

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres ialah suatu kejadian yang sering terjadi pada kehidupan sehari-hari yang akan dialami dan tidak bisa dihindari oleh masing-masing orang. Tekanan pikiran tersebut lumrah dirasakan pada tiap orang serta ialah bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan. Stres yang dirasakan oleh seorang jadi perihal yang tidak terpisahkan dalam kehidupan. Stres umumnya terjadi pada lingkungan pendidikan yang disebut sebagai stres akademik. Karena kehidupan pribadi anggota kelompok, mereka rentan mengalami gangguan homeostatis karena tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademis, sehingga mereka biasanya berada dalam tekanan (Febriyanto et al,2020).

Jumlah mahasiswa yang mengalami tekanan belajar akan meningkat setiap semester. Tekanan yang paling umum dialami mahasiswa ialah Stres Akademik. Alvin (dalam Eryanti, 2012) Stres akademik ialah masalah kesehatan mental yang diakibatkan oleh persaingan dan persyaratan akademik. Stres akademik dapat dijelaskan sebagai kondisi individu, termasuk stres persepsi dan evaluasi sumber stres akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Yoga P. D. Kountul, 2018).

Adanya perubahan gaya hidup yang kompleks, selain membawa beban belajar bagi mahasiswa, juga menjadi beban tambahan.

Masalah dengan pengalaman ekstrakurikuler dapat mempengaruhi suasana hati, konsentrasi, dan kinerja akademik mahasiswa (Suwartika, 2014).

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan akademik adalah faktor internal dan eksternal (Gunawati, R., 2010). Penjelasan lebih lanjut adalah sebagai berikut.

Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

Pola pikir

Orang-orang yang yakin bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi cenderung berada di bawah tekanan yang lebih besar. Semakin besar kendali yang seseorang miliki untuk melakukan sesuatu, semakin sedikit tekanan yang dialami mahasiswa.

Kepribadian

Mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransi stres. Mahasiswa yang optimis biasanya memiliki tingkat stres yang lebih rendah daripada siswa yang pesimis.

Keyakinan

Alasan internal selanjutnya yang menentukan tingkat stres seorang mahasiswa adalah rasa percaya diri atau pikiran. Kepercayaan diri berperan penting dalam menjelaskan situasi di sekitar individu.

Mahasiswa percaya bahwa bahkan dalam jangka panjang, penilaian semacam ini dapat mengubah pola pikir mereka dan dapat menyebabkan tekanan psikologis.

Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

Pelajaran lebih padat

Kursus-kursus dalam sistem pendidikan standar semakin tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban mahasiswa meningkat. Meskipun beberapa alasan ini penting untuk perkembangan pendidikan negara, tidak dapat diabaikan bahwa hal itu meningkatkan tingkat stres yang dihadapi siswa.

Tekanan untuk berprestasi tinggi

Ini memberi banyak tekanan pada mahasiswa dan mengharuskan mereka untuk mengerjakan ujian dengan baik. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, anggota keluarga, guru, tetangga, teman sebaya dan diri sendiri.

Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Umumnya masyarakat akan menghormati bagi yang berpendidikan tinggi, sedangkan mereka yang tidak berpendidikan tinggi akan dihina. Untuk mahasiswa yang telah

berhasil mencapai kesuksesan dalam akademis akan dipuji, diakui dan dipuji oleh publik. Sebaliknya, bagi mahasiswa yang berprestasi buruk di sekolah atau perguruan tinggi disebut lambat, malas atau sulit.

Dianggap sebagai pembuat masalah dan sering ditolak oleh dosen, dimarahi oleh orang tua, dan diabaikan oleh teman-temannya.

Orangtua saling berlomba

Di antara orang tua yang berpendidikan tinggi dan kaya informasi, semakin sulit melatih anak-anak dengan berbagai kemampuan untuk bersaing. Dengan berkembangnya pusat pendidikan informal, kursus tambahan, kursus seni, musik, balet dan drama juga memberikan persaingan untuk siswa yang paling cerdas, paling cerdas, dan paling serbaguna. Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan akademik adalah faktor internal, meliputi mentalitas, kepribadian dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan mengejar kebangsawanan, dorongan status sosial, kursus yang lebih solid, dan persaingan antar orang tua.

c. Tanda- Tanda Mengalami Stres Akademik

Tanda- tanda mengalami gejala stres akademik individu akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (Hernawati, 2006; Inayatillah, 2015). Penjelasan lebih lanjut adalah sebagai berikut: tanda emosional , ciri-ciri mahasiswa yang mengalami tekanan belajar emosional ialah merasa cemas atau cemas, sedih atau tertekan akibat kebutuhan belajar,

dan perasaan harga diri menurun atau tidak mampu melaksanakan pendidikan atau persyaratan akademik.

Tanda Fisik Ciri fisik mahasiswa yang mengalami stres akademik adalah: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, diare, kelelahan atau kurang 5mpuls. Menurut (Fahmi, 2011; Simbolon, 2015) tanda stres meliputi penambahan fisik, emosi dan perilaku, yang selanjutnya dijelaskan sebagai berikut: gejala fisik termasuk dalam kategori gejala fisik yaitu: sakit kepala, jantung, pola makan perubahan, kelemahan atau kelelahan, sering buang air kecil dan kesulitan menelan.

Tanda emosional antara lain: depresi, mudah tersinggung, kemurungan, cemas, khawatir, mudah menangis, cemas akan hal-hal kecil, dan perilaku impulsive. Gejala perilaku, seperti mengerutkan dahi, perilaku agresif, kecenderungan menyendiri, kecerobohan, menuduh orang lain, melamun, gelisah tertawa.

a. Bagian-bagian Stres Akademik

Bagian-bagian stres akademik ada empat yaitu: kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku menurut Robotham, (2008) sebagai berikut:

b. Dari sisi fungsi kognitif, kondisi stres disebabkan oleh sulitnya fokus pada proses pembelajaran dan pemikiran negatif dari lingkungan sekitarnya. Misalnya, kebingungan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kinerja yang buruk dalam pekerjaan rumah pengumpulan, rentan daya ingat (mudah lupa) dan pikiran yang tidak biasa.

c. Dari perspektif fungsi emosional / emosional termasuk perasaan negatif dan kepercayaan diri yang rendah akibat stres. Orang-orang seperti cemas, takut, mudah tersinggung, sedih yang dalam, depresi, keraguan dan rasa malu, kemampuan atau potensinya sangat rendah, sehingga tidak dapat memenuhi persyaratan akademik.

d. Dari segi fungsi fisiologis, respon fisiologis terhadap stres yang biasanya terjadi dapat membuat orang merasa tidak nyaman dan menurunkan kebugaran jasmani. Contohnya termasuk sakit kepala, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, kurang tidur dan mimpi buruk, serta peningkatan produksi keringat. Secara fisik, keadaan stres diwujudkan dengan kemerahan, pucat, badan lemas dan tidak nyaman, jantung, tremor, sakit perut, pusing, badan kaku dan keringat dingin.

e. Dari segi fungsi perilaku, termasuk perilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang sekitar (anti sosial). Misalnya mudah menyalahkan orang lain, menemukan kelalaian orang lain, acuh tak acuh, melanggar pedoman, jarang bergaul dengan teman, menunda tugas atau pekerjaan, menunda tugas dan kewajiban, dan mulai melakukan aktivitas kenikmatan yang berlebihan dan berisiko.

Adapun aspek-aspek stres akademik menurut Hardjana., (1994) dibagi menjadi empat aspek yaitu :

a. Secara fisik aspek fisik meliputi: sakit kepala, pusing, pusing, tidur tidak teratur, insomnia (sulit tidur), terlambat tidur, bangun pagi, sakit punggung, sakit punggung, diare saat ujian, radang usus besar, sembelit, kulit gatal, terutama kencang. Otot di leher dan bahu, gangguan pencernaan, maag,

tekanan darah tinggi, serangan jantung, berkeringat saat berbicara di kelas, kehilangan nafsu makan, kelelahan, banyak orang akan melakukan kesalahan atau kesalahan dalam pekerjaan atau dalam aktivitas sehari-hari.

b. Dari segi emosional, orang dengan aspek ini seringkali menunjukkan kecemasan atau kekhawatiran akan masa depan karena takut tidak mampu mempertahankan prestasinya sendiri, frustrasi, dan mudah menangis ketika prestasi akademiknya rendah, tertekan, tertekan dan sedih. Jika seseorang mengutuk perbuatan salah, merasa gugup, merasa rendah diri atau tidak aman, jika ia harus bertengkar dengan teman yang lebih pandai, sensitif atau sensitif, dan mudah menyerang orang lain, jiwa, hati, dan emosinya sering berubah-ubah, mudah tersinggung dan marah. Menjadi agresif dan menunjukkan permusuhan kepada orang pintar dapat menyebabkan kekeringan emosional atau kelelahan sumber daya mental.

c. Dari segi kecerdasan, kecerdasan meliputi: kesulitan berkonsentrasi atau tidak mampu berkonsentrasi menghadiri perkuliahan, kesulitan dalam mengambil keputusan, sulit melupakan, kebingungan saat menghadapi masalah, penurunan daya ingat, melamun saat ujian akhir, pikiran Satu pikiran penuh, kehilangan selera humor yang sehat, produktivitas atau kinerja yang berkurang, dan kualitas kerja yang buruk.

d. Dalam hal hubungan interpersonal, hubungan interpersonal termasuk kehilangan kepercayaan pada orang lain, membuat mereka tidak mau berpartisipasi dalam diskusi kelompok atau kelompok.

Jika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, dengan mudah membatalkan janji atau tidak mau, mereka akan dengan mudah menyalahkan orang lain karena memenuhi tugasnya. janji, seperti mencari kesalahan orang lain, Menyerang orang lain dengan kata-kata (serangan verbal), terlalu defensif atau membela diri, dan membungkam orang lain saat menghadapi masalah atau menolak bergaul saat mengikuti ujian akhir.

e. Alat Ukur Stres Akademik

Sebuah penelitian untuk mengukur stres akademik yang dilakukan oleh Sun et al (2011) dengan kuesioner *Educational Stress Scale For Adolescent* (ESSA) pada 1.627 siswa di kelas 7-12) dari enam sekolah menengah di tiga lokasi (ibu kota,satu kota kabupaten dan satu kota pedesaan) di Provinsi Shandong, China dari mereka 44,8% adalah perempuan dan semuanya berasal dari kelompok etnis Cina Han. Umur sampel berkisar antara 12 sampai 18 tahun (Mean=15,37, SD=1,69). Ada lima faktor untuk mengukur level stres akademik siswa. Lima faktor yang menyebabkan tekanan akademik meliputi: 1) tekanan kegiatan belajar, termasuk tekanan belajar sehari-hari, persaingan akademik di antara teman sebaya, kekhawatiran tentang masa depan, 2) beban kerja/tugas, termasuk beban pekerjaan rumah (PR), tugas sekolah dan ujian, 3) memperhatikan nilai, termasuk emosi dan kekecewaan terhadap nilai akademik, 4) harapan diri,termasuk merasa frustrasi dan membawa harapan diri yang tidak dapat dicapai kepuasan, 5) keputusasaan, termasuk kekecewaan dan ketidakpercayaan diri, dan sulit berkonsentrasi saat belajar.

Reliabilitas konsistensi internal dinilai menggunakan *alpha cronbach* dan korelasi antar item rata-rata. *Alpha Cronbach* 0,70 atau lebih tinggi, atau korelasi antar-item rata-rata dari 0,30 atau lebih tinggi menunjukkan reabilitas yang dapat diterima.

2. Insomnia

a. pengertian Insomnia

Tidur ialah suatu kebutuhan manusia yang dasar dan sangat penting untuk kesehatan, fungsi emosional dan mental. King, (2012) mengemukakan bahwa saat individu tidak tidur yang cukup, secara fisik dan psikologis individu tersebut tidak bisa berfungsi dengan baik, karena tidur ialah proses pemulihan kondisi tubuh, adaptasi, pertumbuhan, dan daya ingat.

Insomnia ialah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Qimy A., 2009). Menurut Coon, (2013) menjelaskan *insomnia* ialah kesusahan dalam jatuh tertidur, tidak bisa mempertahankan tidur di malam hari serta kerap terbangun lebih awal.

Sedangkan Menurut Sateia M.J, (2010) mengemukakan bahwa *insomnia* disebabkan oleh sulitnya tidur, sulit mempertahankan tidur, bangun lebih awal, kualitas tidur yang buruk, dan ketidaknyamanan fisik saat bangun tidur. Meski ada cukup kesempatan dan kondisi untuk terlelap, tetap saja sulit untuk tertidur.

Pada bayi dibutuhkan 13-16 jam tidur agar bayi dapat tumbuh dewasa. Pada anak, perkembangan otak anak dengan daya tahan memori 8-12 jam.

Pada orang dewasa, untuk menjaga kesehatan dibutuhkan waktu tidur 6-9 jam. perlu dijaga selama 5-9 jam karena faktor penuaan, menyebabkan beberapa bagian tubuh tidak berfungsi secara maksimal. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dikeluhkan.

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 (Fadzrul Rahman *et al*, 2020).

Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan kesehatan penderita. Seseorang mungkin mengalami *insomnia* sementara karena tekanan situasional seperti masalah keluarga, pekerjaan atau sekolah, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia sementara yang disebabkan oleh stres dapat menyebabkan sulit tidur dalam jangka waktu lama, kemungkinan karena kekhawatiran, stres, dan kecemasan.

b. Jenis insomnia

Morin C.M, (2004) membagi jenis-jenis *insomnia* dalam dua jenis, yaitu *insomnia* primer dan sekunder sebagai berikut:

a. *insomnia* primer: Gangguan tidur tidak hanya terjadi pada kasus penyalahgunaan narkoba, psikosis atau penyakit penyalahgunaan narkoba.

b. *Insomnia* sekunder: gangguan tidur secara etiologis terkait dengan kondisi yang mendasarinya, termasuk gangguan kejiwaan, medis, zat terlarang, dan gangguan tidur lainnya.

Menurut Hidayat, (2006) ada tiga jenis *insomnia* yaitu,

- 1) Intial *Insomnia* ialah ketidakmampuan untuk tertidur atau tidur,
- 2) intermiten *insomnia* ialah ketidakmampuan untuk tertidur, karena selalu terbangun pada malam hari:
- 3) terminal *insomnia* ialah ketidakmampuan untuk tertidur kembali setelah tertidur pada malam hari. Proses gangguan tidur ini kemungkinan disebabkan oleh kekhawatiran, tekanan mental dan stres.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Insomnia*

Sulit tidur atau insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain: (Herri Zan Pieter, 2011).

- 1) Persoalan psikologis Mark Durand dan David H. Barlow mengungkapkan aspek yang menyebabkan seseorang kurang tidur adalah keputusasaan dan tekanan mental, karena tidak tidur membuat seseorang merasa gelisah dan kegelisahan ini terus merusak tidurnya, membuatnya semakin gelisah. Okuji dkk mengungkapkan bahwa penderita insomnia biasanya memiliki jumlah tidur yang lebih sedikit. Penyebabnya adalah depresi, penyalahgunaan narkoba, kecemasan dan demensia tipe *Alzheimer*.

2) Alkoholisme dan penyalahgunaan narkoba

Alkoholisme dan penyalahgunaan narkoba saling terkait serta dianggap menjadi faktor penyebab gangguan tidur. Meski tidak demikian, tidak sedikit individu percaya bahwa alkohol adalah dasar dari tidur, dan sedikit alkohol dianggap dapat membantu kantuk, tetapi pada saat yang sama akan mengganggu / mengganggu tidur. Tidur yang terganggu bisa menyebabkan kecemasan, yang bisa menyebabkan minum berulang kali. Selain itu, kebiasaan buruk seperti makan dan minum sebelum tidur juga dapat menyebabkan insomnia. Pengobatan juga dapat memengaruhi tidur.

Beberapa obat yang dapat mempengaruhi proses tidur, seperti diuretik yang dapat menyebabkan *insomnia*, antidepresan yang dapat menghambat REM, beta blocker dapat mempengaruhi insomnia, dan kafein dapat meningkatkan saraf simpatis dan menyebabkan kesulitan tidur.

Prasadja mengatakan, merokok sebelum tidur bisa menyebabkan insomnia karena nikotin merupakan neurostimulan dan justru meningkatkan kemampuan tidur (Khairul Hakim, 2017).

3) Usia *insomnia* sangat bervariasi dari orang ke orang, dan disertai dengan variasi tingkat umur. Di anak-anak yang mendapati gangguan tidur biasanya dimanifestasikan sebagai reaksi marah pada waktu tidur atau tidak ingin tidur. Banyak dari mereka menangis ketika bangun pada malam hari, kemudian ketika anak bertransisi ke masa puber, jadwal tidur biologisnya mulai berubah. dengan waktu tidur selama tahap perkembangan, waktu tidur lebih lambat. Setelah memasuki usia dewasa, persentase orang yang mengeluhkan masalah tidur (terutama *insomnia*)

mulai meningkat. Laporan masalah tidur lebih banyak di kalangan orang dewasa atau orang tua.

4) Jean Mark Durand serta David H. Barlow mengatakan bahwa terkadang insomnia disertai menggunakan banyak penyakit medis serta mental, termasuk rasa sakit dan ketidaknyamanan fisik. Berdasarkan Monk dan Moline, ada perbedaan suhu tubuh yang signifikan antara penderita sulit tidur dan mereka yang tidak mengalami insomnia.

Secara umum penderita sulit tidur mempunyai suhu tubuh yang lebih tinggi daripada orang yang bisa tidur dengan normal pada malam hari.

5) Lingkungan Orang yang dirawat di rumah sakit seringkali mengalami kesulitan untuk tidur karena selain minum obat, mereka juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, suhu, suara dan cahaya yang sama sekali berbeda dengan yang ada di rumah.

d. Gejala-Gejala Insomnia

Gejala-gejala *insomnia* secara umum adalah seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali (Japardi I., 2002).

e. Alat Ukur Insomnia

Penelitian untuk mengukur *insomnia* yang dilakukan oleh Iwan (2009) dengan menggunakan kuesioner KPSBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi

Jakarta) -*Insomnia Rating Scale*. Nilai-nilai tiap item yang dipilih sebagai berikut:

1. Lamanya tidur

Bagian ini mengevaluasi jumlah tidur total yang tergantung dari lamanya subyek tertidur dalam satu hari. Untuk subyek normal tidur umumnya lebih dari enam setengah jam, sedangkan di penderita sulit tidur mempunyai lama tidur lebih sedikit nilai yang diperoleh buat setiap jawaban adalah skor yang diperoleh buat setiap jawaban adalah skor waktu tidur melebihi enam setengah jam ialah 0, skor jawaban ketika tidur antara lima serta enam ,lima jam artinya 1, skor sulit tidur ringan ketika tidur antara empat ,lima serta lima, lima jam merupakan 2, skor 3 buat buat jawaban tidur antara empat setengah jam untuk sulit tidur berat.

2. Mimpi

Subyek biasanya tidak bermimpi atau tidak mengingat bila seseorang bermimpi, sedangkan penderita *insomnia* mempunyai mimpi yang lebih banyak. Skor yang diperoleh tiap jawaban ialah skor 0 untuk jawaban tidak ada mimpi, skor 1 untuk jawaban terkadang mimpi yang menyenangkan atau mimpi biasa aja, skor 2 untuk jawaban selalu bermimpi, skor 3 untuk jawaban mimpi buruk.

3. Kualitas tidur

Kebanyakan subyek normal tidurnya dalam, sedangkan penderita *insomnia* biasanya tidur dangkal. Skor yang diperoleh dalam setiap jawaban adalah skor 0 untuk jawaban dalam atau sulit terbangun, skor 1 untuk

jawaban terhitung tidur yang baik, tetapi sulit terbangun, skor 2 untuk jawaban terhitung tidur yang baik, tetapi mudah terbangun, skor 3 untuk jawaban tidur dangkal, mudah terbangun.

4. Masuk tidur

Subyek normal dapat tidur dalam waktu 5-15 menit atau rata-rata kurang dari 30 menit. Penderita *insomnia* biasanya lebih lama dari 30 menit. Skor yang diperoleh dalam setiap jawaban adalah skor 0 untuk jawaban kurang dari ½ jam, skor 1 untuk jawaban antara ½ jam sampai 1 jam untuk *insomnia* ringan, skor 2 untuk jawaban antara 1 sampai 3 jam untuk *insomnia* sedang, skor 3 untuk *insomnia* berat.

5. Terbangun malam hari

Subyek normal dapat mempertahankan tidur sepanjang malam, kadang-kadang terbangun 1 kali sampai 2 kali tapi penderita *insomnia* ringan, nilai 2 untuk jawaban 3 sampai 4 kali terbangun untuk *insomnia* sedang, nilai 3 untuk jawaban lebih dari 4 kali terbangun untuk *insomnia* berat.

6. Waktu untuk tertidur kembali

Subyek normal mudah untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, umumnya kurang dari 5 menit ½ jam mereka dapat tidur kembali. Skor yang diperoleh dalam setiap jawaban ialah skor 0 untuk jawaban lama tidur lebih dari 3 jam, skor 1 untuk jawaban lama tidur antara 1 sampai 3 jam, skor 2 untuk jawaban lama tidur ½ sampai 1 jam, skor 3 untuk jawaban lama tidur kurang dari ½ jam.

7. Lamanya tidur setelah

Subyek normal biasanya dapat tertidur kembali setelah bangun, sedangkan penderita insomnia tidak dapat tidur kembali atau tidur hanya $\frac{1}{2}$ jam. Skor yang diperoleh dalam setiap jawaban ialah skor 0 untuk jawaban lama tidur lebih dari 3 jam, skor 1 untuk jawaban lama tidur antara 1 sampai 3 jam, skor 2 untuk jawaban lama tidur $\frac{1}{2}$ sampai 1 jam, skor 3 untuk jawaban lama tidur kurang dari $\frac{1}{2}$ jam.

8. Lamanya gangguan tidur terbangun pada malam hari

Subyek normal umumnya tidak mengalami gangguan tidur terbangun malam hari atau hanya 1 malam, tetapi penderita biasanya mengalami selama seminggu, atau sebulan tergantung dari berat *insomnia* tersebut. Skor yang diperoleh dalam setiap jawaban ialah nilai 0 untuk jawaban lama gangguan tidur terbangun dini hari tidak sama sekali atau 1 pagi, skor 1 untuk jawaban 2 sampai 7 hari untuk *insomnia* ringan, skor 2 untuk jawaban 2 sampai 4 minggu untuk *insomnia* sedang, skor 3 untuk jawaban lama gangguan sudah lebih dari 4 minggu untuk *insomnia* berat.

9. Terbangun dini hari

Subyek normal dapat terbangun kapan yang diinginkan, tetapi penderita *insomnia* biasanya bangun lebih cepat (misal 1 sampai 2 jam sebelum waktu untuk bangun. Umumnya rata-rata subjek normal terbangun pada pukul 4.30. skor yang diperoleh tiap jawaban ialah nilai 0 untuk jawaban bangun jam 4.30 untuk insomnia ringan. Skor 1 untuk jawaban bangun jam 4.00 untuk *insomnia* ringan, skor 2 untuk jawaban bangun jam 3.30 dan

tidak dapat tidur lagi untuk *insomnia* sedang, skor 3 untuk jawaban bangun sebelum 3.30 dan tidak dapat tidur lagi untuk *insomnia* berat.

10. Lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi

Subyek normal merasa segar setelah tidur di malam hari, tetapi pada penderita *insomnia* biasanya bangun tidak segar atau lesu dan perasaan ini biasanya dialami selama 7 hari, sebulan bahkan berbulan bulan tergantung berat insomniannya. Skor yang diperoleh dalam setiap jawaban ialah nilai 0 untuk jawaban lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi untuk *insomnia* ringan, skor 1 untuk jawaban 2-7 hari untuk *insomnia* ringan, skor 2 untuk jawaban 2 sampai 4 minggu untuk *insomnia* sedang, skor 3 untuk jawaban lama gangguan lebih dari 4 minggu untuk *insomnia* berat.

Setelah semua nilai terkumpul kemudian di hitung dan digolongkan kedalam tingkat *insomnia*:

1. *Insomnia* ringan : 11-17
2. *Insomnia* sedang : 18-24
3. *Insomnia* berat : 25-33

3. COVID-19

a. Pengertian Coronavirus

Coronavirus ialah sekelompok besar virus yang dapat menyebabkan penyakit berikut: Gejala ringan sampai berat. Setidaknya ada dua jenis virus korona yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala yang parah, seperti sistem pernapasan timur tengah syndrome (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). penyakit virus *corona* 2019 (COVID-19) merupakan jenis penyakit baru yang belum

pernah ditemukan sebelumnya pada manusia. virus penyebab COVID-19 disebut *Sars-cov-2*. Coronavirus adalah penyakit *zoonosis* (menyebarkan antara hewan dan manusia). SARS menular dari musang ke manusia, sedangkan MERS menyebar dari unta ke manusia (Kementerian Kesehatan RI., 2020).

b. Gejala Coronavirus

Menurut WHO (World Health Organization) penyakit COVID-19 memiliki gejala paling umum yaitu demam, batuk kering, kelelahan. Gejala yang kurang umum yaitu sakit dan nyeri, sakit tenggorokan, diare, konjungtivitis, sakit kepala, kehilangan rasa atau bau, ruam pada kulit, atau perubahan warna pada jari tangan atau kaki. Gejala serius yaitu kesulitan bernapas atau sesak napas, nyeri atau tekanan dada, kehilangan bicara atau gerakan (WHO., 2020).

c. Pencegahan Coronavirus

Untuk mencegah infeksi dan penyebaran COVID-19 yang lambat, lakukan hal berikut:

- a. Cuci tangan Anda secara teratur dengan sabun dan air, atau gunakan tisu basah berbasis alkohol untuk membersihkan.
- b. Jaga jarak setidaknya 1-meter antara anda dan orang yang batuk atau bersin.
- c. Hindari menyentuh wajah Anda.
- d. Tutupi mulut dan hidung saat batuk atau bersin.
- e. Jika Anda merasa tidak enak, silakan tinggal di rumah.

- f. Hindari merokok dan aktivitas lain yang melemahkan paru-paru.
- g. Berlatihlah menjaga jarak secara fisik dengan menghindari perjalanan yang tidak perlu dan menjauh dari keramaian.(WHO, 2020).

4. Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), seorang mahasiswa ialah pembelajar pada pendidikan tinggi (Kemdikbud, 2016). Mahasiswa ialah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut definisi Siswoyo, (2007).

Mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Siswa dianggap memiliki keterampilan berpikir tingkat tinggi, keterampilan berpikir dan keterampilan perencanaan tindakan. Berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat merupakan ciri-ciri yang cenderung dimiliki oleh setiap siswa, ini merupakan asas pelengkap

B. TINJAUAN SUDUT PANDANG ISLAMI

Surah Al- Baqarah Ayat 255

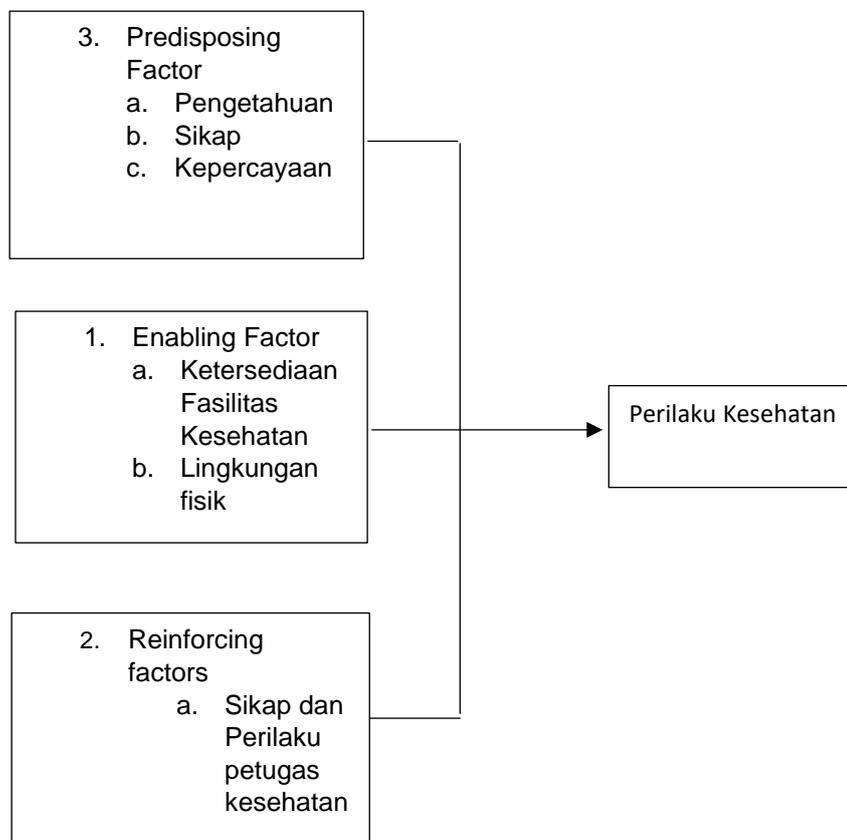
لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۗ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۗ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۗ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۗ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya? Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar. (Q.S. Al-Baqarah : 255) .

Dari firman diatas menjelaskan tentang keesaan Allah swt, ayat ini menjelaskan bahwa sebagai manusia kita memerlukan tidur tetapi tidak pada Allah Swt yang maha besar pemilik surga dan segala sesuatu di bumi yang tidak tidur dan mengantuk.

C. Kerangka Teori Penelitian

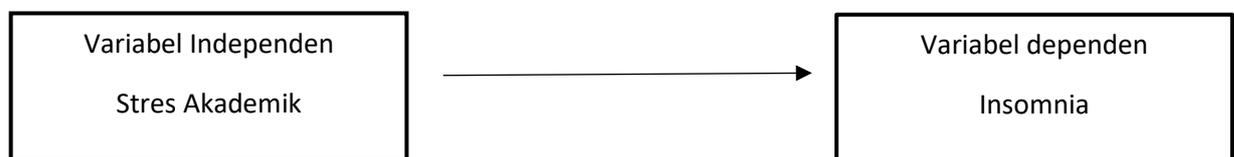
Menurut teori perilaku (Green, 1980; Nursalam., 2014). Kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor perilaku ialah tingkah laku (behavior penyebab) dan faktor selain perilaku (alasan non-perilaku). Faktor perilaku (penyebab perilaku) dipengaruhi oleh tiga factor yaitu faktor predisposisi (*predisposing factor*) seperti usia,pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap, faktor pemungkin (*enabling factor*) diwujudkan dalam lingkungan fisik , ketersediaan fasilitas kesehatan dan faktor penguat (*reinforcing factor*) terbentuk dalam dukungan yang diberikan oleh keluarga dan tokoh masyarakat (Notoatmodjo, 2014).



Gambar 2.1 Kerangka Teori Lawrence Green

D. Kerangka Konsep Penelitian

Menurut (Notoatmodjo, 2010) kerangka konsep penelitian ialah deskripsi dan Visualisasikan hubungan atau hubungan antara satu konsep dan konsep lainnya, atau Antara satu variabel dan variabel lainnya pada pertanyaan yang akan dipelajari. Kerangka konsep penelitian ini hanya berfokus pada penelitian yang akan dilakukan yaitu stres akademik sebagai variabel independen dan insomnia sebagai variabel dependen.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep penelitian

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep tersebut maka dapat ditarik hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternaif (Ha1) Ada hubungan antara stres akademik terhadap Insomnia dimasa pandemi COVID-19 pada mahasiswa.
2. Hipotesis Nol (H01) Tidak ada hubungan antara stres akademik terhadap Insomnia dimasa pandemi COVID-19 pada mahasiswa.