

## Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid -19 Pada Mahasiswa

Nadya Nur Fitri<sup>1\*</sup>, Nida Amalia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [nadyaannf@gmail.com](mailto:nadyaannf@gmail.com)

Diterima: 19/07/21

Revisi: 13/10/21

Diterbitkan: 29/12/21

### Abstrak

**Tujuan studi:** Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan adakah hubungan antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 8 di beberapa universitas yang ada di wilayah samarinda yaitu UMKT (Univeritas Muhammadiyah Kalimantan Timur), UNMUL (Universitas Mulawarman), dan UWGM (Univeritas Widyagama) dengan sampel sebanyak 187 Mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *google form*. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

**Hasil:** Berdasarkan dari hasil statistik yang dilakukan menggunakan uji chi square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,00 < ( $p < 0.05$ )  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi *covid-19* pada mahasiswa.

**Manfaat:** Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam menjalankan penelitian hubungan stres akademik dan *insomnia*

### Abstract

**Purpose of study:** This study aims to explain whether there is a relationship between academic stress and insomnia during the covid-19 pandemic in college students.

**Methodology:** This study uses a quantitative method with a cross sectional approach. The population of this study were all 8th semester students at several universities in the Samarinda area, namely UMKT (Univeritas Muhammadiyah East Kalimantan), UNMUL (University Mulawarman), and UWGM (Univeritas Widyagama) with a sample of 187 students. The research instrument used a google form questionnaire. Data analysis using chi square test.

**Results:** Based on the statistical results carried out using the chi square test, it showed a *p-value* of 0.00 < ( $p < 0.05$ )  $H_0$  was rejected, meaning that there was a relationship between academic stress and insomnia during the covid-19 pandemic in students.

**Applications:** This research can be used as an evaluation material in conducting research on the relationship between academic stress and insomnia. This research can be used as an evaluation material in carrying out a rehabilitation program using the therapeutic community.

**Kata kunci:** Stres Akademik, Insomnia, Covid-19

### 1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan penyakit virus corona 2019 sebagai pandemi (COVID-19) pada maret 2020, menunjuk ke lebih dari 110 negara dan wilayah dengan penyakit virus corona di seluruh dunia. Pada 3 Maret 2020, 90.870 kasus yang dikonfirmasi telah dilaporkan di 72 negara / wilayah di seluruh dunia. Di antara mereka, 3.112 meninggal CFR 3,4% (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Di Indonesia jumlah kasus mencapai 76.981 kasus dengan angka kematian 2.535 kasus pada 14 Juli 2020 (Gugus Covid-19, 2020). Wabah penyakit menular seperti COVID-19 dan peristiwa kesehatan masyarakat lainnya dapat menyebabkan tekanan emosional dan kecemasan. Perasaan stres dan kecemasan ini terjadi bahkan pada orang yang tidak berisiko tinggi sakit (WHO, 2020). Terkait dengan kebijakan untuk melakukan aktivitas di rumah. Kemendikbud telah mengeluarkan edaran tentang pelaksanaan pembelajaran daring sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19. Mahasiswa perguruan tinggi menggunakan waktu di rumah dengan belajar,

berdiskusi, mengerjakan tugas, dan ujian dengan media daring (online). Beban pembelajaran daring/tugas pembelajaran yang berlebihan, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik (Ph et al., 2020) (Angraini, 2018).

Mahasiswa di perguruan tinggi juga merasakan dampak dan akibat dari COVID-19. Kegiatan perkuliahan dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Berbagai platform dapat digunakan oleh mahasiswa untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, menjalani proses perkuliahan, melaporkan aktivitas perkuliahan secara daring. Namun tidak dipungkiri bahwa adanya hambatan-hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dilakukan secara daring. Mahasiswa berisiko tinggi mengalami stres dan akan menanggung semua jenis stres. Stres yang dihadapi mahasiswa tidak hanya membuat siswa rentan stres, tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian terhadap 1.254 responden yang pernah mengalami stres dan gangguan tidur semakin membuktikan hal ini. Tiga gangguan tidur yang paling umum adalah insomnia, sindrom apnea tidur dan sindroma tidur gelisah. Mahasiswa yang mengalami stres di sekolah atau universitas disebut stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017).

Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, penelitian wang menyimpulkan bahwa mahasiswa China menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi covid-19 (Wang & Zhao, 2019). Pergantian kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulkan stres akademik. Hambatan yang dihadapi mahasiswa selama pandemi COVID-19 antara lain internet tidak ada, paket internet habis, pekerjaan rumah harus diselesaikan dengan baik, dan tumpukan pekerjaan. Berbagai persyaratan akademik yang harus dipenuhi oleh siswa membuat mereka berada di bawah stres akademik. (Sagita, 2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya. Gangguan tidur atau insomnia mengacu pada ketidakmampuan untuk memenuhi kualitas dan kuantitas kebutuhan tidur (Qimy A, 2009). Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia, termasuk efeknya pada gangguan mood, perhatian dan memori (Benca, 2005). Menurut data *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara, dan 7,3% insomnia terjadi di kalangan mahasiswa. Di Indonesia prevalensi insomnia kurang lebih 67%. Sementara itu, 55,8% orang dengan insomnia ringan dan 23,3% orang dengan insomnia sedang (Suastari, 2018).

Dampak pandemi tersebut telah menyebabkan insomnia (terutama remaja dan dewasa) yang mengalami situasi yang kompleks seperti pembelajaran online di rumah dan berkurangnya aktivitas luar ruangan selama COVID-19. Menyebabkan stres dan gangguan tidur adalah reaksi psikologis umum selama pandemi COVID-19 (Alkhawaja, 2020). Penelitian ini menjelaskan apakah ada hubungan antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa.

## 2. METODOLOGI

Dalam rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *cross sectional*/korelasional. Metode penelitian kuantitatif ialah metode penelitian yang banyak menggunakan angka-angka mulai dari pengumpulan data, interpretasi data, dan penyajian hasil (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini kasus yang akan diangkat ialah hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen yaitu stres akademik dan variabel dependen yaitu insomnia. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa semester 8 di beberapa universitas yang ada di wilayah Samarinda UMKT, UNMUL, dan UWGM sebanyak 349 mahasiswa.

### 2.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi dan Eksklusi Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa semester 8 di beberapa universitas yang ada di wilayah Samarinda UMKT, UNMUL, dan UWGM sebanyak 349 mahasiswa. Dalam penelitian ini dilakukan terhadap subyek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

#### a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa Semester 8 Prodi Kesehatan Masyarakat yang ada di universitas samarinda yaitu Mahasiswa UMKT, UNMUL dan UWGM
- 2) Mahasiswa pernah mengalami stres akademik dan insomnia
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian melalui pengisian informed consent.

#### b. Kriteria eksklusi

- 1) Responden bukan dari Mahasiswa UMKT, UNMUL. Dan UWGM
- 2) Mahasiswa tidak mengalami insomnia

**2.2 Besar Sampel**

Besaran sampel ini ialah mahasiswa semester 8 prodi Kesehatan Masyarakat dari 3 universitas di wilayah Samarinda meliputi UMKT sebanyak 119 orang ,UNMUL sebanyak 130 orang, dan UWGM sebanyak 100 orang, dengan dihitung menggunakan rumus slovin

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e : Batas toleransi kesalahan (error tolerance) 5%

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 349 Mahasiswa semester 8 prodi Kesehatan Masyarakat di UMKT,UNMUL, dan UWGM. Berdasarkan rumus diatas maka sampel yang diperlukan :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{349}{1 + 349(0,05)^2}$$

$$n = \frac{349}{1 + 349(0,0025)}$$

$$n = \frac{349}{1 + 0,87}$$

$$n = \frac{348}{1,87}$$

$$n = 186,63 = 187$$

Lalu menghitung masing-masing strata

$$n_{UMKT} = \frac{N_{UMKT}}{N} \times n = \frac{119}{349} \times 187 = \frac{22253}{349} = 63,76 = 64$$

$$n_{UNMUL} = \frac{N_{UNMUL}}{N} \times n = \frac{130}{349} \times 187 = \frac{24310}{349} = 69,65 = 70$$

$$n_{UWGM} = \frac{N_{UWGM}}{N} \times n = \frac{100}{349} \times 187 = \frac{18700}{349} = 53,58 = 53$$

Sehingga sampel tiap-tiap populasi yakni UMKT = 64 responden, UNMUL= 70 responden, dan UWGM = 53 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling yaitu dengan teknik *stratified random sampling* yaitu 187 responden yang telah dihitung dengan rumus slovin.

**3. HASIL DAN DISKUSI**

**3.1 Hasil**

a. Analisis Univariat

1 ) Karakteristik responden berdasarkan asal institusi, umur, jenis kelamin, stress akademik dan insomnia

Tabel 1 : Distribusi Responden Berdasarkan Asal Institusi

No	Asal Institusi	Frekuensi	Presentase%
1	UMKT	62	33.2%
2	UNMUL	70	37.4%
3	UWGM	55	29.4%
<b>Total</b>		<b>187</b>	<b>100%</b>

Sumber:Data primer 2021

Berdasarkan tabel 1 responden yang berasal dari institusi UNMUL lebih banyak dengan frekuensi 70 orang dan presentase 37.4%, UMKT dengan frekuensi 62 orang dan presentase sebanyak 33.2%, dan UWGM dengan frekuensi 55 dengan presentase sebanyak 29.9%.

Tabel 2 : Distribusi Responden Menurut Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase%
1	20	4	2.1%
2	21	45	24.1%
3	22	131	70.1%
4	23	7	3.7%
<b>Total</b>		<b>187</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer 2021

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa usia responden 22 tahun lebih banyak dengan frekuensi sebanyak 131 orang dengan presentase 70.1%, usia responden 21 tahun sebanyak 45 orang dengan presentase 24.1%, usia 23 tahun sebanyak 7 orang dengan presentase 3.7% dan usia 20 tahun sebanyak 4 orang dengan presentase 2.1%.

Tabel 3 : Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin di UMKT, UNMUL dan UWGM

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase%
1	Laki-Laki	100	53.5%
2	Perempuan	87	46.5%
<b>Total</b>		<b>187</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan yaitu, 53.5 % sedangkan perempuan sebanyak 46.5% dari 187 responden.

Tabel 4 : Kategori Subjek Pada Skor Skala Stres Akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase%
Sangat rendah	X<23	12	5.9%
Rendah	23>X<27	61	29.9%
Sedang	27<X<30	73	35.8%
Tinggi	30<X<33	25	12.3%
Sangat Tinggi	X>33	16	7.8%
<b>Total</b>		<b>187</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer 2021

Responden yang memiliki tingkat stres akademik yang sangat rendah sebanyak 12 orang dengan presentase 5.9%, responden yang memiliki tingkat stres akademik rendah sebanyak 61 orang dengan presentase 29.9%, responden yang memiliki stress akademik sedang sebanyak 73 orang dengan presentase 35.8%, responden dengan stres akademik tinggi sebanyak 25 orang dengan presentase 12.3%, dan responden stres akademik sangat tinggi sebanyak 16 orang dengan presentase 5.9%.

Tabel 5 : Kategori Subjek Pada Skor Skala Stres Akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase%
Tidak Ada Keluhan	X<12	12	5.9%

Insomnia				
Ringan	12>X<15	57		27.9%
Berat	15<X<28	103		50.5%
Sangat Berat	X>21	15		7.4%
<b>Total</b>		<b>187</b>		<b>100%</b>

Sumber: *Data primer 2021*

Berdasarkan [table 5](#), diketahui bahwa responden yang memiliki yang tidak ada keluhan insomnia sebanyak 16 orang dengan presentase 5.9%, responden yang memiliki insomnia ringan sebanyak 57 orang dengan presentase 27.9%, responden yang memiliki insomnia berat sebanyak 103 orang dengan presentase 50.5%, dan responden dengan insomnia sangat berat sebanyak 15 orang dengan presentase 7.4%.

b. Analisis Bivariat

Tabel 6 : Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Insomnia

Stres Akademik	Insomnia					P-Value
	Tidak Ada Keluhan Insomnia	Ringan	Berat	Sangat Berat	Total	
Sangat Rendah	0	10	2	0	12	0,00
	0%	83.3%	16.7%	0%	100%	
	0%	17.5%	1.9%	0%	6.4%	
Rendah	8	17	24	12	61	
	13.1%	27.9	39.3%	19.7%	100%	
	66.7%	29.8	23%	80%	39.0%	
Sedang	4	21	46	2	73	
	5.5%	28.8%	63.0%	2.7%	100%	
	33.3%	36.8%	44.7%	13.3%		
Tinggi	0	6	19	0	25	
	0%	24.0%	76.0%	0%	100%	
	0%	10.5%	18.4%	0%	13.4%	
Sangat Tinggi	0	3	12	1	22	
	0%	18.8%	75.0%	6.2%	100.0%	
	0%	5.3%	11.7%	6.7%	8.6%	

<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>57</b>	<b>103</b>	<b>15</b>	<b>187</b>
	<b>6.4%</b>	<b>30.5%</b>	<b>55.1%</b>	<b>8.0%</b>	<b>100.0%</b>
	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>

Sumber: Data primer 2021

Dari hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $P = 0,00$  maka dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa semester 8 Fakultas Kesehatan Masyarakat institusi UMKT, UNMUL dan UWGM.

### 3.2 Diskusi

#### a. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil univariat, diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat stres akademik yang sangat rendah sebanyak 12 orang dengan presentase 5.9%, responden yang memiliki tingkat stres akademik rendah sebanyak 61 orang dengan presentase 29.9%, responden yang memiliki stres akademik sedang sebanyak 73 orang dengan presentase 35.8%, responden dengan stres akademik tinggi sebanyak 25 orang dengan presentase 12.3% dan responden stres akademik sangat tinggi sebanyak 16 orang dengan presentase 5.9%. Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat. Stres akademik yang dialami dapat memberikan dampak negatif yaitu kesulitan berkonsentrasi, sulit memahami materi, sulit mengingat materi, dan merasa cemas terhadap nilai akademik.

Berdasarkan hasil analisis di univariat, diketahui bahwa responden yang memiliki tidak ada keluhan insomnia sebanyak 16 orang dengan presentase 5.9%. Responden yang memiliki insomnia ringan sebanyak 57 orang dengan presentase 27.9%. Responden yang memiliki insomnia berat sebanyak 103 orang dengan presentase 50.5%. Responden dengan insomnia sangat berat sebanyak 15 orang dengan presentase 7.4%. Artinya mahasiswa mengalami insomnia berat selama pandemi covid-19. Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak terhadap kesehatan fisik saja, tetapi juga berdampak terhadap kesehatan mental juga akan mempengaruhi kualitas tidur bahkan sampai menyebabkan insomnia atau memperburuk gejala insomnia yang sudah ada. Ketakutan dan kecemasan akan terinfeksi SARS-CoV-2 yang berkepanjangan mempengaruhi kualitas tidur dan waktu tidur.

#### b. Analisis bivariat

Stres akademik ialah masalah kesehatan mental yang diakibatkan oleh persaingan dan persyaratan akademik (Eryanti, 2012). Menurut (Gunawati, 2010) stres akademik disebabkan faktor internal dan eksternal yaitu faktor internal yang mengakibatkan stres akademik pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orangtua saling berlomba. Insomnia ialah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Qimy A., 2009). Insomnia dapat disebabkan oleh stres dan menyebabkan sulit tidur dalam jangka waktu lama karena kekhawatiran, stres, dan kecemasan. Berdasarkan dari hasil statistik yang dilakukan menggunakan uji chi square menunjukkan nilai p-value sebesar  $0,00 < (p < 0,05)$   $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Warja et al., 2019) hasil uji Chi-Square didapat nilai  $P = 0,032$  ( $P < 0,05$ ) maka dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. Hal ini karena stres dapat mempengaruhi insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diakibatkan sulit fokus, terganggu pola tidurnya, bahkan tidak jarang membuat mahasiswa merubah pola tidurnya yang sebelumnya termasuk normal yaitu 6 – 8 jam sehari dan dapat memulai tidur dengan mudah tetapi sekarang hanya 3 - 6 jam sehari dengan kesulitan memulai tidur. Beberapa mahasiswa mengatakan ketika dirinya semester awal bisa tidur sekitar pukul 21.00 - 23.00 dan bangun tidur di pagi hari terasa segar.

Dalam penelitian yang dilakukan (Abdulah et al., 2020) yang berjudul Insomnia and stress of physicians during COVID-19 outbreak dengan pendekatan *cross sectional*, dengan populasi yaitu dokter dari pengaturan medis yang berbeda dimasukkan selama wabah COVID-19 didapatkan hasil bahwa usia rata-rata dan pengalaman dokter adalah 35,06 (33-70 tahun) dan 10,13 tahun. Itu durasi rata-rata penanganan kasus suspek/konfirmasi COVID-19 adalah 1,0 (0e30 hari). Artinya skor tidur dan stres dokter masing-masing adalah 8,43 dari 24,0 dan 4,20 dari 10. Lebih dari dua pertiga dari dokter tidak dapat tidur (68,3%) dan sebagian besar mengalami stres (93,7%). Studi ini tidak menemukan perbedaan yang signifikan dalam skor tidur dokter dengan spesialisasi yang berbeda ( $P > 0,05$ ). Namun, kebanyakan dokter tidak bisa tidur; termasuk anastesi dan perawatan intensif (77,8%); dokter umum (80,8%), dan obstetri dan ginekologi (80,0%). Mereka kurang tidur di pagi hari (58,7%); malam (77,8%); malam (100%); dan multi-shift (70,9%). Para dokter yang menangani

kasus suspek atau konfirmasi COVID-19 atau dengan stres memiliki tidur lebih meningkat dibandingkan dengan mereka yang tidak berurusan dengan pasien atau tanpa stres (9,39 vs 7,17 dan 8,78 vs 2,69  $P < 0,001$ ). Tidur para dokter meningkat dengan meningkatnya stres ( $r = 0,558$ ;  $P < 0,001$ ) dan jumlah hari dokter menangani kasus yang dicurigai/dikonfirmasi COVID-19 ( $r = 0,210$ ;  $P = 0,001$ ), masing-masing.

Penelitian yang berjudul *Short-term insomnia disorder in health care workers in an academic medical center before and during COVID-19: rates and predictive factors* dilakukan dengan *Survei Qualtrics* terhadap lebih dari 2.300 penyedia layanan kesehatan dilakukan dalam satu sistem kesehatan akademik pada 15 Mei 2020, termasuk praktik menghadiri dokter, residen dan rekan dalam pelatihan, penyedia praktik lanjutan, dan perawat. 668 responden (tingkat respons 29%). Survei menggunakan Kriteria Diagnostik Penelitian untuk gangguan insomnia untuk mendiagnosis gangguan insomnia akut. dengan hasil bahwa 573 responden tidak memiliki data yang hilang terkait tidur, dengan usia rata-rata  $43,4 \pm 12,5$  tahun dan 72% wanita. Tingkat gangguan insomnia sebelum COVID-19 sebesar 44,5%, sedangkan setelah COVID-19 sebesar 64,0%. Dari orang dengan gangguan insomnia sebelum COVID-19 10,2% menyatakan pernah diselesaikan selama COVID-19, sementara 43,4% orang yang tidak memiliki gangguan insomnia sebelum COVID-19 mengembangkan gangguan insomnia akut selama COVID-19 ( $\chi^2 = 145,2$ ;  $df = 1$ ;  $P < .0001$ ). Kasus baru gangguan insomnia akut berhubungan positif dengan jenis kelamin perempuan, usia lanjut, dan lebih sedikit waktu yang dihabiskan secara langsung perawatan pasien (McCall et al., 2021)

Penelitian (Zhou et al., 2020) yang berjudul *Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic* dengan populasi remaja dan dewasa muda Cina berusia 12-29 tahun selama dari periode epidemi COVID-19. didapatkan hasil bahwa di antara 11.835 remaja dan dewasa muda yang termasuk dalam penelitian ini, prevalensi insomnia gejala selama bagian dari periode epidemi COVID-19 adalah 23,2%. Analisis regresi logistik binomial mengungkapkan bahwa jenis kelamin perempuan dan tinggal di kota merupakan faktor risiko yang lebih besar untuk gejala insomnia. depresi atau kecemasan merupakan faktor risiko gejala insomnia; namun, dukungan sosial, baik subjektif dan objektif, merupakan faktor protektif terhadap gejala insomnia. Selanjutnya, kecemasan dan depresi gejala adalah mediator dukungan sosial dan gejala insomnia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Elkholly et al., 2020) yang berjudul *Mental health of frontline healthcare workers exposed to COVID-19 in Egypt: A call for action* dengan jenis penelitian cross sectional dengan populasi sebanyak 502 petugas kesehatan yang menangani COVID-19. Pada April dan Mei 2020, survei terhadap petugas kesehatan di 20 rumah sakit di berbagai wilayah Mesir dilakukan, hasil yang diperoleh yaitu dari 502 tenaga kesehatan yang disurvei, dokter sebanyak 60,0%, perawat spesialis sebanyak 16,1%, dan perawat non spesialis sebanyak 23,9%. Sekitar 35,3% bekerja di rumah sakit dada, 17,5% bekerja di rumah sakit demam, dan 47,2% bekerja di rumah sakit isolasi. Sebagian besar petugas kesehatan memiliki gejala kecemasan, insomnia, depresi, dan stres. Wanita berada di posisi yang lebih tinggi risiko mengalami gejala kecemasan berat (rasio odds [OR], 1,85; 95% CI, 1,12–3,05;  $p=0,016$ ), depresi berat (OR, 2,013; 95% CI, 1,17–3,4;  $p=0,011$ ), dan stres berat (OR, 2,68; 95% CI, 1,5–4,6;  $p<0,001$ ). Pekerja rumah sakit demam berada pada risiko depresi berat yang lebih tinggi (OR, 1,52; 95% CI, 1,11–2,09;  $p<0,01$ ), dibandingkan dengan Rumah Sakit karantina pekerja.

Menurut penelitian (Benham, 2020) yang berjudul *Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic* 94% dari sampel komprehensif 1.222 siswa diidentifikasi sebagai Hispanik. Bertentangan dengan asumsi stres, kualitas tidur dan tidak ada peningkatan insomnia yang signifikan dalam sampel yang dikumpulkan selama penyelidikan pandemi COVID-19. Namun, untuk mendukung hipotesis, waktu tidur dan bangun secara signifikan lebih lambat selama pandemi, dan durasi tidur secara signifikan lebih lama. Meskipun tidak ada perbedaan dalam skor pengukuran global kualitas tidur di seluruh semester, analisis eksplorasi tambahan menunjukkan deskripsi perbedaan variabel tidur. Dalam hasil survei, ada bukti latensi tidur yang lebih besar, lebih banyak penggunaan obat tidur, dan efisiensi tidur yang lebih buruk selama epidemi. Hasil kami menunjukkan bahwa, dalam populasi mahasiswa AS, dampak COVID-19 pada stres dan tidur mungkin tidak sepenuhnya

Berdasarkan penelitian yang berjudul *Sleep Disorder and its Psychological Impact on Retired Elders: A Systematic Review* dengan metode pendekatan systematic literature review yang dilakukan pada pensiunan tua (lansia) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan pada tidur pada pensiunan tua cukup tinggi terutama dengan depresi dan kesepian dapat memberikan dampak psikologis yang negatif dan mempengaruhi aktifitas sehari-hari (Fadzul Rahman et al., 2020).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan insomnia dimasa pandemic covid-19 pada mahasiswa yang dilakukan di kota samarinda berasal dari institusi UMKT, UNMUL dan UWGM diperoleh kesimpulan. Berdasarkan data distribusi stres akademik terdapat responden yang memilih kategori stress sangat rendah presentasenya lebih rendah sebanyak 8.8%, responden yang memiliki tingkat stres akademik rendah sebanyak 55 orang dengan presentase 34.1%, responden yang memiliki stres akademik sedang sebanyak 70 orang dengan presentase 37.6%, responden dengan stres akademik tinggi sebanyak 49 orang dengan presentase 20.4%, dan responden stres akademik sangat tinggi sebanyak 15 orang dengan presentase 12.6%. Berdasarkan data distribusi Insomnia terdapat diketahui bahwa

responden yang memiliki yang tidak ada keluhan insomnia sebanyak 16 orang dengan presentase 5.9%, responden yang memiliki insomnia ringan sebanyak 57 orang dengan presentase 27.9%, responden yang memiliki insomnia berat sebanyak 103 orang dengan presentase 50.5%, dan responden dengan insomnia sangat berat sebanyak 15 orang dengan presentase 7.4%. Berdasarkan hasil bivariate antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemic covid-19 didapatkan nilai p-value sebesar  $0,00 < (p < 0,05)$   $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa.

#### REKOMENDASI DAN SARAN

Peneliti ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam peneliti selanjutnya seperti menambah variabel dan jumlah sampel penelitian, sehingga dapat menambah informasi

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada proyek kolaborasi dosen mahasiswa (KDM) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Teman-Teman Kelompok KDM, Teman-teman satu angkatan yang telah berjuang bersama, terima kasih atas suka dan dukanya dari awal kuliah dan menjadikan ini pengalaman yang begitu berharga, serta memberikan bantuan berupa materi, doa, dorongan serta semangat Dalam membantu proses dalam penyelesaian skripsi dan penerbitan.

#### REFERENSI

- Abdulah, D. M. and Musa, D. H. (2020) 'Insomnia and stress of physicians during COVID-19 outbreak', *Sleep Medicine: X. Elsevier Ltd*, 2, p. 100017. doi: 10.1016/j.sleepx.2020.100017.
- Alkhawaja, et al (2020) 'The anxiety and stress of the public during the spread of novel coronavirus (COVID-19).', *Journal of Pharmaceutical Research International*, 32((7)), pp. 54–59. Available at: <https://doi.org/10.9734/jpri/2020/v32i730460>.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017) 'Konsep Stres Akademik Siswa.', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5,((03)), pp. 143–148.
- Benca, R. M. (2005) 'Diagnosis and treatment of chronic insomnia: a review.', *Psy-chiatric Services*.
- Benham, G. (2020) 'Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic', *Stress and Health*, (December), pp. 1–12. doi: 10.1002/smi.3016.
- Elkholy, H. et al. (2020) 'Mental health of frontline healthcare workers exposed to COVID-19 in Egypt: A call for action', *International Journal of Social Psychiatry*. doi: 10.1177/0020764020960192.
- Eryanti, F. (2012) 'Perbedaan Stres Akademik antara kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR Supratman 2 medan.', *Jurnal USU*, 7((06):), pp. 145-162.
- Fadzrul Rahman Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, F. et al. (2020) 'Sleep Disorder and its Psychological Impact on Retired Elders: A Systematic Review', *International Journal of Early Childhood Special Education*, 29(5), pp. 2002–2015. doi: 10.24205/03276716.2020.1195.
- Gunawati, R., D. (2010) 'Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.', *Jurnal Psikologi Undip*, 3((2),), pp. 93-115.
- McCall, W. V. et al. (2021) 'Short-term insomnia disorder in health care workers in an academic medical center before and during COVID-19: Rates and predictive factors', *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(4), pp. 749–755. doi: 10.5664/JCSM.9034.
- Qimy A. (2009) 'Gangguan Pola Tidur'.
- RI., K. K. (2020) 'Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)', *Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit*.
- Sagita, D. (2017) 'Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa.', *Jurnal Bikotetik*, 1((02):), pp. 37–72.
- Suastari. (2018) 'Karakteristik media sosial dalam membentuk budaya populer korean pop di kalangan komunitas samarinda dan Balikpapan.', *eJournal Ilmu Komunikasi*, 2,((3)).
- Wang, C., & Zhao, H. (2019) 'The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students.', *Frontiers in Psychology*, 11.
- Warja, I. K., Afni, N. and Yani, A. (2019) 'Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu', *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1),



pp. 410–417.

Zhou, S. *et al.* (2020) 'Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic', (January).