

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK TERHADAP *INSOMNIA* DIMASA**

**PANDEMI *COVID-19* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**



**DIAJUKAN OLEH :**

**NADYA NUR FITRI**

**17111024130076**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**SAMARINDA**

**2021**

**Hubungan Stres Akademik terhadap *Insomnia* Dimasa Pandemi**

**COVID-19 pada Mahasiswa**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk

Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



**DIAJUKAN OLEH :**

**Nadya Nur Fitri**

**17111024130076**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**SAMARINDA**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nadya Nur Fitri

NIM : 17111024130076

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul Penelitian : Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi  
COVID-19 Pada Mahasiswa

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, Tahun 2010).

Samarinda, 30 April 2021

Menyatakan  
  
METERA  
TEMPEL  
7FAJX156940449

Nadya Nur Fitri

NIM. 17111024130076

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK TERHADAP *INSOMNIA* DIMASA  
PANDEMI *COVID-19* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**DI SUSUN OLEH :**

**NADYA NUR FITRI**


**17111024130076**

**Disetujui Untuk Diujikan  
Pada Tanggal, 09 Juli 2021**

**Mengetahui,**

**Koordinator Mata Ajar Skripsi,**  
  
**Kresna Februyanto, M.PH**  
**NIDN. 1120029301**

**Pembimbing**

  
**Nida Amalia, M.PH**  
**NIDN. 1101119301**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK TERHADAP *INSOMNIA* DIMASA PANDEMI *COVID-19*  
PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**DI SUSUN OLEH :**

**NADYA NUR FITRI**

**17111024130076**

**Diseminarkan dan Diujikan**

**Pada tanggal 09 Juli 2021**

**Penguji I**



**Kresna Febriyanto, M.PH**  
**NIDN. 1120029301**

**Penguji II**




**Nida Amalia, M.PH**  
**NIDN. 1101119301**

**Mengetahui,**

**Ketua**

**Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**



**Nida Amalia, M.PH**  
**NIDN. 1101119301**

## Hubungan Stres Akademik terhadap Insomnia Dimasa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa

Nadya Nur Fitri <sup>1</sup> Nida Amalia <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

<sup>2</sup>Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email : [nidaamalia@umkt.ac.id](mailto:nidaamalia@umkt.ac.id)

[nadyaannf@gmail.com](mailto:nadyaannf@gmail.com)

### INTISARI

**Latar Belakang :** Pandemi COVID-19 berdampak besar pada kehidupan masyarakat. Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga kondisi psikologis pribadi dan sosial akan terpengaruh. Efek psikologis yang dirasakan oleh epidemi dan masyarakat adalah gangguan stres pasca trauma, kebingungan, kecemasan, depresi, ketakutan perasaan, insomnia, dan perasaan tidak berdaya. Untuk memprediksi penyebaran virus, pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan jarak sosial dan fisik

**Tujuan Penelitian:** Menjelaskan Hubungan Stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemic COVID-19

**Metode Penelitian :** 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  $0,00 < (p 0.05)$  H0 ditolak artinya terdapat hubungan antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa.

**Manfaat :** Penelitian ini menjelaskan Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa

---

**Kata Kunci :** *stres akademik, insomnia, dan covid-19*

***Correlation Academic Stress Toward Insomnia During the COVID-19 Pandemic in College Students***

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

**<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat**

**<sup>2</sup>Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat**

**Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**

Email : [nidaamalia@umkt.ac.id](mailto:nidaamalia@umkt.ac.id)

[nadyaannf@gmail.com](mailto:nadyaannf@gmail.com)

**Abstract**

**Background:** The COVID-19 pandemic has had a major impact on people's lives. Not only impact on physical health, but also personal and social psychological conditions will be affected. The psychological effects felt by the epidemic and society are post-traumatic stress disorder, confusion, anxiety, depression, fearful feelings, insomnia, and feelings of helplessness. To predict the spread of the virus, the government has issued various social and physical distancing policies

**Research Objectives:** explain about correlation academic stress toward insomnia during the covid-19 pandemic in collage students.

**Research Methods:** 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  $0.00 < (p 0.05)$  H0 was rejected, meaning that there was a relationship between academic stress and insomnia during the covid-19 pandemic in students.

**Application:** This research can be used as an evaluation material in conducting research on the relationship between academic stress and insomnia

---

**Keywords:** academic stress, insomnia, and covid-19.

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan naskah skripsi penelitian yang berjudul "Hubungan Stres Akademik Terhadap *Insomnia* Dimasa Pandemi *Covid-19* Pada Mahasiswa" laporan naskah skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat. Selama penyusunan naskah skripsi dimulai dari awal hingga akhir penulis banyak mendapat bimbingan, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali, M.H, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Ibu Nida Amalia, M.PH selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat dan selaku Dosen Pembimbing KDM yang telah banyak memberikan bimbingan, bantuan dan pengarahan dalam penyusunan naskah skripsi



4. Bapak Kresna Febriyanto, M.PH selaku koordinator mata ajar skripsi, yang telah memberi kesempatan untuk dapat mengikuti mata ajar skripsi
5. Seluruh Dosen dan Staf di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMKT yang telah memberikan bekal ilmu dalam penulisan naskah skripsi dan selama penulis mengikuti pendidikan.
6. Ibu Yuli Mirawati, Kakak M.Deny Ar-Rizki serta Kedua Adik Saya F.Ghina Az-Zahra dan M.Maula Al -Azraki yang telah memberikan kasih sayang selama ini, doa, dorongan dan semangat selama penyusunan
7. Sahabat-sahabatku dari jaman SD, SMP,SMA Sampai Kuliah ,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 untuk dapat menyelesaikan naskah skripsi.

Penulis sangat sadar akan kekurangan dalam menyusun naskah skripsi ini, maka dari itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar kedepannya bisa lebih baik lagi. Akhir kata, semoga naskah skripsi ini bisa bermanfaat untuk pembaca maupun berbagai pihak.

Sekian dan Terima Kasih

Wassalamualaikum Wr.Wb

Samarinda, 7 Maret 2021

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nadya Nur Fitri', with a long horizontal stroke extending to the right.

Nadya Nur Fitri

Nim.17111024130076

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>I</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>II</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>III</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>IV</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>V</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>XII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XIII</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>XIIV</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>XV</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. TINJAUAN PUSTAKA PENELITIAN.....	9
1. STRES AKADEMIK.....	9
2. INSOMNIA.....	17
3. COVID-19.....	26

4. MAHASISWA .....	28
B. TINJAUAN SUDUT PANDANG ISLAMI .....	29
C. KERANGKA TEORI PENELITIAN.....	30
D. KERANGKA KONSEP PENELITIAN .....	31
E. HIPOTESIS .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. RANCANGAN PENELITIAN.....	32
B. POPULASI DAN SAMPEL .....	32
C. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN.....	35
D. DEFINISI OPERASIONAL.....	36
E. INSTRUMEN PENELITIAN .....	37
F. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	38
G. TEKNIK PENGUMPULAN DATA .....	39
H. TEKNIK ANALISIS DATA.....	40
I. ALUR PENELITIAN .....	41
J. ETIKA PENELITIAN.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. HASIL PENELITIAN .....	44
B. PEMBAHASAN .....	53
1. ANALISIS UNIVARIAT .....	52
A. STRES AKADEMIK.....	52
B. INSOMNIA .....	54
2. ANALISIS BIVARIATE.....	55

C. KETERBATASAN PENELITIAN .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>58</b>
A. KESIMPULAN .....	58
B. SARAN.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 1.1 Keaslian Penelitian . . . . .	7
2. Tabel 3.1 Definisi Operasional . . . . .	36
3. Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan asal institusi. . . . .	45
4. Tabel 4.2 Distribusi Responden Menurut Umur . . . . .	46
5. Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin . . . . .	47
6. Tabel 4.4 Kategori Subjek pada skor skala stres akademik . . . . .	49
7. Table 4.5 Kategori Subjek pada skor insomnia . . . . .	50
8. Tabel 4.6 Hubungan antara stress akademik dengan insomnia . . . . .	52

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	30
2. Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	31

## DAFTAR SINGKATAN

WHO : World Health Organizational

Kemkes : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

CFR : Case Fatality Rate

COVID-19 : Coronavirus disease 2019

SARS : Severe Acute Respiratory Syndrome

Sars-cov-2 : Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2

MERS : Middle East Respiratory Syndrome

KBBI : Kamus Besar Bahasa Indonesia

Kemendikbud: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan