



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DALAM
PENGERJAAN SKRIPSI DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG
MANGKURAT**

**Tinjauan pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program
Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
(PSKPS FK ULM) Angkatan Tahun 2020**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Muhammad Andy Fauzan
2010911210047

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2023

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DALAM Pengerjaan Skripsi
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**Tinjauan pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
(PSKPS FK ULM) Angkatan Tahun 2020**

Muhammad Andy Fauzan, NIM: 2010911210047

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Selasa, Tanggal 12 Desember 2023

Pembimbing I

Nama: dr. Siti Khairiah, Sp.KJ.
NIP : 197907042005012010

Pembimbing II

Nama: Dr. dr. Istiana, M.Kes.
NIP : 197601011999032001

Penguji I

Nama: Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ.
NIP : 198111192006042

Penguji II

Nama: Dr. Roselina Panghiyangani, S.Si., M.Biomed.
NIP : 19700925000032001

Banjarmasin, 15 Desember 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Prof. Dr. Uc. Triawanti, M.Kes.
NIP 197109121997022001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 6 Desember 2023



Muhammad Andy Fauzan

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DALAM Pengerjaan SKRIPSI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Muhammad Andy Fauzan

Stres merupakan kondisi adanya tekanan berlebih yang tidak mampu diatasi sebagai suatu respon tubuh yang tidak spesifik, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, psikologi, dan sosial. Insomnia merupakan kondisi kesulitan dalam proses tidur yang dihubungkan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, dan waktu tidur pada seorang individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dalam pengerjaan skripsi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* pada bulan November 2023. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSS dan kuesioner ISI. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25 responden atau 37,3% mengalami stres ringan, 37 responden atau 55,2% mengalami stres sedang, 5 responden atau 7,4% mengalami stres berat. 24 responden atau 35,8% normal atau tidak insomnia, 34 responden atau 50,7% mengalami insomnia ringan, 9 responden atau 13,4% mengalami insomnia sedang, dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi dengan nilai positif menunjukkan hubungan yang cukup dan searah.

Kata Kunci: Tingkat stres, insomnia, skripsi

ABSTRACT

THE CONNECTION OF STRESS LEVEL IN THESIS WORKING WITH THE INCIDENT OF INSOMNIA IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY

Muhammad Andy Fauzan

Stress is a condition of excessive pressure that cannot be overcome as a non-specific body response, so that it can affect physical, psychological and social health. Insomnia is a condition of difficulty in the sleep process which is associated with disturbances in the quantity, quality, and time of sleep in an individual. This study aims to analyze the relationship between stress levels in writing a thesis and the incidence of insomnia in students at the Faculty of Medicine, Lambung Mangkurat University. This research is an analytical observational study with a cross sectional approach. Sampling used simple random sampling in November 2023. Data collection used the PSS questionnaire and ISI questionnaire. Data analysis used the Spearman Rank test. The results showed that 25 respondents or 37.3% experienced mild stress, 37 respondents or 55.2% experienced moderate stress, 5 respondents or 7.4% experienced severe stress. 24 respondents or 35.8% had normal or no insomnia, 34 respondents or 50.7% experienced mild insomnia, 9 respondents or 13.4% experienced moderate insomnia, and no respondents experienced severe insomnia. There is a significant relationship between the level of stress and the incidence of insomnia in final year Undergraduate Medical Study Program students working on their thesis with a positive value indicating a sufficient and unidirectional relationship.

Keywords: *Stress level, insomnia, thesis*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, karunia, dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN TINGKAT STRES DALAM Pengerjaan SKRIPSI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Dr. dr. Istiana, M.Kes., yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pengerjaan skripsi.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes., yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam penyusunan skripsi.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. Siti Khairiah, Sp.KJ dan Dr. dr. Istiana, M.Kes. yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ dan Dr. Roselina Panghiyangani, S.Si., M.Biomed. yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Seluruh pihak di Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian.
6. Keluarga penulis, Bapak Wignyo S.Pd., ibu Rusmiati, serta kakak penulis Lukman Aziz, S.Si., dan adik penulis Widya Rahma Fadhilah, yang penulis sayangi dan hormati atas doa, perhatian, kasih sayang, dukungan moral, spiritual, dan materi yang diberikan.
7. Rekan sesama peneliti bidang Ilmu Kedokteran Jiwa, Anindya Syifa Gitarasy, yang telah kebersamai dan bekerja sama dalam penelitian dan penulisan skripsi ini serta seluruh teman-teman mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana angkatan 2020 yang telah memberikan sumbangan pikiran, bantuan, serta doa.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Stres	7
B. Insomnia.....	17

C. Hubungan Stres dengan Insomnia	28
D. Aspek Psikologi Skripsi Pada Mahasiswa	31
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	33
A. Landasan Teori	33
B. Hipotesis	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
C. Instrumen Penelitian	39
D. Variabel Penelitian.....	40
E. Definisi Operasional	40
F. Prosedur Penelitian	41
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	42
H. Cara Analisis Data	42
I. Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	44
BAB VI KESIMPULAN	54
A. Simpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Keaslian Penelitian Hubungan Tingkat Stres dalam Pengerjaan Skripsi dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	6
4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Tingkat Stres dalam Pengerjaan Skripsi dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	40
5.1	Tabel karakteristik responden penelitian tingkat stres dalam pengerjaan skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat (FK ULM).....	44
5.2	Distribusi Tingkat Stres dalam pengerjaan Skripsi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat (FK ULM).....	45
5.3	Distribusi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	48
5.4	Hubungan tingkat stres dalam Pengerjaan Skripsi dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	51
5.5	Uji hipotesis Hubungan Tingkat Stres dalam pengerjaan Skripsi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Patofisiologi dan Neurobiologi Insomnia.....	30
3.1	Skema Kerangka Teori Penelitian Hubungan Tingkat Stres dalam Pengerjaan Skripsi dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	35
3.2	Skema Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Stres dalam Pengerjaan Skripsi dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	36
4.1	Skema Prosedur Penelitian Hubungan Tingkat Stres dalam Pengerjaan Skripsi dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Kelaikan Etik.....	69
2. Surat Izin Penelitian.....	70
3. Lembar Penjelasan.....	71
4. Lembar <i>Inform Consent</i>	72
5. Biodata Responden.....	73
6. Form Kuesioner <i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>	75
7. Keterangan Cara Skoring <i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>	77
8. Form Kuesioner <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>	78
9. Keterangan Cara Skoring <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>	80
10. Hasil Data Kuesioner.....	81
11. Data Hasil Penelitian.....	83
12. Hasil Uji Statistik.....	85
13. Dokumentasi.....	86

DAFTAR SINGKATAN

PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
FK ULM	: Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
ISI	: <i>Insomnia Severity Index</i>
HPA	: Hipotalamus-Pituitari-Adrenal
ANS	: <i>Autonomic Nervous System</i>
PSS	: Perceived Stres Scale
GI	: Gastrointestinal
HIV/AIDS	: <i>Human Immunovirus/ Acquired Immune Deficiency Syndrome</i>
ESS	: <i>Epworth Sleepiness Scale</i>
DBAS	: <i>Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep</i>
PSQI	: <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
LC	: Locus Coeruleus
NREM	: <i>Non-rapid eye movement</i>
REM	: <i>Rapid eye movement</i>
TTH	: <i>Tension-type Headache</i>
CRH	: <i>Corticotropin-releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
FDA	: <i>Food and Drug Administration</i>