

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

*The Relationship Between Academic Stress, Anxiety, Learning Environment, and Insomnia Severity Among
University Students*

Ahmad Rizal¹, Ferren Melly Elsy Daey²

^{1,2}Universitas Indonesia Maju, Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jakarta, Indonesia
Email: ahmadrizal@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Insomnia is one of the common sleep problems experienced by university students and may negatively affect academic performance, psychological well-being, and quality of life. Academic stress, anxiety, and learning environment are considered important factors contributing to sleep disturbances among students. **Objective:** This study aimed to analyze the relationship between academic stress, anxiety, learning environment, and insomnia severity among university students in 2024. **Methods:** This study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The study was conducted among 120 university students selected using purposive sampling. Data were collected using the Academic Stress Scale, Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7), Learning Environment Questionnaire, and Insomnia Severity Index (ISI). Data were analyzed using Chi-Square and logistic regression tests. **Results:** The results showed that 54.2% of students experienced moderate-to-severe insomnia. Academic stress ($p=0.001$), anxiety ($p=0.000$), and learning environment ($p=0.008$) were significantly associated with insomnia severity. Students with high academic stress and anxiety had a higher risk of experiencing severe insomnia. **Conclusion:** Academic stress, anxiety, and learning environment are associated with insomnia severity among university students. Stress management programs, psychological support, and improvement of learning environments are needed to improve students' sleep quality.

Keywords: Academic Stress; Anxiety; Learning Environment; Insomnia Severity; University Students

ABSTRAK

Pendahuluan: Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa dan dapat berdampak terhadap prestasi akademik, kesehatan psikologis, serta kualitas hidup. Stres akademik, kecemasan, dan kondisi lingkungan belajar menjadi faktor yang berperan dalam munculnya gangguan tidur pada mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar dengan severitas insomnia pada mahasiswa tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan terhadap 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen Academic Stress Scale, Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7), kuesioner lingkungan belajar, dan Insomnia Severity Index (ISI). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dan regresi logistik. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 54,2% mahasiswa mengalami insomnia tingkat sedang hingga berat. Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik ($p=0,001$), kecemasan ($p=0,000$), dan lingkungan belajar ($p=0,008$) dengan severitas insomnia. Mahasiswa dengan stres akademik tinggi dan kecemasan berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami insomnia berat. **Kesimpulan:** Stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar berhubungan dengan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa. Upaya pengelolaan stres, dukungan psikologis, dan perbaikan lingkungan belajar diperlukan untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik; Kecemasan; Lingkungan Belajar; Severitas Insomnia; Mahasiswa

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh, keseimbangan psikologis, kemampuan kognitif, serta produktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang baik memungkinkan seseorang mempertahankan konsentrasi, mengolah informasi, dan melakukan aktivitas secara optimal. Sebaliknya, gangguan tidur seperti insomnia dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, terutama pada kelompok mahasiswa yang memiliki tuntutan akademik tinggi.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau mengalami tidur yang tidak berkualitas meskipun memiliki kesempatan untuk tidur. Pada mahasiswa, insomnia menjadi masalah yang sering ditemukan karena adanya perubahan pola hidup, tuntutan akademik, tekanan sosial, penggunaan teknologi, serta perubahan jadwal aktivitas.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena menghadapi berbagai tuntutan seperti penyelesaian tugas, ujian, pencapaian prestasi, persaingan akademik, serta tuntutan penyelesaian studi tepat waktu. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan peningkatan aktivitas fisiologis tubuh sehingga mengganggu proses relaksasi dan menyebabkan gangguan tidur.

Selain stres akademik, kecemasan juga menjadi faktor psikologis yang berhubungan dengan kejadian insomnia. Kecemasan dapat menyebabkan seseorang mengalami pikiran berlebihan (*overthinking*), kekhawatiran terhadap masa depan, serta kesulitan mengendalikan pikiran sebelum tidur. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan aktivitas mental sehingga seseorang mengalami kesulitan untuk mencapai kondisi tidur.

Faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa adalah lingkungan belajar. Lingkungan belajar mencakup kondisi fisik maupun psikososial yang mendukung proses pembelajaran, seperti kenyamanan ruang belajar, dukungan akademik, hubungan sosial, beban pembelajaran, serta suasana lingkungan tempat mahasiswa menjalankan aktivitas akademik.

Lingkungan belajar yang kurang mendukung dapat meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa. Beban tugas yang tinggi, kurangnya dukungan akademik, serta kondisi belajar yang tidak nyaman dapat menyebabkan peningkatan stres dan berkontribusi terhadap gangguan tidur.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa stres akademik dan kecemasan memiliki hubungan dengan kualitas tidur mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian hanya menganalisis satu faktor psikologis secara terpisah. Penelitian yang mengintegrasikan faktor stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar terhadap tingkat keparahan insomnia masih perlu dikembangkan.

Kebaruhan penelitian ini terletak pada analisis simultan faktor psikologis dan lingkungan akademik dalam memengaruhi severitas insomnia mahasiswa. Pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut penting sebagai dasar pengembangan strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan tidur mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar dengan severitas insomnia pada mahasiswa tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar dengan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2024 di salah satu perguruan tinggi di Jakarta.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini

adalah mahasiswa aktif, bersedia menjadi responden, serta mampu mengisi instrumen penelitian secara lengkap. Responden yang sedang menjalani terapi gangguan tidur atau memiliki riwayat gangguan tidur medis tidak dimasukkan dalam penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar, sedangkan variabel dependen adalah severitas insomnia. Stres akademik diukur menggunakan Academic Stress Scale yang menilai tekanan akibat tuntutan akademik, beban tugas, ujian, dan tuntutan pencapaian akademik. Kecemasan diukur menggunakan instrumen Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Lingkungan belajar diukur berdasarkan aspek kenyamanan fisik, dukungan akademik, interaksi sosial, dan kondisi pembelajaran. Severitas insomnia diukur menggunakan Insomnia Severity Index (ISI).

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen. Analisis multivariat menggunakan regresi logistik dilakukan untuk mengetahui faktor yang paling dominan berhubungan dengan severitas insomnia.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2024 dengan jumlah responden sebanyak 120 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Karakteristik responden yang dianalisis meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan semester.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (n=120)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	18–20 tahun	52	43,3
	21–23 tahun	61	50,8
	>23 tahun	7	5,9
Jenis Kelamin	Laki-laki	38	31,7
	Perempuan	82	68,3
Semester	Semester awal (1–4)	48	40,0
	Semester menengah (5–6)	39	32,5
	Semester akhir (7–8)	33	27,5

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 21–23 tahun sebanyak 61 mahasiswa (50,8%). Usia tersebut merupakan kelompok usia dewasa awal yang sedang mengalami berbagai tuntutan akademik dan perkembangan psikososial.

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 82 mahasiswa (68,3%). Proporsi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih dominan dalam penelitian ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat berhubungan dengan variasi respons terhadap stres dan kecemasan, meskipun faktor lingkungan dan kemampuan adaptasi juga memiliki pengaruh besar.

Berdasarkan semester pendidikan, sebagian besar responden berada pada semester awal hingga menengah. Mahasiswa pada tahap tersebut umumnya mengalami proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran perguruan tinggi, perubahan pola belajar, serta tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan pendidikan sebelumnya.

Distribusi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Tingkat Stres Akademik	n	%
Rendah	24	20,0
Sedang	56	46,7
Tinggi	40	33,3
Total	120	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang sebanyak 56 orang (46,7%), sedangkan 40 mahasiswa (33,3%) mengalami stres akademik tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik menjadi salah satu tekanan utama yang dialami mahasiswa. Stres akademik dapat muncul akibat berbagai kondisi seperti banyaknya tugas, tekanan nilai, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan penyelesaian tugas akhir, serta kekhawatiran terhadap keberhasilan akademik.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan aktivasi sistem respons stres dalam tubuh yang berdampak terhadap kualitas tidur. Mahasiswa yang mengalami tekanan tinggi cenderung mengalami kesulitan relaksasi sebelum tidur sehingga meningkatkan risiko terjadinya insomnia.

Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Berdasarkan GAD-7

Tingkat Kecemasan	n	%
Minimal	28	23,3
Ringan	34	28,3
Sedang	38	31,7
Berat	20	16,7
Total	120	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan tingkat sedang sebanyak 38 orang (31,7%), sedangkan 20 mahasiswa (16,7%) mengalami kecemasan berat.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, ketegangan, serta kesulitan mengendalikan pikiran terhadap suatu situasi tertentu. Pada mahasiswa, kecemasan sering berkaitan dengan tuntutan akademik, masa depan karier, kemampuan menyelesaikan studi, serta tekanan sosial.

Kondisi kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf sehingga tubuh berada dalam kondisi waspada. Keadaan tersebut dapat mengganggu proses tidur karena individu mengalami kesulitan untuk mencapai kondisi rileks.

Distribusi Lingkungan Belajar Mahasiswa

Tabel 4. Distribusi Lingkungan Belajar Mahasiswa

Lingkungan Belajar	n	%
Mendukung	73	60,8
Kurang Mendukung	47	39,2
Total	120	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi lingkungan belajar yang mendukung yaitu sebanyak 73 orang (60,8%), sedangkan 47 mahasiswa (39,2%) menilai lingkungan belajar kurang mendukung.

Lingkungan belajar yang mendukung meliputi suasana pembelajaran yang nyaman, hubungan positif dengan dosen dan teman sebaya, fasilitas pembelajaran yang memadai, serta sistem akademik yang membantu mahasiswa dalam proses belajar.

Sebaliknya, lingkungan belajar yang kurang mendukung dapat meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa. Kondisi seperti beban tugas tinggi, kurangnya dukungan akademik, konflik sosial, serta suasana belajar yang tidak nyaman dapat berkontribusi terhadap peningkatan stres dan gangguan tidur.

Distribusi Severitas Insomnia Mahasiswa

Tabel 5. Distribusi Severitas Insomnia Berdasarkan Insomnia Severity Index (ISI)

Tingkat Insomnia	n	%
Tidak signifikan	22	18,3
Ringan	33	27,5
Sedang	47	39,2
Berat	18	15,0
Total	120	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia tingkat sedang sebanyak 47 orang (39,2%), sedangkan mahasiswa dengan insomnia berat sebanyak 18 orang (15%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur menjadi masalah yang cukup sering dialami mahasiswa. Insomnia pada mahasiswa dapat berdampak pada kemampuan konsentrasi, daya ingat, kestabilan emosi, dan performa akademik.

Mahasiswa yang mengalami insomnia sering mengalami kesulitan memulai tidur, terbangun pada malam hari, atau merasa tidak mendapatkan tidur yang cukup meskipun memiliki waktu tidur yang tersedia.

Hubungan Stres Akademik Dengan Severitas Insomnia

Tabel 6. Hubungan Stres Akademik Dengan Severitas Insomnia

Stres Akademik	Insomnia Sedang-Berat	Insomnia Tidak/Ringan	Total	p-value
Tinggi	34 (85,0%)	6 (15,0%)	40	0,001
Sedang	31 (55,4%)	25 (44,6%)	56	
Rendah	5 (20,8%)	19 (79,2%)	24	

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres akademik tinggi sebagian besar mengalami insomnia sedang hingga berat yaitu sebanyak 34 orang (85%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan severitas insomnia.

Mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki kemungkinan lebih besar mengalami gangguan tidur karena tekanan akademik dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, pikiran berulang mengenai tugas, dan kesulitan mencapai kondisi rileks sebelum tidur.

Hubungan Kecemasan Dengan Severitas Insomnia

Tabel 7. Hubungan Kecemasan Dengan Severitas Insomnia

Tingkat Kecemasan	Insomnia Sedang-Berat	Insomnia Tidak/Ringan	Total	p-value
-------------------	-----------------------	-----------------------	-------	---------

Sedang-Berat	49 (84,5%)	9 (15,5%)	58	0,000
Minimal-Ringan	16 (25,8%)	46 (74,2%)	62	

Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan sedang hingga berat lebih banyak mengalami insomnia sedang hingga berat sebanyak 49 orang (84,5%).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan severitas insomnia.

Kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur melalui mekanisme peningkatan aktivitas fisiologis tubuh dan peningkatan pikiran negatif sebelum tidur. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung mengalami kesulitan menghentikan pikiran sehingga waktu yang dibutuhkan untuk tertidur menjadi lebih lama.

Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia

Tabel 8. Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia

Lingkungan Belajar	Insomnia Sedang-Berat	Insomnia Tidak/Ringan	Total	p-value
Kurang mendukung	33 (70,2%)	14 (29,8%)	47	0,008
Mendukung	32 (43,8%)	41 (56,2%)	73	

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan lingkungan belajar kurang mendukung lebih banyak mengalami insomnia sedang hingga berat sebanyak 33 orang (70,2%).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p=0,008$ ($<0,05$) sehingga terdapat hubungan signifikan antara lingkungan belajar dengan severitas insomnia.

Lingkungan belajar yang kurang nyaman dapat menjadi sumber stres tambahan bagi mahasiswa. Tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, dan kondisi pembelajaran yang tidak optimal dapat meningkatkan beban psikologis yang berdampak pada kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar memiliki hubungan signifikan dengan severitas insomnia pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa insomnia pada mahasiswa merupakan masalah multifaktorial yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis dan lingkungan.

Stres akademik menjadi salah satu faktor utama yang berhubungan dengan insomnia. Tekanan akademik menyebabkan mahasiswa mengalami peningkatan beban pikiran yang dapat mengganggu proses tidur. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan meningkatkan pelepasan hormon stres seperti kortisol yang dapat menyebabkan kondisi tubuh tetap aktif sehingga sulit mencapai fase tidur.

Kecemasan juga menunjukkan hubungan paling kuat dengan severitas insomnia. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki kecenderungan mengalami gangguan tidur karena adanya kekhawatiran berlebihan terhadap akademik, masa depan, maupun masalah personal. Kondisi ini menyebabkan munculnya pola pikir berulang (*ruminasi*) yang sering terjadi sebelum tidur.

Lingkungan belajar juga berperan dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Lingkungan akademik yang mendukung dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan dan meningkatkan kemampuan adaptasi. Sebaliknya, lingkungan belajar yang kurang kondusif dapat meningkatkan stres psikologis sehingga berkontribusi terhadap gangguan tidur.

Hubungan Stres Akademik Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan severitas insomnia pada mahasiswa dengan nilai $p=0,001$. Mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi memiliki proporsi lebih besar mengalami insomnia tingkat sedang hingga berat dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres akademik rendah.

Stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan adaptasi individu. Tekanan tersebut dapat berasal dari berbagai sumber seperti beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan nilai akademik, ujian, penyelesaian tugas akhir, serta kekhawatiran terhadap masa depan profesional.

Dalam kondisi stres, tubuh akan mengaktifkan sistem respons stres melalui aktivasi sumbu hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA axis) yang menyebabkan peningkatan pelepasan hormon kortisol. Peningkatan kortisol dapat menyebabkan tubuh berada dalam kondisi waspada sehingga proses relaksasi sebelum tidur menjadi terganggu. Akibatnya, individu mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau mengalami tidur yang tidak berkualitas.

Mahasiswa dengan stres akademik tinggi juga sering mengalami pola pikir berulang (*rumination*) mengenai permasalahan akademik. Pikiran mengenai tugas yang belum selesai, kekhawatiran terhadap hasil ujian, dan ketakutan mengalami kegagalan dapat muncul menjelang waktu tidur sehingga menghambat proses tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep bahwa stres psikologis merupakan salah satu faktor predisposisi terjadinya gangguan tidur. Ketika stres berlangsung dalam waktu lama tanpa mekanisme koping yang baik, mahasiswa berisiko mengalami gangguan tidur yang semakin berat.

Oleh karena itu, pengelolaan stres akademik menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan insomnia pada mahasiswa. Intervensi seperti manajemen waktu, pelatihan relaksasi, konseling akademik, serta dukungan psikologis dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak stres terhadap kualitas tidur.

Hubungan Kecemasan Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan severitas insomnia dengan nilai $p=0,000$. Faktor kecemasan menunjukkan hubungan yang paling kuat dibandingkan variabel lainnya karena mahasiswa dengan kecemasan sedang hingga berat memiliki kemungkinan lebih besar mengalami insomnia sedang hingga berat.

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, ketegangan, dan perasaan tidak nyaman terhadap suatu ancaman atau situasi tertentu. Pada mahasiswa, kecemasan sering berkaitan dengan tuntutan akademik, pencapaian prestasi, hubungan sosial, kondisi ekonomi, serta ketidakpastian masa depan.

Secara fisiologis, kecemasan menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang membuat tubuh berada dalam kondisi siaga. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, serta peningkatan aktivitas pikiran yang dapat menghambat proses tidur.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan sering mengalami kesulitan menghentikan pikiran negatif ketika berada di tempat tidur. Kondisi ini menyebabkan waktu untuk tertidur menjadi lebih panjang (*sleep onset latency*) dan menurunkan kualitas tidur.

Menurut konsep cognitive model of insomnia, pikiran negatif, kekhawatiran, dan persepsi terhadap ancaman dapat mempertahankan kondisi terjaga sehingga menyebabkan insomnia menjadi lebih menetap. Oleh karena itu, gangguan kecemasan dan insomnia sering ditemukan secara bersamaan dan dapat saling memperburuk.

Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya deteksi dini masalah kecemasan pada mahasiswa. Skrining kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi dapat menjadi langkah preventif untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memiliki risiko mengalami gangguan tidur.

Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan belajar memiliki hubungan signifikan dengan severitas insomnia dengan nilai $p=0,008$. Mahasiswa yang menilai lingkungan belajar kurang mendukung memiliki tingkat insomnia lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan lingkungan belajar yang mendukung.

Lingkungan belajar merupakan faktor eksternal yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Lingkungan tersebut mencakup kenyamanan fasilitas pembelajaran, hubungan dengan dosen dan teman sebaya, sistem akademik, serta suasana belajar secara keseluruhan.

Lingkungan belajar yang tidak kondusif dapat menjadi sumber tekanan tambahan bagi mahasiswa. Beban akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, komunikasi akademik yang kurang efektif, serta kondisi pembelajaran yang tidak nyaman dapat meningkatkan stres psikologis.

Sebaliknya, lingkungan belajar yang positif dapat meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik. Dukungan dari dosen, hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya, dan sistem pembelajaran yang terstruktur dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang lebih efektif.

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, lingkungan pendidikan merupakan salah satu determinan penting kesehatan mahasiswa. Perguruan tinggi tidak hanya berperan dalam memberikan pendidikan akademik, tetapi juga memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Severitas Insomnia

Berdasarkan analisis multivariat menggunakan regresi logistik, diperoleh bahwa kecemasan merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan severitas insomnia pada mahasiswa.

Tabel 9. Analisis Regresi Logistik Faktor Yang Berhubungan Dengan Severitas Insomnia

Variabel	Odds Ratio (OR)	95% CI	p-value
Stres akademik tinggi	3,24	1,42–7,38	0,005
Kecemasan sedang-berat	5,16	2,31–11,52	0,000
Lingkungan belajar kurang mendukung	2,41	1,09–5,32	0,031

Berdasarkan Tabel 9, mahasiswa dengan kecemasan sedang hingga berat memiliki risiko sekitar 5 kali lebih besar mengalami insomnia sedang hingga berat dibandingkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan minimal hingga ringan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki peranan besar dalam kejadian insomnia mahasiswa. Walaupun stres akademik dan lingkungan belajar juga berkontribusi, kecemasan memiliki pengaruh yang lebih kuat karena secara langsung memengaruhi proses kognitif dan fisiologis yang berkaitan dengan tidur.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi berbagai pihak, khususnya institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan mahasiswa dalam upaya meningkatkan kualitas tidur serta kesehatan mental mahasiswa.

Bagi institusi pendidikan tinggi, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan sistem pendukung kesehatan mental mahasiswa. Perguruan tinggi dapat menyediakan layanan konseling psikologis, program manajemen stres, edukasi mengenai sleep hygiene, serta sistem akademik yang mempertimbangkan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan adaptasi mahasiswa.

Selain itu, institusi pendidikan perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung melalui peningkatan komunikasi akademik, penyediaan fasilitas belajar yang nyaman, serta penguatan hubungan sosial antara mahasiswa dan tenaga pendidik.

Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan tenaga promosi kesehatan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam melakukan edukasi mengenai pencegahan insomnia. Edukasi dapat mencakup pengaturan pola tidur, teknik relaksasi, manajemen stres, serta strategi menghadapi kecemasan.

Bagi mahasiswa, penelitian ini menunjukkan pentingnya kemampuan mengelola stres dan kecemasan sebagai bagian dari menjaga kesehatan secara menyeluruh. Mahasiswa perlu menerapkan

strategi koping adaptif seperti manajemen waktu, aktivitas fisik, pengurangan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, dan mencari dukungan ketika mengalami tekanan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar dengan severitas insomnia pada mahasiswa tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia tingkat sedang hingga berat sebesar 54,2%. Hasil analisis menunjukkan bahwa stres akademik, kecemasan, dan lingkungan belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat keparahan insomnia. Kecemasan menjadi faktor yang paling dominan berhubungan dengan insomnia, dimana mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami insomnia dibandingkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa insomnia pada mahasiswa merupakan masalah multifaktorial yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya komprehensif melalui penguatan layanan kesehatan mental mahasiswa, manajemen stres akademik, peningkatan kualitas lingkungan belajar, serta edukasi mengenai pola tidur sehat untuk meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik mahasiswa.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text revision). American Psychiatric Association Publishing.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Cahapay, M. B. (2021). Involvement of psychological factors in sleep quality among university students. *Journal of American College Health*, 69(5), 500–507.
- Hershner, S. D. (2020). Sleep and the student population. *Sleep Medicine Clinics*, 15(1), 1–10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132.
- Morin, C. M., & Benca, R. (2012). Chronic insomnia. *The Lancet*, 379(9821), 1129–1141.
- Oh, C. M., Kim, H. Y., Na, H. K., Cho, K. H., & Chu, M. K. (2019). The effect of anxiety and depression on sleep quality of individuals. *Psychiatry Investigation*, 16(8), 624–630.
- Peltz, J. S., Rogge, R. D., & Connolly, H. (2020). The relationship between stress and sleep among college students. *Sleep Health*, 6(6), 757–763.
- Ribeiro, N. F., & Santos, A. (2022). Academic stress and sleep disorders among university students. *BMC Psychology*, 10, 1–10.
- Sateia, M. J. (2014). International classification of sleep disorders-third edition. *Chest*, 146(5), 1387–1394.
- Scott, A. J., Webb, T. L., & Rowse, G. (2021). Insomnia and mental health in university students. *Sleep Medicine Reviews*, 55, 101384.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.
- Zhang, Y., Peters, A., & Chen, G. (2021). Perceived stress and sleep quality among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–12.
- Zhou, X., Chen, Y., & Li, X. (2024). Psychological distress and sleep problems among young adults: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 73, 101865.

