

NASKAH PUBLIKASI (MANUSCRIPT)

**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN INSOMNIA AND LIFE SATISFACTION IN STUDENTS
AT THE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH EAST KALIMANTAN**



DISUSUN OLEH

EKA PRATIWI

1911102411164

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2023

Naskah Publikasi (Manuscript)

**Hubungan Insomnia dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur**

***The Relationship Between Insomnia and Life Satisfaction in Students at the
University of Muhammadiyah East Kalimantan***



Disusun Oleh

Eka Pratiwi

1911102411164

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2023

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

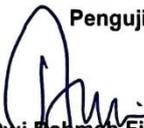
NASKAH PUBLIKASI

DISUSUN OLEH :

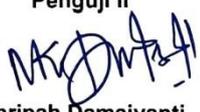
EKA PRATIWI
1911102411164

Diseminarkan dan diujikan
Pada tanggal, 18 Januari 2023

Penguji I


Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M. Kep
NIDN. 1119097601

Penguji II


Ns. Mukhriyah Damaiyanti., MNS
NIDN. 1110118003

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Ns. Siti Khoirah Muhiyah, S. Pd., M. Kep
NIDN. 1115017703

HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

THE RELATIONSHIP BETWEEN INSOMNIA AND LIFE SATISFACTION IN STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH EAST KALIMANTAN

*Eka Pratiwi¹, Mukhriyah Damaiyanti¹, Dwi Rahmah Fitriani¹

¹¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda

*Corresponding Author: Eka Pratiwi (eekapratiwi54@gmail.com)

Article History:
(Submitted:
Received in
Revised
Accepted;)

ABSTRAK

Pendahuluan: Kepuasan hidup merupakan evaluasi keseluruhan individu terhadap kehidupan baik kualitas tidur, kesehatan mental, kreativitas yang dapat mempengaruhi terjadinya insomnia. Karena, insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Insomnia didefinisikan sebagai gangguan terhadap pola tidur teratur seseorang yang berlangsung minimal satu bulan atau lebih. Insomnia akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh, kepuasan hidup, jumlah aktivitas fisik, dan jumlah produktivitas kerja semuanya akan dipengaruhi oleh insomnia. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi karakteristik responden, mengetahui hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Metode: Penelitian ini menggunakan kuantitatif melalui desain deskriptif korelasional, pengumpulan data menggunakan *Stratified Random Sampling* yang di hitung dengan rumus *Issac and Michsel*. Jumlah sampel sebanyak 1.244 responden. Pengukuran insomnia menggunakan kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*) dan kepuasan hidup menggunakan SWLS (*Satisfaction With Life Scale*). Uji bivariat yang digunakan yaitu uji *Kendall's Tau C*.

Hasil: Hasil penelitian ini di dapatkan adanya hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan menggunakan uji *Kendall's Tau C* dengan nilai τ (-0,196) dengan nilai signifikansi p value $0,000 \leq 0,05$ menunjukkan nilai korelasi negatif dengan kekuatan sangat lemah.

Kesimpulan: Adanya hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Saran untuk penelitian ini yaitu agar mahasiswa dapat memperhatikan kualitas tidur menjadi lebih baik dengan cara mengurangi waktu begadang, membuat jadwal tidur, merubah gaya hidup serta dapat manajemen waktu untuk tugas perkuliahan dan aktivitas di luar untuk menjaga kepuasan hidupnya.

Kata kunci: Insomnia; Kepuasan Hidup

ABSTRACT

Introduction: Life satisfaction is an overall evaluation of an individual's life both sleep quality, mental health, creativity that can influence the occurrence of insomnia. Because, insomnia is the sleep disorder that is most often complained about. Insomnia is defined as a disruption to a person's regular sleep patterns that last at least a month or more. Insomnia will adversely affect body health, life satisfaction, amount of physical activity, and amount of work productivity will all be affected by insomnia. The purpose of this study was to

identify the characteristics of respondents, knowing the relationship between insomnia and life satisfaction in students at the University of Muhammadiyah East Kalimantan.

Methods: This study uses quantitative through correlational descriptive design, data collection using Stratified Random Sampling calculated with the formula of Issac and Michsel. The sample size was 1,244 respondents. Measurement of insomnia using the ISI (Insomnia Severity Index) questionnaire and life satisfaction using SWLS (Satisfaction With Life Scale). The bivariate test used is Kendall's Tau C test.

Result: The results of this study found a relationship between insomnia and life satisfaction in students at the University of Muhammadiyah East Kalimantan Timur using Kendall's Tau C test with a value of τ (-0.196) with a significant value of p value of $0.000 \leq 0.05$ showing a negative correlation value of very weak strength.

Conclusion: There is a relationship between insomnia and life satisfaction in students at the University of Muhammadiyah East Kalimantan. The suggestion for this study is that students can pay attention to sleep quality for the better by reducing staying up late, making sleep schedules, changing lifestyles and being able to manage time for lecture assignments and outside activities to maintain life satisfaction

Keywords: Insomnia; Life Satisfaction

PENDAHULUAN

Menurut (Aziza Fitriah, 2019), seorang mahasiswa dianggap berada dalam tahap perkembangan ketika ia berusia antara 18-24 tahun. Siswa yang berusia antara 18 dan 24 tahun dianggap berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, siswa dituntut untuk menyelesaikan dan mempersiapkan berbagai kegiatan perkembangan. Mahasiswa merupakan kelompok demografi yang paling rentan mengalami sulit tidur. Akibatnya, pelajar mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami dampak buruk yang disebabkan oleh insomnia (Putri, 2017). Dalam hal kesehatan, jumlah waktu yang disarankan untuk tidur adalah antara 6-9 jam. Setiap orang tidak mempunyai pola tidur yang khas. Seseorang cukup mendapatkan jumlah tidur yang cukup agar merasa segar dan mampu melakukan aktivitas terbaiknya sepanjang hari. Jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur akan bergeser seiring bertambahnya usia. Pada mahasiswa akan mengalami perubahan waktu tidur yang bisa terjadi karena perubahan kepuasan hidup, stress lingkungan dan juga berbagai faktor lainnya. Perilaku sebelum tidur juga dapat menurunkan atau meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Eliza & Amalia, 2022).

Insomnia didefinisikan sebagai gangguan terhadap pola tidur teratur seseorang yang berlangsung minimal satu bulan atau lebih dan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, sebagaimana tercantum dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM V). Insomnia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan beberapa gejala, antara lain kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, yang ditandai dengan sering terbangun atau tidak bisa tidur setelah bangun tidur, dan bangun pagi hingga tidak bisa kembali tidur (Sinovia, 2021).

Menurut *National Sleep Foundation (2018)*, kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67%

dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Diperkirakan lebih dari 67% masyarakat di Indonesia menderita sulit tidur. Sebaliknya, 55,8% populasi menderita insomnia ringan, sedangkan 23,3% mengalami insomnia sedang (Renaldo Fernando, 2020). Dalam survei yang dilakukan di Tiongkok, ditemukan bahwa 21% dari 320 anak dan remaja mengalami gangguan tidur. Temuan ini dilaporkan sehubungan dengan kejadian masalah tidur di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Li yang terdiri dari menyelesaikan survei melalui Facebook dengan total 1.970 responden mengungkapkan bahwa 55,8% responden melaporkan mengalami kesulitan tidur (Hartini et al., 2021).

Ada kelompok tertentu yang lebih mungkin mengalami insomnia dibandingkan kelompok lainnya, dan salah satu kelompok tersebut adalah kelompok pelajar/mahasiswa. Sejumlah penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar mengalami kesulitan tidur, termasuk insomnia kronis. Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap 7 penelitian oleh (Zhang et al., 2016) mengungkapkan bahwa prevalensi insomnia di kalangan pelajar rata-rata berkisar antara 9,4 hingga 38,2% informasi ini diperoleh dari tinjauan sistematis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fenny dan Supriatmo (2019) menemukan bahwa kualitas tidur yang umumnya dialami pelajar berada pada standar yang rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh sejumlah variabel eksternal yang dapat menyebabkan penekanan sintesis melatonin, yang pada gilirannya dapat menyebabkan gangguan tidur (Putrindashafa et al., 2020). Menurut laporan (InfoDatin, 2019) terdapat 10 peringkat besar penyakit Mental Disorders di Indonesia, di mana pada tahun 1990 penyakit Other Mental Disorders (Gangguan jiwa lainnya) yang salah satunya adalah insomnia berada pada peringkat ke lima dan pada tahun 2017 berada pada peringkat ke empat.

Menurut Lumbantobing (2004: 32, dalam Ariantini & Hariyadi, 2012) *National Center for Sleep Disorder Research* menyatakan bahwa insomnia ditandai dengan satu atau lebih gejala, antara lain sulit tidur, bangun terlalu cepat di pagi hari, dan tidur yang tidak terasa menyegarkan. Sejumlah besar orang, terutama pelajar/mahasiswa terkena insomnia, yang dianggap sebagai salah satu gangguan tidur paling umum. Karena, insomnia juga dapat mempengaruhi menurunnya prestasi akademis, sulitnya membatasi antara waktu istirahat dengan waktu belajar. Sehingga, berdampak pada jam istirahat pada malam hari yang berpengaruh buruk terhadap siklus tidur, menjadi lelah saat bangun, gangguan emosional dan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik juga berkaitan dengan kesehatan yang baik, psikologis yang lebih baik juga mempengaruhi kepuasan hidup termasuk kesehatan mental, produktivitas, kreativitas dan bahkan berat badan serta keseimbangan emosional dan kemampuan dalam mengatasi stress (Islam & Mulamukti, 2021). Gangguan yang menyebabkan insomnia akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh, kepuasan hidup, jumlah aktivitas fisik, dan jumlah produktivitas kerja semuanya akan dipengaruhi oleh insomnia.

Menurut Seligman (2005), terdapat variasi standar kebahagiaan hidup di kalangan mahasiswa. Ia menekankan bahwa kepuasan hidup merupakan konsep subjektif, artinya penilaian kepuasan hidup berbeda-beda pada setiap orang. Kepuasan hidup adalah salah satu faktor paling penting yang berkontribusi terhadap rasa kesejahteraan individu secara keseluruhan. Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif yang didasarkan pada pendekatan kognitif. Dalam penilaian ini, seseorang membandingkan kondisinya saat ini dengan skenario yang menurutnya merupakan standar ideal. Tingkat kepuasan hidup seseorang meningkat sebanding dengan semakin rendahnya kesenjangan yang dirasakan antara apa yang diharapkan dan apa yang pada akhirnya dicapai oleh individu Diener et al (2008, Dalam Ramadhani & Amri, 2020).

Menurut Diener & Biswar (Ulfah & Mulyana, 2014) bahwa tingkat kepuasan hidup terlihat dari tingginya penilaian yang ditunjukkan individu terhadap lima komponen kepuasan hidup. Komponen-komponen tersebut antara lain keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan penilaian individu terhadap kehidupannya sendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, program studi,

semester, tempat tinggal pendidikan terakhir kepala keluarga serta ingin mengetahui hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan pada bulan November-Desember 2022 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan total sampel 1.244 responden yang dihitung dengan menggunakan rumus *Isaac and Michsel* (1981) dan teknik sampling dengan *Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data insomnia yaitu *Insomnia Severity Index* (ISI) yang dirancang oleh Charles, M. Morin (2001) dan versi Indonesia yang telah dilakukan uji validitas, reliabilitas indeks korelasi antara 0,459 hingga 0,611, hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap item dalam skala ini memiliki $> r$ tabel (r tabel dengan taraf signifikansi 5% dan $N=279$ adalah 0,138) sehingga dinyatakan bahwa item telah valid dan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,739 yang diterjemahkan oleh Garnis Swanenghyun (2016). Sedangkan, *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) untuk kepuasan hidup yang dirancang oleh Ed Diener, et, al. (1985) dan versi Indonesia diterjemahkan oleh Natanael dan Novanto (2021) dengan nilai Alpha Cronbach di atas 0,7 berkisar antara 0,57-0,73 dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan hasil nilai sebesar 0,84. Analisa data penelitian ini menggunakan uji korelasi *Kendall's Tau C*.

Dalam menentukan sampel penelitian, berikut ini adalah kriteria inklusi dan eksklusi sampel yang ditetapkan, yaitu :

- a. Kriteria inklusi
 - 1) Bersedia menjadi responden
 - 2) Mahasiswa aktif 2022/2023 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- b. Kriteria eksklusi
 - 1) Tidak bersedia menjadi responden
 - 2) Bukan mahasiswa aktif 2022/2023 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 - 3) Mahasiswa profesi Ners

Penelitian ini telah mendapatkan kesepakatan dari etik penelitian sesuai Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda dengan nomor SURAT PERSETUJUAN KELAYAKAN ETIK NO.205/KEPFK-FK/XII/2022.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	(%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	782	62,9
Laki-laki	462	37,1
Usia		
<18	9	0,7
18	207	16,6
19	328	26,4
20	302	24,3
21	269	21,6
>21	129	10,4
Program Studi		
S1 Farmasi	95	7,6
S1 Hubungan Internasional	47	3,8
S1 Hukum	89	7,2
S1 Keperawatan	97	7,8
D3 Keperawatan	53	4,3
D3 Kesehatan Lingkungan	12	1,0
S1 Kesehatan Lingkungan	38	3,1
S1 Kesehatan Masyarakat	123	9,9
S1 Manajemen	278	22,3
S2 Manajemen	8	0,6
S1 Pendidikan Bahasa Inggris	34	2,7
S1 Pendidikan Olahraga	28	2,3
S1 Psikologi	115	9,2
S1 Teknik Geologi	8	0,6
S1 Teknik Informatika	116	9,3
S1 Teknik Mesin	47	3,8
S1 Teknik Sipil	56	4,5
Semester		
1	385	30,9
3	328	26,4
5	277	22,3
7	254	20,4
Tempat Tinggal		
Sendiri	90	7,2
Orang Tua	476	38,3
Wali	75	6,0
Kost/Asrama	603	48,5
Pendidikan Terakhir Kepala Keluarga		
Tidak Sekolah	18	1,4
SD	124	10,0
SMP	125	10,0
SMA	622	50,0
S1	242	19,5
S2	32	2,6
S3	2	0,2
Lainnya	79	6,4
Pekerjaan Kepala Keluarga		
PNS	232	18,6
Guru/Dosen	46	3,7
TNI/POLRI	72	5,8
Karyawan Swasta	286	23,0
Wiraswasta	432	34,7

Lainnya	176	14,1
Pendapatan Kepala Keluarga		
<1.000.000	128	10,3
1.000.000 – 2.999.000	424	34,1
3.000.000 – 4.999.000	453	36,4
>5.000.000	223	17,9
Lainnya	16	1,3

(Sumber : Data Primer, 2022)

Pada tabel 1 menjelaskan hasil bahwa sebagian besar responden di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur berjenis kelamin perempuan sebanyak 782 responden (62,9%), sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 328 responden (26,4%), sebagian besar berasal dari program studi manajemen sebanyak 278 responden (22,3%), sebagian besar dari semester 1 sebanyak 385 responden (30,9%), sebagian besar tinggal di kost/asrama sebanyak 603 responden (48,5%), sebagian besar dari kepala keluarga dengan pendidikan terakhir tamat SMA atau Sekolah Menengah Atas sebanyak 622 responden (50,0%), sebagian besar pekerjaan kepala keluarga adalah wiraswasta sebanyak 432 responden (34,7%), dan sebagian besar pendapatan kepala keluarga berkisar antara 3.000.000 – 4.999.000 sebanyak 453 responden (36,4%).

Analisa Univariat

Tabel 2 Analisis Univariat Variabel Independen Insomnia

Kategori	Frekuensi	%
Tidak ada insomnia	322	25,9
Insomnia ringan	595	47,8
Insomnia sedang	258	20,7
Insomnia berat	68	5,5
Jumlah	1.244	100

(Sumber : Data Primer, 2022)

Pada tabel 2 menjelaskan bahwa 1.244 responden sebagian besar responden memiliki kategori insomnia ringan sebanyak 595 responden (47,8%), diikuti tidak ada insomnia sebanyak 322 responden (25,9%), insomnia sedang sebanyak 258 responden (20,7%) dan insomnia berat sebanyak 68 responden (5,5%).

Tabel 3 Analisis Univariat Variabel Dependen Kepuasan

Kategori	Frekuensi	%
Sangat tidak puas	46	3,7
Tidak puas	284	22,8
Kurang puas	334	26,8
Cukup puas	295	23,7
Puas	220	17,7

■

Sangat puas	65	5,2
Total	1.244	100

(Sumber : Data Primer, 2022)

Pada tabel 3 menjelaskan bahwa 1.244 responden sebagian besar memiliki kepuasan hidup dengan kategori kurang puas sebanyak 334

responden (26,8%), diikuti kategori sangat tidak puas sebanyak 46 responden (3,7%), tidak puas sebanyak 284 responden (22,8%), cukup puas sebanyak 295 responden (23,7%), puas sebanyak 220 responden (17,7%), sangat puas sebanyak 65 responden (5,2%).

Tabel 4 Analisis Kendall'Hubungan Insomnia Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

		Kepuasan Hidup														Nilai p	Nilai τ
		Sangat tidak puas		Tidak puas		Kurang puas		Cukup puas		Puas		Sangat puas		Total			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Insomnia	Tidak ada	5	1,6	47	14,6	63	19,6	99	30,7	85	26,4	23	7,1	322	100		
	Ringan	11	1,8	146	24,5	172	28,8	142	23,8	96	16,1	30	5,0	597	100		
	Sedang	17	6,6	70	27,2	85	33,1	44	17,1	32	12,5	9	3,5	257	100		
	Berat	13	19,1	21	30,9	14	20,6	10	14,7	7	10,3	3	4,4	68	100		
Total		46	3,7	284	22,8	334	26,8	295	23,7	220	17,7	65	5,2	1.244	100		

(Nilai Signifikan : $\alpha \leq 0.05$)

Tabel 4 di jelaskan bahwa dari 1.244 responden, pada kategori itidak ada insomnia dengan kepuasan hidup yang cukup puas sebanyak 199 responden (30,7%), diikuti kategori insomnia ringan dengan kepuasan hidup yang kurang puas sebanyak 172 responden (28,8%), kategori insomnia sedang dengan kepuasan hidup yang kurang puas sebanyak 85 responden (33,1%) dan kategori insomnia berat dengan kepuasan hidup yang tidak puas sebanyak 21 responden (30,9%).

Pada tabel diatas menunjukkan nilai signifikan dari hasil uji analisis *kendall's tau c* bahwa nilai p value adalah -0,196 yakni nilai $p \leq 0.05$, dengan nilai koefisien adalah 0.000 yang di dapatkan kategori lemah dan bersifat negatif dengan keeratan hubungan yang artinya semakin parah insomnia maka semakain renda tingkat kepuasan hidup atau sebaliknya.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 menjelaskan dari 1.244 responden mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 728 responden (62,9%) dibanding laki-laki sebanyak 462 responden (37,1%). Hal ini dikarenakan mahasiswi mengatakan bahwa perempuan lebih besar kemungkinannya mengalami insomnia dibandingkan laki-laki. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kandemir (2014, dalam (Sari, 2019)) menunjukkan banyak perempuan yang merasakan kepuasan hidup berdasarkan gender. Karena wanita memiliki pendekatan emosional yang tinggi, kepuasan hidup yang baik dan lebih sedikit mengalami stres. Perbedaan hasil antara laki-laki dan perempuan mengenai kepuasan hidup dapat terjadi dari faktor lain seperti hasil akademik, dukungan sosial dan pengaturan diri.

Hasil penelitian ini di dapatkan bahwa dari 1.244 responden mayoritas dikategorikan pada usia 19-20 tahun. Yang sejalan dengan penelitian (Lau et al., 2021), sebagian besar mahasiswa yang berusia antara 17 dan 23 tahun berada pada usia remaja akhir atau dewasa muda. Mayoritas remaja dan dewasa muda mengalami kesulitan untuk tertidur atau tertidur. Kurang tidur ini sering dialami responden pada hari-hari produktif, dan pada akhir pekan, responden lebih memilih menghabiskan waktu lebih banyak untuk tidur dibandingkan pada hari kerja. Akibatnya, gangguan tidur, khususnya insomnia, disebabkan oleh pola tidur yang tidak konsisten.

Hasil penelitian dari 1.244 responden sebagian besar dari program studi S1 Manajemen yaitu sebanyak 278 (22,3%) responden. Menurut asumsi peneliti bahwa mahasiswa yang belajar di prodi manajemen rentan mengalami insomnia dikarenakan adanya jadwal perkuliahan pada

malam hari sehingga perlunya kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif.

Hasil penelitian yang di dapatkan dari 1.244 responden sebagian besar merupakan semester 1 yaitu sebanyak 385 responden (30,9%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kumara et al., 2019) keadaan insomnia pada kasus ini juga menjelaskan hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa semester satu dengan dunia perkuliahan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novianti & Alfiasari, 2017) yang meneliti tingkat kepuasan hidup yang dialami mahasiswa baru, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa kurang puas dengan kehidupannya di sekolah. Semua aspek termasuk interaksinya dengan teman, lingkungan tempat tinggalnya, pendidikannya, dan kehidupannya secara keseluruhan.

Hasil penelitian di dapatkan dari 1.244 responden sebanyak 603 responden (48,5%) tinggal di kost/asrama. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yasril et al., 2018), yang menemukan bahwa pelajar yang tinggal di rumah kos atau asrama lebih besar kemungkinannya menderita insomnia. Akibat keputusan untuk tinggal jauh dari orang tua demi melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, maka tingkat kontrol orang tua akan menurun. Rutinitas tidur seseorang bisa saja dipengaruhi oleh lingkungan fisik di lingkungan kos. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosalia Dewi Nawantara dan Setya Adi Sancaya (2021, dalam (Nawantara & Sancaya, 2021) didapatkan hasil bahwa lingkungan sekitar mampu mempengaruhi akan kehidupan yang dijalani kepuasan hidup seseorang. Kepuasan hidup juga tampak pada perasan puas akan hidupnya di masa lalu bahagia di masa kini dan optimis akan masa depan.

Hasil penelitian yang didapatkan dari 1.244 responden menunjukan sebagian besar pendidikan kepala keluarga adalah lulusan SMA sebanyak 622 responden (50,0%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2022), cara pandang orang tua dulu bahwa SMA merupakan pendidikan yang sudah tinggi dan memadai, dimana dengan tingkat pendidikan dan keterampilan tersebut dapat bekerja dan memperoleh penghasilan selama masa produktif. Meskipun pendidikan orang tua sekarang hanya sampai SMA, orang tua dapat memberikan pengajaran dan arahan lewat komunikasi kepada anaknya untuk kehidupan yang selanjutnya. Pendidikan tidak harus ditempuh dengan bersekolah, tetapi banyak pelajaran yang bisa menjadi pengetahuan dan pengalaman.

Hasil penelitian yang di dapatkan dari 1.244 responden menunjukan bahwa mayoritas pekerjaan kepala keluarga adalah wiraswasta sebanyak 432 responden (34,7%). Sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh (Apriani Y.G.D, 2020) , menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua responden bekerja sebagai wirausaha. Ada tingkat ketidakpastian yang terkait dengan pendapatan wiraswasta, dan dapat disimpulkan bahwa jenis pekerjaan akan berdampak pada jumlah uang yang diperoleh seseorang.

Hasil penelitian ini di dapatkan dari 1.244 responden, sebagian besar pendapatan kepala keluarga sebesar Rp. 3.000.000-4.999.000 sebanyak 453 responden (36,4%). Sejalan dengan penelitian (Dewi et al., 2021), menjelaskan bahwa keluarga memberikan dukungan materil untuk memenuhi kebutuhan anak, salah satunya berupa uang saku sebagai pendapatannya. Mahasiswa mungkin merasakan kepuasan yang lebih besar dalam hidup mereka jika mereka memiliki tingkat pendapatan yang lebih baik karena akan lebih mudah bagi mereka untuk memenuhi kebutuhan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Surya Dewi et al., 2019), menunjukkan bahwa anak yang berasal dari keluarga berpenghasilan rendah lebih cenderung mengalami masalah psikologis. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut cenderung memiliki penilaian diri yang rendah atau cenderung menganggap dirinya kurang. Atau, individu mengalami perasaan penolakan dan keterasingan karena fakta bahwa ia menganggap dirinya berbeda dari kenalan lain yang keadaan keuangannya lebih baik daripada dirinya.

Insomnia Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Berdasarkan data yang tertera pada tabel 2, dijelaskan bahwa sebanyak 597 responden (48,0%) mengalami insomnia ringan, sebanyak 322 responden (25,9%) tidak ada insomnia, sebanyak 257 responden (20,7%) insomnia sedang dan 68 responden (5,5%) insomnia berat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2016), mengungkapkan bahwa prevalensi insomnia di kalangan pelajar rata-rata berkisar antara 9,4 hingga 38,2%.

Baik pola tidur maupun kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh rutinitas sehari-hari (Aminuddin, 2018). Sering terbangun pada malam hari terjadi karena tuntutan tekanan di perkuliahan, di rumah, serta tekanan teman sebaya menyebabkan mahasiswa menjadi stres, merasa cemas, sehingga sulit untuk tidur di malam hari dan sering terbangun pada malam hari karena terlalu memikirkan hingga mungkin saja dapat terbawa sampai ke mimpi pada saat tidur (Pinalosa et al., 2018).

Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Berdasarkan data pada tabel 3, menjelaskan bahwa sebanyak 334 responden (26,8%), diikuti cukup puas sebanyak 295 responden (23,7%), tidak puas sebanyak 284 responden (22,8%) responden, puas sebanyak 220 responden (17,7%) dan sangat puas sebanyak 65 responden (5,2%). Sejalan pada temuan Sari, (2019), kepuasan hidup mahasiswa dapat dipengaruhi oleh masalah yang sedang dihadapi oleh mahasiswa tersebut seperti masalah dalam hal akademik ataupun diluar akademik, karena jika masalah tersebut tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan berpengaruh terhadap kepuasan hidupnya dan saat mahasiswa merasa puas akan tujuan akademik, maka kepuasan hidup yang dirasakan juga semakin tinggi.

Hubungan Insomnia dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur

Pada tabel 4 menjelaskan bahwa dari 1.244 responden, pada kategori tidak ada insomnia dengan kepuasan hidup yang cukup puas sebanyak 199 responden (30,7%), diikuti kategori insomnia ringan dengan kepuasan hidup yang kurang puas sebanyak 172 responden (28,8%), kategori insomnia sedang dengan kepuasan hidup yang kurang puas sebanyak 85 responden (33,1%) dan kategori insomnia berat dengan kepuasan hidup yang tidak puas sebanyak 21 responden (30,9%).

Pada tabel di atas menunjukkan hasil uji korelasi adanya hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup, dengan hasil analisis menggunakan uji *Kendall's Tau C Test* p -value sebesar 0,000 ($p \leq 0.05$) yang berarti ada hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Hubungan yang di dapatkan kategori sangat lemah dan bersifat negatif frngan keeratan hubungan pada nilai koefisien korelasi yaitu -0,196. Kesimpulannya, semakin parah insomniannya maka semakin rendah pula tingkat kepuasan hidup yang dialami seseorang begitu pula sebaliknya.

Hal ini sejalan pada temuan teoritis oleh (Khotimah, 2007), korelasi dikatakan negatif jika

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pada penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan antara insomnia dengan kepuasan hidup dengan tingkat signifikan $p = 0,000$ ($p \text{ value} \leq 0.05$), dengan hubungan yang di dapatkan adalah kategori lemah dan bersifat negatif dengan keeratan hubungan pada nilai koefisien korelasi sebesar -0,196 yang artinya

nilai X lebih besar berpasangan dengan nilai Y lebih kecil dan jika nilai X lebih kecil berpasangan dengan nilai Y lebih besar. Hal ini ditunjukkan dengan nilai X yang semakin besar berpasangan dengan nilai Y yang semakin kecil.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ness & Saksvik-Lehouillier, 2018), yang menyatakan bahwa gangguan tidur dapat mempengaruhi seberapa puas mahasiswa menilai hidup mereka dan jumlah kepuasan hidup mereka mempengaruhi seberapa baik tidurnya. Sehingga, tidur lebih mempengaruhi kepuasan hidupnya.

Sejalan dengan temuan (Cookson & Stirk, 2019), yang menyatakan bahwa Salah satu dampak yang dialami siswa penderita insomnia adalah menurunnya rasa senang terhadap hidup secara keseluruhan. Yang dimaksud dengan "kepuasan hidup" adalah evaluasi kualitas hidup seseorang yang dilakukan berdasarkan kriteria pribadi dan kaitannya dengan perilaku yang berisiko terhadap kesehatannya. Selain itu, terdapat hubungan yang kuat antara kepuasan hidup dengan kebahagiaan dan kesejahteraan, yang merupakan salah satu aspek yang terkandung dalam konsep kesejahteraan subjektif. Kepuasan hidup dapat didefinisikan sebagai semacam penilaian individu secara total yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang puas atau tidak dengan kehidupan yang dialaminya saat ini.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh (Yohanes et al., 2018), Pola tidur yang tidak teratur dapat disebabkan oleh kondisi mental yang kurang baik seperti rasa khawatir, putus asa, dan stres. Hal ini terutama berlaku bagi siswa di tahun pertama dan terakhir sekolah, yang masing-masing memiliki tantangan uniknya sendiri. Karena mahasiswa pada tahun pertama biasanya akan belajar menyesuaikan diri dengan status dan lingkungan barunya, mahasiswa pada tahun terakhir akan disibukkan dengan tugas akhir atau skripsi, dan mahasiswa pada tahun pertama akan belajar beradaptasi dengan status barunya. Modifikasi yang dilakukan terhadap lingkungan pendidikan siswa di tahun pertama dan terakhir akan berdampak pada kehidupan dan rutinitas individu, termasuk cara mereka tidur.

semakin parah insomnia maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup atau sebaliknya.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu evidence based untuk program studi keperawatan tentang insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa.

Diharapkan para mahasiswa dapat memperhatikan waktu tidur untuk memenuhi

kebutuhan tidur, agar kualitas tidur menjadi lebih baik dan fokus pada aktivitas sehari-hari. Serta mahasiswa mampu manajemen waktu antara tugas perkuliahan dengan waktu tidur yang dapat menimbulkan terjadinya insomnia.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis penelitian-penelitian yang akan datang bisa mengembangkan variabel lain, metode penelitian lain atau menggali informasi lebih dalam yang berkaitan dengan insomnia dan kepuasan hidup. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup pada mahasiswa supaya hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke dalam lingkup yang lebih luas.

Ada beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan seperti mengurangi waktu yang dihabiskan bersama teman-teman, berolahraga, membuat jadwal tidur yang teratur, mengubah gaya hidup, memperbaiki pola tidur, dan/atau berkonsultasi dengan dokter jika mengalami insomnia agar segera mungkin dapat diatasi sampai sembuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dosen pembimbing, mahasiswa serta teman-teman yang terkait dalam penyusunan skripsi ini yang telah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71 .

Apriani Y.G.D, P. S. F. M. D. (2020). Hubungan Penghasilan Orang Tua Dengan Motivasi. *Medika Usada*, 3, 55–60.

Ariantini, & Hariyadi. (2012). GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 108–112.

Aziza Fitriah, D. S. H. (2019). *View of Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa.pdf*.

Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). *Tinjauan Pustaka*. 7–19.

Dewi, N. L. P. K., Gama, A. W. S., & Astiti, N. P. Y. (2021). Pengaruh literasi keuangan, gaya hidup hedonisme, dan pendapatan terhadap

pengelolaan keuangan mahasiswa unmas. *Jurnal EMAS*, 2, 74–86.

Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.

Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311. <https://doi.org/10.14238/sp22.5.2021.311-7>

InfoDatin. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. <https://doi.org/10.32529/beej.v3i1.1541>

Khotimah, K. (2007). Analisis Korelasi Rank Kendall. In *Analisis Korelasi Rank Kendall*.

Kumara, I. N. A., Aryani, L. N. A., & Diniari, N. K. S. (2019). Proporsi gangguan tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter semester satu dan semester tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 10(2), 235–239. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.391>

Lau, R. O., Amat, A. L. S., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 77–84. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4939>

Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Skala Emotional Well Being (Ewb) Bagi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(2). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i2.2346>

Ness, T. E. B., & Saksvik-Lehouillier, I. (2018). The Relationships between Life Satisfaction and Sleep Quality, Sleep Duration and Variability of Sleep in University Students. *Journal of European Psychology Students*, 9(1), 28–39. <https://doi.org/10.5334/jeps.434>

Novianti, D. S., & Alfiasari, A. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama: Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(1), 13–23. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.13>

Pinalosa, L., Dhawo, M. S., & Sapariah, A. (2018). Perbandingan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma negeri dengan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1–17. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/110>

Putri, K. (2017). Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 2(6), 201–212.

Putrindashafa, A., Rotinsulu, D. J., & Fikriah, I. (2020). Pengaruh Sikap Higiene Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466.

- <https://doi.org/10.25026/jsk.v2i4.161>
- Ramadhan, W. R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.
- Ramadhani, H., & Amri. (2020). Pengaruh Kepribadian Tipe D Terhadap Kepuasan Hidup Yang Dimediasi Oleh Dukungan Sosial Pada Mahasiswa S1 Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen TERAKREDITASI PERINGKAT*, 4(3), 430–444.
- Renaldo Fernando, R. H. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(1), 95–111.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8116>
- Sinovia, L. (2021). *Peningkatan Insomnia Selama Pandemi Covid-19*. Med.Unhas.
<https://med.unhas.ac.id/sinovia/2020/12/26/peningkatan-insomnia-selama-pandemi-covid-19/>
- Surya Dewi, N. M. B. R., Subrata, I. M., Kardiwinata, M. P., & Ekawati, N. K. (2019). Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019. *Archive of Community Health*, 6(2), 1.
<https://doi.org/10.24843/ach.2019.v06.i02.p01>
- Ulfah, S. M., & Mulyana, O. P. (2014). Gambaran Subjective Well-Being pada Wanita Involuntary Childless. *Penelitian Psikologi*, 2(3), 1–10.
- Ulya, S. F., Sukestiyarno, Y., & Hendikawati, P. (2018). Analisis Prediksi Quick Count Dengan Metode Stratified Random Sampling Dan Estimasi Confidence Interval Menggunakan Metode Maksimum Likelihood. *Unnes Journal of Mathematics*, 7(1), 108–119.
- Utami, S., Gea, N. Y. K., & Dedu, B. S. S. (2022). HUBUNGAN ORANG TUA MENGGUNAKAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK DENGAN LAMA WAKTU PENGGUNAAN GADGET DALAM SEHARI 24 JAM PADA ANAK USIA DINI (3-8 TAHUN) DI DESA CIANTRA GANG MERAK IX TAHUN 2022 THE CORRELATION OF PARENTS USING THERAPEUTIC COMMUNICATION WITH
- THE LEN. *Journal Medicare*, 1(3), 1–16.
- Yasril, A., Laksono, I., Hadiati, T., Tidur, K., Sleep, P., & Index, Q. (2018). Pengaruh Pemberian Musik Ber-Genre Ambient Terhadap Kualitas Tidur. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 11–25.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19337>
- Yohanes, S., Wilson, & Muhammad, I. K. (2018). Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN. *Jurnal Cerebellum*, 4(1), 1016–1023.
- Zhang, J., Chan, N. Y., Lam, S. P., Li, S. X., Liu, Y., Chan, J. W. Y., Kong, A. P. S., Ma, R. C. W., Chan, K. C. C., Li, A. M., & Wing, Y. K. (2016). Emergence of sex differences in insomnia symptoms in adolescents: A large-scale school-based study. *Sleep*, 39(8), 1563–1570.
<https://doi.org/10.5665/sleep.6022>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN ARTIKEL PUBLIKASI

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ns. Mukhriyah Damaiyanti., MNS
NIDN : 1110118003
Nama : Eka Pratiwi
NIM : 1911102411164
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Program Studi : SI Keperawatan

Menyatakan bahwa artikel ilmiah yang berjudul “Hubungan Insomnia Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur” telah di submit pada Jurnal Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia (BIMIKI) pada tahun 2024. Link: <https://bimiki.e-journal.id/bimiki>

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Samarinda, 25 April 2024

Mahasiswa,



Eka Pratiwi
NIM. 1911102411164

Dosen Pembimbing,



Ns. Mukhriyah Damaiyanti., MNS
NIDN. 1110118003