
 26. Lukaningsih, Z. L. & Bandiyah, S. (2011). "Psikologi Kesehatan", Yogyakarta : Mulia Medika

- 27.Safaria, T & Kunjana R. (2004). “*Menjadi Pribadi Berprestasi*”. Jakarta: Grasindo
- 28.Faridah Ani. (2008). “*Mengatasi Insomnia Pada Penderita Depresi*.” Yogyakarta: Buku Biru.
- 29.Hawari Dadang. (2006). “*Manajemen Stress, Cemas, Depresi*.” Jakarta: FKUI
- 30.Susilo, Y& Wulandari, A. (2011). “*Cara Jitu Mengatasi Insomnia*”. Yogyakarta. :ANDI
- 31.Lumbantobing. (2004). “*Gangguan Tidur*”. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- 32.Turana Y, (2007).“*Gangguan Tidur: Insomnia*”, diakses tanggal 15 Oktobel 2017, Pukul 16.00
- 33.Anggriyani evie. (2012). “*Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dalam mengikuti metode pembelajaran KBK*” di FU UI. Skripsi
- 34.Badan Penjamin Mutu Akedemik Universitas Indonesia (BPMA UI). (2007). “*Sarana dan Prasaranan*”, Jakarta : Universitas Indonesia
- 35.Direktorat Akademik Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2008). “*Buku paduan pengembangan kurikulum berbasis kompetensi pendidikan tinggi*”.
- 36.Oryza, Widya. (2016). “*Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi*” Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan.
- 37.Tesa Dwi Ramdhayani Putri (2014). “*mengenai Hubungan Stres terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran*”.Universitas Tanjungpura Pontianak. Skripsi.
- 38.Nursalam. (2011). “*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*”. Jakarta: Salemba Medika
- 39.Danim, S. (2003).“*Riset Keperawatan: Sejarah dan Metodologi*”. Jakarta: EGC
- 40.Budiharto. (2008). “*Metodologi Penelitian Kesehatan dengan Contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi*”. Jakarta: EGC