

PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG BERASAL DARI SEMARANG DAN NON SEMARANG

Winadi Yoyada Dwi Putra¹, Titis Hadiati², Widodo Sarjana AS²

¹Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

² Staf Pengajar Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
JL. Prof. H. Soedarto, SH., Tembalang-Semarang 50275, Telp. 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres dan insomnia merupakan masalah kejiwaan yang paling umum terjadi di seluruh masyarakat dunia, termasuk Indonesia. Angka kejadian stres dan insomnia semakin mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kejadian stres serta insomnia tersebut seringkali terjadi pada dewasa muda khususnya mahasiswa yang memiliki banyak tekanan dalam masa studinya. Tekanan tersebut bisa berasal dari lingkungan, khususnya tempat tinggal.

Tujuan: Mengetahui serta membedakan tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro yang berasal dari Semarang dan non Semarang.

Metode: Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif-analitik dengan desain belah-lintang. Responden penelitian merupakan seluruh mahasiswa semester 4 fakultas kedokteran Universitas Diponegoro yang berjumlah 171 orang. Tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan tingkat insomnia diukur dengan menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS)

Hasil: Dalam hal tingkat stres berdasarkan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), didapatkan melalui hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang. Dalam hal tingkat insomnia berdasarkan skala Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) didapatkan melalui uji *Kolmogorov-Smirnov* bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang.

Kesimpulan: Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hal tingkat stres dan tingkat insomnia antara mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro semester 4 yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang.

Kata Kunci: Tingkat stres, tingkat insomnia, mahasiswa fakultas kedokteran, berasal Semarang dan non Semarang

ABSTRACT

DIFFERENCES IN THE LEVELS OF STRESS AND INSOMNIA IN DIPONEGORO UNIVERSITY'S MEDICAL FACULTY COLLEGE STUDENTS ORIGINATING FROM SEMARANG AND NON SEMARANG

Backgrounds: Stress and insomnia are the most common problems in the world, including Indonesia, The incidences of the stress and insomnia are rising every year. The incidence of stress and insomnia often occur in young adults, especially college students who have a lot of pressure in their study. The pressure can come from environment, especially from residence.

Aims: To know and to differentiate the levels of stress and insomnia on college students of Diponegoro University's medical faculty who come from Semarang and non Semarang.

Methods: Descriptive-analytic study with a cross-sectional design. Respondents are all fourth semester students of medical faculty Diponegoro University numbering 171 people. Stress levels were measured using a Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire and insomnia levels were measured using a Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) questionnaire.

Results: The levels of stress according to Depression Anxiety Stress Scale (DASS), with Kolmogorov-Smirnov test results found that there was no significant difference among students from Semarang to those from non Semarang. The levels of insomnia according to Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS), Kolmogorov-Smirnov test results found that there was no significant difference in the levels of insomnia among students from Semarang to those from non Semarang.

Conclusion: There is no significant difference in the levels of stress and insomnia between 4th semester college students of Diponegoro University's medical faculty who come from Semarang and non Semarang.

Keywords: Levels of stress, levels of insomnia, medical students, from Semarang and non Semarang

PENDAHULUAN

Stres dapat didefinisikan sebagai respon otak terhadap tuntutan apapun. Banyak hal yang bisa memicu respons ini, termasuk perubahan. Perubahan bisa positif atau negatif, serta nyata atau dirasakan.¹

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas mereka telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%.² Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dilakukan di beberapa universitas. Tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil sebagai berikut: (1)Di Pakistan.dengan 161 partisipan, prevalensi stres mahasiswa adalah 30,84%. (2)Di Thailand, dengan 686 partisipan, prevalensi mahasiswa adalah 61,4%. (3)Di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa adalah 41,9%.³

Di Indonesia, kejadian stres semakin bertambah, dimana terdapat 36,7- 71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stress.¹ Di Jawa Tengah, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per milyar dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita penyakit jiwa dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jumlah tersebut jika dipersentasekan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2 persen dari total penduduk Jawa Tengah.³ Sementara itu, Dinas Kesehatan Jawa Tengah menyebutkan 608.000 populasi jawa tengah mengalami stres. Dalam populasi tersebut, stres tercatat dialami seringkali oleh dewasa muda yang sedang menjalani proses perkuliahan.⁴

Insomnia merupakan keluhan-keluhan mengenai kesulitan untuk jatuh tidur, sering bangun dan bangun berkepanjangan, kualitas tidur yang tidak mencukupi, atau durasi tidur yang pendek secara keseluruhan pada individu yang mempunyai waktu tidur yang seharusnya mencukupi.⁵

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun di dunia, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius.⁶

Sebuah artikel menyatakan Riset internasional yang telah dilakukan US Census Bureau, International Data Base tahun 2004 terhadap penduduk Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa(11,7%) terjangkit insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan masyarakat Indonesia.⁷

Berdasarkan pemaparan mengenai stres dan insomnia tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti dan ingin mengajukan masalah mengenai perbedaan tingkat stres dan insomnia yang dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro yang berasal dari Semarang dan luar Semarang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik menggunakan data primer dengan desain belah lintang (*cross sectional*). Penilaian dilakukan berdasarkan skor yang didapat dari kuesioner yang diisi oleh responden. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2014 yang sedang menempuh pendidikan S1 Pendidikan Dokter dan bersedia menjadi responden penelitian melalui pengisian *informed consent*. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah mahasiswa yang mendapat terapi obat-obatan anti depresan, anti cemas, dan anti psikotik. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Sampel terdiri atas 171 responden dan dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok berjumlah 44 orang berasal dari Semarang dan 127 orang berasal dari non Semarang.

Variabel bebas penelitian ini adalah faktor tempat tinggal dengan skala nominal yaitu Semarang dan non Semarang. Variabel terikat penelitian ini adalah tingkat stres berdasarkan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan tingkat insomnia berdasarkan skala Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS).

Pada seluruh responden penelitian dilakukan dengan analisis data deskriptif dan analitik. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis diteliti dengan menggunakan uji *chi square* (χ^2), namun jika terdapat sel yang dinilai *expected count* <5, maka menggunakan uji alternative *Kolmogorov-Smirnov* (tabel (2xk)).

HASIL**Karakteristik Umum Responden****Tabel 1.** Karakteristik Umum

Karakteristik Umum	Semarang	Non Semarang
Agama		
Islam	30 (17.5%)	102 (59.7%)
Kristen	6 (3.5%)	15 (8.8%)
Katolik	7 (4.1%)	8 (4.7%)
Budha	1 (0.6%)	1 (0.6%)
Hindu	0 (0%)	1 (0.6%)
Suku Bangsa		
Jawa	33 (19.3%)	79 (46.2%)
Tionghoa	8 (4.7%)	8 (4.7%)
Melayu	0 (0%)	11 (6.4%)
Batak	1 (0.6%)	11 (6.4%)
Lain-Lain	2 (1.2%)	18 (10.5%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13 (7.6%)	31 (18.1%)
Perempuan	31 (18.1%)	96 (56.1%)
Status Tempat Tinggal		
Kost	1 (0.6%)	117 (68.4%)
Rumah Orangtua	41 (24%)	2 (1.2%)
Rumah Sendiri	1 (0.6%)	0 (0%)
Rumah Saudara	0 (0%)	1 (0.6%)
Lain-Lain	1 (0.6%)	7 (4.1%)

Analisis Deskriptif**Perbedaan Skor Skala Stres DASS pada Responden****Tabel 2.** Perbedaan Skor Skala Stres DASS pada Responden

Skala Stres DASS	Semarang	Non Semarang	P
Normal	38 (22.2%)	107 (62.6%)	1.000
Stres Ringan	5 (2.9%)	13 (7.6%)	
Stres Sedang	1 (0.6%)	6 (3.5%)	
Stres Berat	0 (0%)	1 (0.6%)	
Stres Sangat Berat	0 (0%)	0 (0%)	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang dalam hal skala stres DASS karena nilai $p > 0.05$.

Perbedaan Skor Skala Insomnia KSPBJ-IRS pada Responden**Tabel 3.** Perbedaan Skor Skala Insomnia KSPBJ-IRS pada Responden

Skala Insomnia KSPBJ-IRS	Semarang	Non Semarang	P
Normal	33 (19.3%)	67 (39.2%)	0.079
Insomnia Ringan	11 (6.4%)	57 (33.3%)	
Insomnia Sedang	0 (0%)	3 (1.8%)	
Insomnia Berat	0 (0%)	0 (0%)	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang dalam hal skala insomnia KSPBJ-IRS karena nilai $p > 0.05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa tidak ada perbedaan secara signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang dalam hal tingkat stres dikarenakan nilai $p = 1.000$ ($p > 0.05$).

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa yang berasal dari Semarang maupun non Semarang terbilang rendah. Dari 171 mahasiswa, 107 orang (62.6%) berasal dari non Semarang dan 38 orang (22.2%) berasal dari Semarang tidak mengalami stres. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suganda (2014) bahwa prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah 100% dalam berbagai tingkatan dari total sampel dengan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS).

Mahasiswa universitas dikatakan mengalami banyak stres dan penyebab stres tersebut berbeda satu dengan yang lain setiap individu. Stresor bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri.¹

Stres sendiri dipengaruhi oleh 3 macam faktor utama, yaitu faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor sosial dan lingkungan.⁸ Hal ini menekankan bahwa bukan hanya faktor sosial dan lingkungan saja yang berpengaruh ke dalam stressor yang dialami seseorang, dalam hal ini perbedaan asal tempat tinggal antara Semarang dan non Semarang, tetapi juga faktor biologis dan khususnya faktor psikologis atau intrapersonal. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ross (2010) dikatakan bahwa penyebab terbesar dari stres yang dialami oleh mahasiswa adalah faktor intrapersonal sebanyak 38%. Pada penelitian ini dikatakan bahwa stres dipengaruhi oleh berbagai faktor, utamanya faktor intrapersonal atau dari dalam pribadi masing-masing individu itu sendiri. Hal ini didukung dengan penelitian dari Mudjari (2006) yang mengatakan bahwa faktor pribadi berhubungan secara signifikan sebagai faktor penyebab dari stres.⁹

Menurut Selye (1936) dalam teori stres mengenai *General Adaptation Syndrome* (GAS), dikatakan bahwa terdapat 3 fase respon fisiologis tubuh terhadap stres, yaitu fase alarm, resistensi, dan kelelahan. Pada penelitian ini diduga didapatkan banyak responden sudah mencapai fase resistensi, dimana tubuh berusaha menyesuaikan gejala stres yang timbul sebelumnya pada fase alarm kembali ke keadaan normal dan mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stres. Bila teratasi, gejala stres akan menurun dan menjadi normal.¹⁰ Pada penelitian ini, didapatkan banyak mahasiswa yang sudah mencapai fase resistensi dan berhasil mengatasi faktor-faktor stres individual mereka sehingga gejala stres sudah tidak muncul lagi dan tubuh kembali normal. Individu sudah bisa menyesuaikan diri terhadap stressor seperti pelajaran yang berat di tahun keduanya di fakultas kedokteran. Selain itu, stressor yang minim pada waktu diambilnya data seperti mata kuliah yang mulai lengang dan tidak ada ujian membuat jumlah responden yang sedang mengalami stres berkurang.

Dalam hal tingkat insomnia juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang dikarenakan nilai $p = 0.079$ ($p > 0.05$).

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan bahwa angka kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi, dengan total 41.5% dari seluruh responden mengalami insomnia. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan data epidemiologi pada penelitian yang dilakukan oleh Azad (2015) dimana prevalensi insomnia pada mahasiswa kedokteran

pada beberapa negara di Asia adalah 19% berdasarkan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).¹¹ Pada data yang didapat dari riset internasional yang dilakukan dari *US Census Bureau* (2004) juga didapatkan 11.7% dari seluruh penduduk Indonesia mengalami insomnia.⁷ Angka yang didapatkan dalam penelitian ini jauh lebih tinggi dibandingkan data-data yang sudah didapat sebelumnya. Insomnia pada umumnya memiliki banyak penyebab, salah satunya adalah perubahan lingkungan seharusnya dapat mendasari seseorang terkena insomnia.¹²

Mahasiswa fakultas kedokteran seringkali dikaitkan dengan insomnia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Azad (2015), didapatkan bahwa insomnia pada mahasiswa kedokteran dikaitkan dengan beberapa faktor intrinsik dan juga faktor lingkungan. Pada mahasiswa kedokteran, insomnia dipengaruhi oleh sikap, pilihan gaya hidup, beban akademis, penggunaan internet, dan memiliki potensi apnea saat tidur dapat berkontribusi untuk gangguan tidur, dan beberapa faktor mungkin saling terkait. Misalnya, waktu tidur yang sangat malam dapat dipengaruhi oleh gaya hidup, beban akademik yang berat dan penggunaan internet yang tinggi di samping ritme biologis yang mendasari.¹¹

Penelitian ini juga masih jauh dari kata sempurna karena masih memiliki beberapa kekurangan. Kekurangan tersebut salah satunya bahwa penelitian ini belum dilakukan analisis perbedaan antara tingkat-tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa yang berasal dari Semarang dan non Semarang. Penelitian ini juga belum bisa melihat lebih jauh alasan perbedaan tingkat stres dan insomnia antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dan non Semarang. Selain itu, penggunaan kuesioner tidak dapat menjamin kejujuran responden dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada di dalamnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari keseluruhan responden, sebanyak 22.2% mahasiswa yang berasal dari Semarang tidak mengalami stress, 2.9% mengalami stres ringan, 0.6% mengalami stres sedang, 0% mengalami stres berat, dan 0% mengalami stres sangat berat.

Dari keseluruhan responden, sebanyak 62.6% mahasiswa yang berasal dari non Semarang tidak mengalami stress, 7.6% mengalami stres ringan, 3.5% mengalami stres sedang, 0.6% mengalami stres berat, 0% mengalami stres sangat berat.

Dari keseluruhan responden, sebanyak 19.3% mahasiswa yang berasal dari Semarang tidak mengalami insomnia, 6.4% mengalami insomnia ringan, 0% mengalami insomnia sedang dan 0% mengalami insomnia berat.

Dari keseluruhan responden, sebanyak 39.2% mahasiswa yang berasal dari Semarang tidak mengalami insomnia, 33.3% mengalami insomnia ringan, 1.8% mengalami insomnia sedang dan 0% mengalami insomnia berat.

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dan non Semarang dalam hal tingkat stres berdasarkan skala DASS. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dan non Semarang dalam hal tingkat insomnia berdasarkan skala KSPBJ-IRS.

Saran

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang meneliti perbedaan tiap tingkat stres menurut skala DASS dan tingkat insomnia menurut skala KSPBJ-IRS antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang.

Perlu dilakukan penelitian dengan desain penelitian korelasi untuk menganalisis hubungan tempat tinggal dengan tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan desain penelitian berupa pendekatan analisis kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam (deep interview) agar dapat mengetahui pengaruh sebab akibatnya secara lengkap dan menjamin kejujuran responden dalam menjawab pertanyaan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nih.gov. NIMH » Fact Sheet on Stress [Internet]. 2016 [cited 2 January 2016]. Available from: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>
2. Suganda, KD. Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013. Medan (Indonesia) : USU ; 2014.
3. Singh E. Hubungan Migren dengan Stres Pada Mahasiswa Stambuk 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara [Internet]. Repository.usu.ac.id. 2014 [cited 16 December 2015]. Available from: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/41407>
4. Hidayat BU. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

5. J. Buysse, M.D D, et al. Insomnia: FOCUS: Vol 3, No 4. FOCUS [Internet]. 2005 [cited 16 December 2015];3(4):568-584. Available from: <http://focus.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/foc.3.4.568?journalCode=foc>
6. Wicaksono, D W. Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
7. Cahyadi P MG. Insomnia and Correlation with Psychosocial Factors. E-Jurnal Medika Udayana. 2013;2(2):237-53.
8. Praha, LBA. Hubungan Antara Prestasi Remaja SMA yang Dikonsulkan ke Bimbingan dan Konseling dengan Tingkat Depresi. Semarang (Indonesia) : Undip ; 2015.
9. Sutjiato M., et, al. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. 2015;.
10. Khasanah M. Analisis Mekanisme Koping Mahasiswa Semester I Menghadapi Ujian OSCA (Objective Structure Clinical Assessment) di Akademi Keperawatan Muhammadiyah Kendal [Internet]. Digilib.unimus.ac.id. 2014 [cited 25 July 2016]. Available from: <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimus-gdl-marisael-7626>
11. Azad M., et, al. Sleep Disturbances among Medical Students: A Global Perspective. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2015;.
12. Mayoclinic.org. Insomnia Causes - Mayo Clinic [Internet]. [cited 25 January 2016]. Available from: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/basics/causes/con-20024293>