



Hubungan Stres Akademik, Kecemasan Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

The Relationship Between Academic Stress, Anxiety and Learning Environment with Insomnia Severity in Undergraduate Nursing Study Program Students at the University of Indonesia Maju in 2024

Aisyah Surya Syawalani^{1*}, Sancka Stella G. Sihura², Ahmad Rizal³

Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email: aisyahssyawalani@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 25-05-2025

Revised : 27-05-2025

Accepted : 29-05-2025

Pulished : 31-05-2025

Abstract

Insomnia is a type of sleep disorder that occurs when someone feels they are not getting enough sleep or feels poor quality sleep even though the person actually has enough sleep opportunities, resulting in feelings of being unwell after waking up from sleep (Arthur, et al., 1996) in (Ningsi Tudu et al., 2023). In this study, the researcher used a quantitative research method with a cross-sectional approach that is correlational. Based on the table above, there is a fairly strong relationship between academic stress and insomnia, with a correlation coefficient value of 0.448 ($p = 0.000$). This relationship shows that the higher the level of academic stress, the higher the likelihood of students experiencing insomnia. The relationship between anxiety and insomnia was found to be quite strong and significant, with a correlation coefficient value of 0.597 ($p = 0.000$). This means that students who experience high anxiety are more likely to experience sleep disorders or insomnia. Based on the results of the analysis, the relationship between the learning environment and insomnia was found to be very weak and insignificant, with a coefficient value of -0.052 ($p = 0.478$). This shows that the learning environment does not have a significant effect on the level of insomnia of students in this study. Based on various studies and analyses that have been conducted, it can be concluded that academic stress and anxiety have a more significant relationship to the severity of insomnia in undergraduate nursing students compared to learning environment factors.

Keyboard: Insomnia Severity, Students, Academic Stress

Abstrak

Insomnia merupakan jenis gangguan tidur dimana terjadi pada seseorang merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk walaupun orang tersebut sebenarnya memiliki kesempatan tidur yang cukup sehingga mengakibatkan perasaan yang tidak bugar setelah terbangun dari tidur (Arthur, et al., 1996) dalam (Ningsi Tudu dkk., 2023). Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang bersifat korelasional. Berdasarkan table di atas terdapat hubungan yang cukup kuat antara stres akademik dan insomnia, dengan nilai koefisien korelasi 0.448 ($p = 0.000$). Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula kemungkinan mahasiswa mengalami insomnia. Hubungan antara kecemasan dan insomnia ditemukan cukup kuat dan signifikan, dengan nilai koefisien korelasi 0.597 ($p = 0.000$). Artinya, mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan tidur atau insomnia. Berdasarkan hasil analisis, hubungan antara lingkungan belajar dan insomnia ditemukan sangat lemah dan tidak signifikan, dengan nilai koefisien -0.052 ($p = 0.478$). Ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar tidak



memiliki pengaruh yang berarti terhadap tingkat insomnia mahasiswa dalam penelitian ini. Berdasarkan berbagai penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan kecemasan memiliki hubungan yang lebih signifikan terhadap severitas insomnia pada mahasiswa studi Sarjana Keperawatan dibandingkan dengan faktor lingkungan belajar.

Keyword : Severitas Insomnia, Mahasiswa, Stres Akademik

PENDAHULUAN

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini dan tidak bisa kembali tidur, meskipun terdapat kesempatan yang cukup untuk beristirahat. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi, kelelahan, perubahan suasana hati, dan penurunan produktivitas (Arthur, et al., 1996) dalam (Ningsi Tudu dkk., 2023)

Insomnia tidak hanya berdampak pada kualitas tidur, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Gangguan tidur ini dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gangguan metabolisme, dan sistem imun yang melemah. Selain itu, insomnia sering dikaitkan dengan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, yang dapat memperburuk kondisi penderita. Pola tidur yang tidak teratur akibat insomnia juga berpengaruh terhadap kinerja kognitif, menyebabkan sulit berkonsentrasi, menurunnya daya ingat, serta berkurangnya kemampuan dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu, penanganan insomnia perlu dilakukan secara tepat melalui perubahan gaya hidup sehat, terapi perilaku kognitif, serta, jika diperlukan, intervensi medis yang sesuai.

Penelitian menunjukkan bahwa hampir 110 mahasiswa mengalami kesulitan tidur (Huang et al., 2021). Kurangnya tidur yang berkualitas dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, produktivitas, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Thoma et al., 2020). Mahasiswa keperawatan, yang sering menghadapi tuntutan akademis dan emosional, mungkin lebih rentan terhadap insomnia dibandingkan dengan mahasiswa dari disiplin ilmu lainnya. Penelitian yang mengkaji spesifik kelompok ini dapat memberikan wawasan berharga mengenai cara mengatasi masalah tidur mereka (Alavi et al., 2022).

Studi ini juga akan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berperan dalam kualitas tidur, seperti stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar. Penelitian oleh Muhammad et al. (2021) menunjukkan bahwa stres akademis dapat mempengaruhi pola tidur mahasiswa, yang selanjutnya berkontribusi pada masalah insomnia. Dengan mengevaluasi kombinasi terapi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan solusi praktis dan terintegrasi untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Kecemasan yang sering menyertai stres akademik juga berperan penting dalam memicu insomnia. Pikiran yang terus berkecamuk tentang tugas atau ujian dapat menghambat relaksasi dan membuat sulit untuk tertidur (Kessler et al., 2022). Kecemasan adalah respons emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan ketakutan terhadap suatu ancaman atau situasi yang dianggap berisiko, baik nyata maupun tidak. Kondisi ini dapat memengaruhi aspek fisiologis, kognitif, dan perilaku seseorang, seperti peningkatan detak jantung, sulit berkonsentrasi, serta kecenderungan menghindari situasi tertentu. Kecemasan dalam tingkat ringan dapat bersifat adaptif dan membantu seseorang lebih waspada, namun jika berlebihan atau berlangsung dalam jangka



panjang, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. (Murwani & Utari, 2021).

Lingkungan belajar yang tidak kondusif juga dapat memperburuk masalah insomnia. Lingkungan belajar yang kondusif dapat meningkatkan fokus, motivasi, serta hasil belajar, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat menurunkan konsentrasi dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan belajar yang positif menjadi aspek krusial dalam meningkatkan kualitas pendidikan. (Babson et al., 2021). Selain itu ponsel pintar dan laptop, juga dapat mengganggu ritme sirkadian dan memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (Cheung et al., 2022).

Hubungan antara stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar dengan insomnia bersifat kompleks dan saling memengaruhi. Hubungan antara stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar dengan insomnia bersifat kompleks dan saling memengaruhi. Stres akademik yang tinggi dapat memicu kecemasan, yang pada akhirnya mengganggu kualitas tidur dan meningkatkan risiko insomnia. Begitu pula dengan lingkungan belajar yang kurang kondusif, seperti tekanan akademik yang berlebihan atau suasana belajar yang tidak nyaman, dapat memperburuk tingkat stres dan kecemasan, sehingga semakin menghambat pola tidur yang sehat. Sebaliknya, insomnia yang terjadi secara terus-menerus juga dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang, menyebabkan peningkatan kecemasan dan kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, memahami keterkaitan antara faktor-faktor ini menjadi penting dalam upaya menciptakan strategi yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. (Li et al., 2023).

Memahami hubungan antara stres akademik, kecemasan, lingkungan belajar, dan insomnia pada mahasiswa sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif. Penelitian lanjutan diperlukan guna mengidentifikasi faktor-faktor risiko spesifik serta menilai efektivitas berbagai strategi dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar dengan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju pada tahun 2024.

Akhirnya, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjawab kebutuhan akan metode penanganan insomnia yang lebih efektif di lingkungan pendidikan, khususnya bagi mahasiswa keperawatan. Dengan meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, sangat penting untuk mengeksplorasi intervensi yang dapat memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan, menjadikan penelitian ini relevan dan penting di tahun 2024 (Muhammad et al., 2021; Thoma et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang bersifat korelasional, Lokasi penelitian akan dilakukan di Universitas Indonesia Maju. Waktu penelitian akan dilakukan pada rentang waktu bulan Agustus 2024 – Januari 2025, Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i studi sarjana keperawatan di Universitas Indonesia Maju tahun 2024.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Insomnia Mahasiswa Kesehatan

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Mahasiswa Kesehatan

Keterangan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Insomnia Ringan	59	31,2 %
Insomnia Sedang	83	43,9 %
Insomnia Berat	38	20,1 %
Insomnia Sangat Berat		4,8 %
Total	189	100 %

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa 43,9% mahasiswa kesehatan di Universitas Indonesia Maju mengalami insomnia sedang, yang ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun, dan merasa kurang segar. Penelitian oleh Muflihatin et al. (2024) Penelitian Muflihatin et al. (2024) mengonfirmasi bahwa kecemasan berkontribusi terhadap insomnia, di mana semakin tinggi kecemasan, semakin besar risiko gangguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi kesehatan fisik dan kognitif mahasiswa.

Putri & Bayhakki (2016) memaparkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan, menunjukkan bahwa intervensi berbasis relaksasi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Faktor-faktor lain seperti tekanan akademik, pola belajar tidak teratur, penggunaan gadget sebelum tidur, serta gaya hidup tidak sehat juga berkontribusi terhadap gangguan tidur ini. Jika tidak ditangani, insomnia dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, serta performa akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi pencegahan dan penanganan yang tepat, seperti manajemen waktu yang baik, pengurangan stres, serta edukasi mengenai pentingnya tidur berkualitas.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tudu et al. (2023) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget per hari dan aktivitas penggunaan gadget sebelum tidur memiliki hubungan signifikan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa, mendukung asumsi bahwa pola hidup yang tidak teratur, seperti kebiasaan bermain gadget sebelum tidur, dapat memperburuk kualitas tidur. Namun, dalam penelitian ini, konsumsi kafein tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan insomnia. Sementara itu, penelitian Suhadi et al. (2021) menemukan bahwa tingkat stres, kecemasan, depresi, dan konsumsi kopi berhubungan signifikan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa, menguatkan asumsi bahwa tingkat stres dan kecemasan akibat beban akademik serta kebiasaan mengonsumsi kopi dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi insomnia pada mahasiswa kesehatan.

Peneliti mengasumsikan bahwa insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju dipengaruhi oleh tekanan akademik, pola hidup tidak teratur, dan lingkungan



yang kurang mendukung. Beban tugas, praktikum, dan ujian meningkatkan stres yang mengganggu pola tidur, sementara kebiasaan belajar larut malam dan penggunaan gadget sebelum tidur turut memperburuk kondisi. Selain itu, kecemasan terkait tuntutan profesi dan lingkungan yang tidak kondusif, seperti kebisingan, juga berkontribusi terhadap insomnia. Dengan demikian, semakin tinggi stres dan pola hidup yang tidak teratur, semakin besar risiko gangguan tidur pada mahasiswa.

2. Distribusi Frekuensi Stress Akademik Mahasiswa Kesehatan

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Stress Akademik Mahasiswa Kesehatan

Keterangan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Stress Ringan	5	2,6 %
Stress sedang	106	56 %
Stress berat	78	41,4 %
Total	189	100 %

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa 56% mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju mengalami stres akademik sedang. Kondisi ini ditandai dengan kecemasan terhadap tugas, ujian, dan tuntutan akademik yang dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, serta kesejahteraan mental. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini berisiko meningkat menjadi stres berat yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Stres akademik tingkat sedang berdampak signifikan pada mahasiswa, ditandai dengan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala ringan, gangguan tidur, serta kecemasan berlebihan yang menurunkan motivasi belajar. Jika tidak ditangani, stres ini berisiko berkembang menjadi stres berat yang mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan pencapaian akademik. Rahmadina & Eka Putri (2023) menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami stres akademik sedang selama masa adaptasi endemi COVID-19, tanpa perbedaan signifikan antara program reguler dan ekstensi. Faktor-faktor seperti beban akademik yang tinggi, manajemen waktu yang buruk, tekanan lingkungan kompetitif, serta kurangnya dukungan sosial juga berkontribusi terhadap stres ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian Audina (2023) yang menemukan bahwa dukungan sosial yang rendah, baik dari orang tua maupun teman sebaya, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan stres akademik pada mahasiswa. Kurangnya dukungan ini membuat mahasiswa kesulitan menghadapi tekanan akademik, sehingga stres yang dialami menjadi lebih berat. Amelia et al. (2023) juga menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial, terutama dari teman sebaya dan keluarga, berperan penting dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik, sehingga mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini menguatkan asumsi peneliti bahwa stres berat pada mahasiswa kesehatan tidak hanya disebabkan oleh tekanan akademik, tetapi juga oleh faktor psikososial seperti kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju dipicu oleh beban akademik tinggi, tekanan lingkungan kompetitif, manajemen waktu yang buruk, serta



dukungan sosial yang rendah. Jika tidak dikelola, stres ini dapat berdampak pada kesehatan dan performa akademik, sehingga diperlukan strategi penanganan yang efektif.

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kesehatan

Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan

Keterangan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak mengalami kecemasan	17	8,9 %
Kecemasan ringan	28	14,9 %
Kecemasan sedang	49	25,9 %
Kecemasan berat	78	41,4 %
Kecemasna berat sekali	17	8,9 %
Total	189	100 %

Sumber: Data Primer, 2025

Kecemasan akademik banyak dialami mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju, dengan 41,4% mengalami kecemasan berat. Tingginya angka ini menunjukkan tekanan psikologis yang signifikan, kemungkinan disebabkan oleh tuntutan akademik tinggi, beban tugas berat, serta tekanan praktik klinik yang menuntut ketelitian dan tanggung jawab besar.

Kecemasan berat pada mahasiswa keperawatan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan mekanisme koping yang tidak efektif. Khoirunnisa dan Kurniati (2022) menemukan bahwa 61,8% mahasiswa keperawatan mengalami kecemasan berat, yang berkorelasi dengan penyesuaian diri yang kurang baik. Selain itu, Padaunan (2020) mengidentifikasi hubungan signifikan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan pada mahasiswa profesi ners, menunjukkan bahwa koping yang adaptif dapat menurunkan kecemasan. Widiani et al. (2021) juga menyoroti bahwa kelelahan kerja, mekanisme koping, dan kualitas tidur secara kesimpulan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa selama praktik klinik. Peneliti mengasumsikan bahwa kecemasan pada mahasiswa keperawatan tidak hanya dipicu oleh tekanan akademik, tetapi juga oleh faktor psikososial dan gaya hidup.

Kecemasan berat pada mahasiswa keperawatan tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik, tetapi juga oleh faktor psikososial dan lingkungan. Sugiharno et al. (2022) serta Malfasari et al. (2017) menyoroti bahwa kurangnya keterampilan, pengawasan, dan dukungan sosial, serta lingkungan praktik yang tidak mendukung, memperburuk kecemasan. Pola hidup yang tidak sehat juga berkontribusi terhadap kondisi ini. Oleh karena itu, diperlukan strategi komprehensif seperti bimbingan akademik, dukungan sosial, dan manajemen stres yang efektif.

Peneliti mengasumsikan kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju dipengaruhi oleh beban tugas, tekanan ujian, serta tuntutan praktik klinik. Persaingan akademik, ekspektasi keluarga, kurangnya dukungan emosional, serta gaya hidup yang tidak seimbang, seperti manajemen waktu buruk dan pola tidur tidak teratur, juga berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan.



4. Distribusi Dundee Ready Education Environment Measure (DREEM).

Tabel 4. 4 Distribusi Dundee Ready Education Environment Measure

Keterangan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Sangat Tidak Memuaskan	1	0,6 %
Tidak Memuaskan	31	16,4 %
Cukup Memuaskan	145	76,7 %
Sangat Memuaskan	12	6,3 %
Total	189	100 %

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi lingkungan belajar sebanyak 76,7% mahasiswa keperawatan menilai lingkungan pendidikan mereka cukup memuaskan, menunjukkan dukungan yang baik namun belum optimal. Faktor seperti kualitas pengajaran, interaksi akademik, dan fasilitas dinilai memadai, tetapi masih ada kendala seperti metode pembelajaran yang kurang variatif dan tekanan akademik tinggi. Peningkatan dalam aspek pembelajaran diperlukan agar pengalaman belajar lebih optimal. Studi oleh Aryani & Nurmalia (2024) menemukan bahwa 89,9% mahasiswa keperawatan memiliki persepsi positif terhadap lingkungan pembelajaran, namun dimensi lingkungan sosial mendapatkan skor terendah, menunjukkan perlunya peningkatan dalam aspek tersebut.

Penelitian dari Tompodung (2016) mencatat skor lingkungan belajar 127/200, menunjukkan perlunya perbaikan dalam kualitas pendidikan. Wilyo & Irawaty (2021) menemukan bahwa 93,9% mahasiswa FK Universitas Tarumanagara menilai lingkungan pembelajaran positif, tetapi tidak ada hubungan signifikan dengan hasil belajar. Temuan ini menegaskan pentingnya inovasi pengajaran dan dukungan akademik guna meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan hasil distribusi lingkungan belajar, dapat diasumsikan bahwa Mayoritas mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia Maju menilai lingkungan pendidikan mereka cukup memuaskan, namun masih ada ruang perbaikan. Kualitas pengajaran, interaksi dengan dosen, serta fasilitas pembelajaran perlu ditingkatkan agar pengalaman belajar lebih optimal. Mahasiswa juga mengharapkan metode pengajaran yang lebih inovatif dan dukungan lebih besar dalam menghadapi tekanan akademik serta praktik klinik. Perbaikan dalam aspek-aspek ini akan semakin mendukung perkembangan akademik dan profesional mereka.

Analisis Bivariat

Hubungan Stres Akademik, Kecemasan, Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan

Tabel 4. 5 Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	p-value	Signifikansi ($\alpha < 0.01$)
Stres Akademik → Insomnia	0.448	0.000	Signifikan
Kecemasan → Insomnia	0.597	0.000	Signifikan
Lingkungan → Insomnia	-0.052	0.478	Tidak Signifikan

Sumber: Data olah SPSS 25



Berdasarkan table di atas terdapat hubungan yang cukup kuat antara stres akademik dan insomnia, dengan nilai koefisien korelasi 0.448 ($p = 0.000$). Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula kemungkinan mahasiswa mengalami insomnia. Tekanan akademik yang tinggi dapat membuat mahasiswa kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, atau mengalami tidur yang tidak nyenyak. Hal ini berakibat pada penurunan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat berdampak pada konsentrasi, produktivitas, serta kesejahteraan mental mahasiswa.

Hubungan antara kecemasan dan insomnia ditemukan cukup kuat dan signifikan, dengan nilai koefisien korelasi 0.597 ($p = 0.000$). Artinya, mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan tidur atau insomnia. Kecemasan sering kali menyebabkan overthinking atau pikiran yang terus aktif di malam hari, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan untuk tertidur atau memiliki pola tidur yang tidak teratur.

Ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar tidak memiliki hubungan dengan tingkat insomnia mahasiswa program studi sarjana keperawatan dalam penelitian ini ($p = 0.478$). Meskipun lingkungan yang buruk dapat meningkatkan stres, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa faktor utama yang berkontribusi terhadap insomnia lebih terkait dengan stres akademik dan kecemasan dibandingkan faktor lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan kecemasan memiliki hubungan yang cukup kuat dengan insomnia, sementara lingkungan belajar tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap gangguan tidur mahasiswa. Oleh karena itu, strategi yang berfokus pada manajemen stres dan kecemasan, seperti teknik relaksasi, pengelolaan waktu yang lebih baik, serta dukungan psikologis, dapat menjadi solusi untuk membantu mahasiswa mengurangi insomnia.

Mahasiswa keperawatan yang mengalami tekanan akademik tinggi perlu mendapatkan perhatian khusus, mengingat kurang tidur dapat berdampak pada kualitas belajar, performa akademik, serta kesehatan mental mereka. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi insomnia, pihak akademik dapat menyusun kebijakan yang lebih mendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti mengelola beban akademik yang lebih seimbang, menyediakan fasilitas konseling, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan kondusif.

Pembahasan

Hubungan Stress Akademik dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa

Stres akademik merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi mahasiswa selama masa studi mereka. Tekanan akademik yang tinggi, tuntutan tugas yang kompleks, serta ekspektasi untuk meraih prestasi optimal sering kali menjadi pemicu utama stres. Salah satu dampak yang paling umum dari stres akademik adalah gangguan tidur atau insomnia. Insomnia di kalangan mahasiswa dapat berdampak pada kesehatan mental, kinerja akademik, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian telah menyoroti hubungan antara stres akademik dan tingkat insomnia di kalangan mahasiswa. Stres yang berkepanjangan tidak hanya menyebabkan gangguan tidur, tetapi juga dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, memahami hubungan antara stres akademik dan insomnia sangat penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.



Beban akademik yang tinggi sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan mental yang berlebihan. Penelitian oleh Husna et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran yang menghadapi tekanan akademik yang intens memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan mahasiswa dari jurusan lain. Beban akademik yang berat membuat mahasiswa harus mengorbankan waktu tidur mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Seiring waktu, kebiasaan ini dapat menyebabkan pola tidur yang tidak teratur dan meningkatkan risiko insomnia.

Salah satu dampak utama dari stres akademik adalah meningkatnya kecemasan. Mahasiswa yang mengalami stres berlebihan sering kali merasa cemas terhadap hasil ujian, tugas, dan masa depan akademik mereka. Studi yang dilakukan oleh Orrù et al. (2025) mengungkapkan bahwa kecemasan dan stres memiliki hubungan erat dengan insomnia. Mahasiswa yang cenderung mengalami overthinking sebelum tidur mengalami kesulitan untuk tertidur atau bahkan terbangun di tengah malam dengan perasaan gelisah.

Mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan manajemen waktu sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal belajar dan istirahat. Hal ini menyebabkan mereka harus begadang untuk mengejar tenggat waktu tugas yang mendekat. Studi yang dilakukan oleh Tin et al. (2024) menyoroti bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu yang buruk memiliki pola tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki jadwal yang lebih terstruktur. Begadang secara terus-menerus dapat mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan insomnia kronis.

Stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat insomnia di kalangan mahasiswa. Faktor-faktor seperti beban akademik yang berat, kecemasan, manajemen waktu yang buruk, serta paparan gadget sebelum tidur berkontribusi dalam meningkatkan risiko gangguan tidur. Insomnia yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, mulai dari penurunan performa akademik hingga gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menerapkan strategi yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat hubungan yang cukup kuat antara stres akademik dan insomnia, dengan nilai koefisien korelasi 0.448 ($p = 0.000$). Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula kemungkinan mahasiswa mengalami insomnia. Tekanan akademik yang tinggi dapat membuat mahasiswa kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, atau mengalami tidur yang tidak nyenyak. Hal ini berakibat pada penurunan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat berdampak pada konsentrasi, produktivitas, serta kesejahteraan mental mahasiswa.

Hubungan Kecemasan dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa

Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat muncul dari berbagai aspek kehidupan akademik, seperti tekanan dalam menyelesaikan tugas dan skripsi, kecemasan menghadapi ujian, atau ketidakpastian terhadap masa depan setelah lulus. Dalam kondisi stres dan kecemasan yang tinggi, tubuh mengalami peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol, yang dapat mengganggu ritme tidur alami seseorang. Akibatnya, mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung mengalami insomnia yang ditandai dengan sulit tidur, terbangun di tengah malam, atau bangun terlalu pagi tanpa bisa kembali tidur.



Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin buruk kualitas tidur yang dialami mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Asfur & Pranata (2021) mengungkapkan bahwa selama pandemi COVID-19, kecemasan mahasiswa meningkat akibat keterbatasan aktivitas dan ketakutan akan tertular virus. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan kasus insomnia di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dan insomnia.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Zurrahmi & Hardianti (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena tekanan akademik yang besar, terutama dalam penyusunan skripsi. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi menunjukkan pola tidur yang terganggu, seperti sulit tidur di malam hari atau mengalami tidur yang tidak nyenyak.

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Hamidah (2024) menegaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi memiliki risiko lebih tinggi mengalami insomnia. Semakin tinggi kecemasan yang dirasakan, semakin buruk kualitas tidur yang mereka alami. Selain faktor akademik, faktor sosial juga dapat berkontribusi terhadap kecemasan yang berdampak pada insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Hidajat (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan terkait kehidupan sosial mereka juga cenderung mengalami gangguan tidur. Kecemasan akan diterima dalam lingkungan sosial, tekanan untuk berprestasi, serta ketidakpastian masa depan menjadi faktor-faktor yang memperburuk kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan antara kecemasan dan insomnia yang cukup kuat dan signifikan, dengan nilai koefisien korelasi 0.597 ($p = 0.000$). Artinya, mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan tidur atau insomnia. Kecemasan sering kali menyebabkan overthinking atau pikiran yang terus aktif di malam hari, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan untuk tertidur atau memiliki pola tidur yang tidak teratur.

Hubungan Lingkungan Belajar dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa, dengan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kemunculannya. Teori umum menyatakan bahwa lingkungan belajar yang buruk dapat meningkatkan risiko insomnia, karena faktor-faktor seperti kebisingan, kondisi tempat belajar yang tidak nyaman, dan tekanan akademik yang tinggi. Namun, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang bertolak belakang, di mana lingkungan belajar ternyata tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat insomnia mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis diatas, hubungan antara lingkungan belajar dan insomnia ditemukan sangat lemah dan tidak signifikan, dengan nilai koefisien -0.052 ($p = 0.478$). Ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap tingkat insomnia mahasiswa dalam penelitian ini. Meskipun lingkungan yang buruk dapat meningkatkan stres, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa faktor utama yang berkontribusi terhadap insomnia lebih terkait dengan stres akademik dan kecemasan dibandingkan faktor lingkungan.

Dalam berbagai studi akademik, lingkungan belajar sering dianggap sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Namun, penelitian terbaru menunjukkan hasil



yang bertolak belakang. Misalnya, penelitian oleh Gue, Amat, & Sasputra (2021) menemukan bahwa meskipun lingkungan belajar mahasiswa cukup nyaman, mereka tetap mengalami insomnia. Faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur bukanlah kondisi fisik ruang belajar, melainkan tekanan akademik dan stres psikologis.

Temuan serupa juga dikonfirmasi oleh Yulianti & Lantika (2023). Studi ini mengungkapkan bahwa pola tidur mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari, seperti penggunaan gadget sebelum tidur dan konsumsi kafein, daripada oleh kondisi lingkungan belajar mereka. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki lingkungan belajar ideal tetap bisa mengalami insomnia jika mereka memiliki pola hidup yang tidak sehat.

Peneliti mengasumsikan bahwa, lingkungan belajar sering dikaitkan dengan tingkat insomnia mahasiswa. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan faktor psikologis dan gaya hidup. Insomnia lebih banyak disebabkan oleh stres akademik, kebiasaan tidur yang buruk, serta faktor kesehatan mental dan fisik. Oleh karena itu, solusi untuk mengatasi insomnia tidak hanya berfokus pada perbaikan lingkungan belajar, tetapi lebih pada manajemen stres, penerapan pola hidup sehat, dan peningkatan aktivitas fisik.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Hubungan yang cukup kuat antara stres akademik dan insomnia, dengan nilai koefisien korelasi 0.448 ($p = 0.000$). Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula kemungkinan mahasiswa mengalami insomnia.
2. Hubungan antara kecemasan dan insomnia ditemukan cukup kuat dan signifikan, dengan nilai koefisien korelasi 0.597 ($p = 0.000$). Artinya, mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan tidur atau insomnia.
3. Hubungan antara lingkungan belajar dan insomnia ditemukan sangat lemah dan tidak signifikan, dengan nilai koefisien -0.052 ($p = 0.478$). Ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap tingkat insomnia mahasiswa dalam penelitian ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan untuk mengurangi severitas insomnia pada mahasiswa studi Sarjana Keperawatan adalah sebagai berikut:

1. Kampus dapat menyediakan program bimbingan akademik dan pendampingan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik.
2. Mahasiswa disarankan untuk menerapkan manajemen waktu yang lebih baik, menjaga pola tidur yang teratur, serta mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas istirahat.
3. Jika kecemasan sudah mengganggu aktivitas sehari-hari, mahasiswa dapat mencari bantuan profesional melalui layanan konseling kampus atau psikolog untuk mendapatkan strategi coping yang lebih efektif.



4. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan penggunaan teknologi sebelum tidur, serta menerapkan metode kuantitatif dan wawancara Fokus Grup Discussion(FGD) untuk memahami dampak stres dan kecemasan, dan lingkungan belajar dengan severitas insomnia pada mahasiswa.keperawatan.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022, Maret). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATANA 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1-7.
- Al - Farisi, A. F. (2024). *Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Lampung.
- AL FARISI+AHMAD FATHIN. (2024). *HUBUNGAN LINGKUNGAN BELAJAR DENGAN KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG*.
- Alfadhil, S. I. (2023). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Gangguan Pola Tidur Anak Usia 3-6 Tahun Di Panti Asuhan Nur Hidayah Dan Panti Asuhan Muawanah Semarang. *Ilmu Keperawatan.S*
- Amelia, N., Sari, R. P., & Wijaya, A. (2023). Peran dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Psikologi Sosial dan Mental*, 5(2), 95-108. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/45370>
- Asfur, R., & Pranata, R. H. (2021). Pengaruh stres terhadap kejadian insomnia di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa FK UMSU. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(2), 112–120.
- Audina, R. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(3), 120-130. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1673>
- Borges, J.F. (2025). Physical conditioning, nutritional profile, stress, and college athlete humor: A systematic review. *UFAM*, 5(4), 300-315.
- Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan tingkat stres dengan gangguan insomnia pada mahasiswa/i bimbingan penyuluhan Islam semester delapan tahun akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo. *Jurnal Konseling Islam*, 3(2), 89–97.
- Husna, A.B., Rahmi, A.S., & Ningrum, N.I. (2025). Exploring the root causes of burnout syndrome among college students. *e-Journal Unair*, 12(3), 45-59.
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis faktor penyebab dari gangguan tidur: Kajian psikologi lintas budaya. *Psyche 165 Journal*, 7(1), 33–41.
- Khoirunnisa, S., & Kurniati, F. D. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 01-09. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799>
- Lee, J.H., et al. (2020). Efek terapi bekam pada rasa sakit dan kualitas tidur: Tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Complementary Therapies in Medicine*, 54, 102558.
- Lestari, W., & Hamidah, E. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan universitas. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 6(1), 78–85.



- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Ramadania, I. (2017). Lingkungan Rumah Sakit dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Saat Melakukan Praktik Klinik. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(2), 73-80.
- Muflihatin, S. K., Astuti, Z., & Sujianti, A. S. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 37660. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.37660>.
- Orrù, G., Piarulli, A., & Conversano, C. (2025). The interplay of personality traits and psychological well-being: Insights from a study of Italian undergraduates. *MDPI*, 10(2), 123-134.
- Padaunan, E. (2020). Mekanisme Koping dengan Kecemasan pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2). <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i2.1194>
- Prabamurti, G. A. (2019). Analisis Faktor - Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. doi:<https://doi.org/10.31227/osf.io/9rw8y>
- Putri, D., & Bayhakki, B. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.31258/jni.6.1.19-26>.
- Rahmadina, R., & Eka Putri, Y. S. (2023). Perbedaan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Masa Adaptasi Endemi COVID-19. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 91-97. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.489>
- Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa. *IR- Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. (2020). Perbedaan Perceived Academic Stress ditinjau dari Tahun Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2).
- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., Ardiansa, A., Wospakrik, F., & Ester, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 1-10.
- Suhadi, I. W. P., Wirata, G., & Laksmi, N. P. A. (2021). Hubungan tingkat stres dan konsumsi kopi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran. *E-Jurnal Medika*, 10(1), 78-89. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/77571>
- Tin, T.T., Quan, A.K.J., & Ming, H.J. (2024). Educational big data mining: An analysis of life management's impact on academic performance. *PJLSS*, 8(1), 200-215.
- Tompodung, L. M. (2016). Persepsi mahasiswa terhadap lingkungan pembelajaran di Universitas Sam Ratulangi Manado. *eBiomedik*, 4(2), 1-8.
- Tudu, F. N., & et., a. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FKM Undana Angkatan 2020 Dan 2021. *Jurnal Kesehatan*.
- Tudu, N. K., Pali, T., & Lado, D. F. (2023). Hubungan penggunaan gadget dan konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 45-55. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/226>
- Untuk, D., Sebagian, M., Dalam, P., & Gelar, M. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA SKRIPSI*.
- Widiani, E., Rahmawati, I., & Hidayah, N. (2021). Faktor Kecemasan Mahasiswa dalam Menjalani Praktek Kerja Lapang Keperawatan di Saat terjadi Bencana Covid-19. *Jurnal Keperawatan*



Jiwa, 9(3), 293-300. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.3.2021.293-300>

Wilyo, F. A., & Irawaty, E. (2021). Hubungan persepsi mahasiswa terkait lingkungan pembelajaran dengan hasil belajar di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 1-7.

Zahroh, A. P., Zainuri, I., & Khotijah, S. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN REGULER TINGKAT AKHIR YANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO. *Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI*.

Zurrahmi, Z. R., & Hardianti, S. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Prepotif Jurnal Kesehatan*, 4(1), 45–53.