

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN  
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG AKAN  
MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)  
DI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI MALANG**

---

Satria Yudha K.<sup>1)</sup>, Farida Halis D. K.<sup>2)</sup>, Esti Widiani<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang

Email : [jurnalpsik.unitri@gmail.com](mailto:jurnalpsik.unitri@gmail.com)

**ABSTRAK**

Insomnia salah satunya dapat disebabkan karena kecemasan. Ujian akhir semester menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa yang akan berdampak pada gangguan tidur atau insomnia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang dalam menghadapi ujian akhir semester. Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 59 responden, yang diambil dengan cara *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan *Rating scale*, data dianalisa menggunakan uji *chi – kuadrat* dengan  $\alpha$  0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 44 orang (74,6 %) mengalami tingkat kecemasan yang berat dan sebagian besar responden sebanyak 38 (64,4 %) mengalami insomnia. Setelah dilakukan uji *chi - kuadrat* hasil yang didapatkan  $p$   $0,01 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan yang cukup kuat antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan yang akan menghadapi ujian akhir semester di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. Dari hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada mahasiswa untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian akhir semester agar tidak terjadi kecemasan yang berat pada diri mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

**Kata Kunci :** Kejadian insomnia, tingkat kecemasan, ujian akhir semester.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL WITH  
INCIDENCE OF INSOMNIA ON STUDENTS WHO WILL FACE  
FINAL EXAMS OF THE SEMESTER AT THE UNIVERSITY OF  
TRIBHUWANA TUNGGADDEWI MALANG**

**ABSTRACT**

*Insomnia one can be caused because of anxiety. Final examination semester cause anxiety for college students who will cause to sleep disorders or insomnia. The purpose of this study was to analyze the relationship between anxiety levels with the incidence of insomnia in nursing students Tribhuwana Tunggaladewi University of Malang in the face final exams. Design research using analytic correlational with the approach of cross sectional. A sample of research to 59 respondents, taken by means of a proportional stratified random sampling. The instruments used in this study is a questionnaire with a scale Rating scale, the data were analyzed using chi square with  $\alpha$  0,05. The results showed that most respondents as many as 44 people (74,6%) experienced a severe level of anxiety and the majority of respondents as much as 38 (64,4%) experiencing insomnia. After a test of chi-squared obtained results  $p$  0,01 < 0,05 to mean  $H_0$  denied which means there is a fairly strong relationship between level of anxiety by Nursing students in the insomnia events who will face final exams of the semester at the University of Tribhuwana Tunggaladewi Malang. From the results of this research can be recommended to students to prepare themselves in facing the final exams of the semester so that heavy anxiety does not occur on college students in the face of the semester final exams.*

**Keywords:** *Insomnia, performance anxiety, the final exam.*

**PENDAHULUAN**

Insomnia salah satunya dapat disebabkan karena kecemasan. Kecemasan memiliki pengertian “respon psikologis dan tingkah laku terhadap suatu hal yang menekan” Setiap orang memiliki kecemasan karena beberapa tuntutan dalam dirinya. Mahasiswa juga

mengalami beberapa tuntutan, seperti tugas-tugas perkuliahan yang mereka terima, tuntutan orang tua untuk lulus dan mendapat gelar sarjana tepat pada waktunya dan menjalankan tugas-tugasnya di rumah maupun dalam menghadapi ujian akhir semester.

Menurut *Student Health and Welfare* (2007) menyatakan bahwa jika seseorang

sedang merasa kesal atau dalam keadaan cemas mungkin akan mengalami kesulitan tidur. Ujian akhir semester menyebabkan stres bagi mahasiswa dan begitu banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur selama masa ujian akhir semester tersebut. Tingkat kecemasan dan tekanan yang tinggi pada mahasiswa (Bailey, 2005) juga menyebabkan keadaan tidak bisa tidur pada malam hari. Hal ini membuat universitas sebagai tempat alami untuk berkembangnya insomnia di saat mahasiswa berjuang dengan batas waktu tugas kuliah, persiapan untuk ujian dan menghadiri kuliah. Beberapa mahasiswa juga mempunyai kegiatan paruh waktu atau bahkan kegiatan waktu penuh. Berdasarkan uraian di atas, dari beberapa kelompok yang beresiko untuk mengalami insomnia salah satunya adalah pada mahasiswa atau masa usia dewasa awal (eMedicine Health, 2007).

Fenomena sangat cemas dalam menghadapi ujian akhir semester pada mahasiswa, sudah tentunya dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh mahasiswa. Kecemasan menghadapi ujian akhir semester dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan mahasiswa menjadi gugup

dan gemetar saat menghadapi ujian akhir semester. Menurut Casbarro (2005:23) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu: (a) Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran mahasiswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental blocking, (b) Manifestasi Afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan (c) Perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali ditunjukkan dengan kondisi mahasiswa yang sulit konsentrasi, mengalami kebingungan dan mental blocking saat menghadapi ujian akhir semester. Tidak terkendalinya manifestasi kognitif tersebut disebabkan karena pikiran mahasiswa yang terlalu tegang berada dalam situasi ujian akhir semester. Manifestasi afektif yang tidak terkendali ditunjukkan dengan kondisi perasaan mahasiswa yang khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan dalam menghadapi ujian akhir semester. Tidak terkendalinya manifestasi afektif tersebut disebabkan oleh cara pandang mahasiswa yang membayangkan bahwa ujian akhir semester yang akan dihadapinya terlampaui sulit, takut tidak lulus dan membayangkan akan kegagalan. Kondisi

tersebut yang memicu perasaan sangat cemas yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

Kecemasan sendiri dapat berdampak pada kesulitan tidur, hal ini dikarenakan orang yang cemas akan membawa rasa cemasnya tersebut ke tempat tidur sehingga ia susah untuk dapat tertidur. Hal ini juga diperkuat pada pernyataan Prayitno (2004) bahwa adanya kecemasan menyebabkan kesulitan memulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu yang lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi menakutkan dan mengalami kesukaran bangun di pagi hari dan merasa kurang segar (Dalam Wiyono dan Widodo, 2010).

Maka dari itu kecemasan yang ada pada mahasiswa dapat membuat mereka mengalami kesulitan tidur (insomnia) yang berdampak buruk bagi diri mereka seperti mereka menjadi sulit konsentrasi saat menghadapi ujian akhir semester karena di malam hari waktu tidur mereka kurang, penurunan kualitas dari diri mereka karena kurang konsentrasi tersebut bahkan bisa berdampak pada hasil belajar mereka.

Menurut Amir (2010), dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis.

Penelitian yang disampaikan oleh Di-Matteo dan Martin pada tahun 2002 menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kurang tidur dalam semalam (Di-Matteo, 2002). Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Japardi yang dituliskan dalam penelitian Adeleyna yang berjudul “Analisis insomnia pada mahasiswa melalui model pengaruh kecemasan tes” menyatakan bahwa hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa hidupnya, diperkirakan setiap tahunnya 20 – 40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius (Adeleyna, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara pada studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Juni 2013 di Universitas tribhuwana tungadewi Malang dengan responden 15 mahasiswa diperoleh data 11 mahasiswa (73%) menyatakan bahwa mereka mengalami suatu perasaan yang khawatir dalam menghadapi ujian akhir semester hal ini dikarenakan berbagai faktor yaitu waktu ujian akhir semester yang tidak menentu, banyaknya kegiatan diluar perkuliahan yang membuat waktu belajar mahasiswa kurang persiapan dalam menghadapi ujian akhir semester, soal yang akan dihadapi sulit sehingga membuat mahasiswa bingung dalam menjawabnya.

Gangguan tidur ini banyak dialami pada mahasiswa atau usia dewasa awal (*Southampton University Students Union*, 2007). Menurut Morrison, dkk (1985),

dari penelitian yang dilakukan pada populasi remaja terungkap bahwa sebanyak 13% diantaranya mengalami insomnia. *The National Institutes of Health* (2000) juga mengemukakan bahwa remaja dan dewasa awal (usia 12 sampai 25 tahun) adalah kelompok yang berpotensi paling tinggi untuk mengalami gangguan tidur.

Nabili (2009) juga menegaskan bahwa kelompok yang beresiko tinggi mengalami insomnia adalah remaja dan pelajar dewasa awal. Menurut Adesla (2009) juga mengemukakan bahwa salah satu kelompok yang beresiko tinggi penderita insomnia adalah kelompok remaja dan pelajar usia dewasa muda. Data di atas menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa sangat rentan menderita insomnia karena menurut Damian (2004, h.30), pada umumnya mahasiswa dikategorikan sebagai kelompok manusia yang berusia antara 18 tahun sampai dengan 26 tahun dan termasuk dalam kelompok remaja akhir dan dewasa awal. Salim (1991, h.976) menyatakan, mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Usia mahasiswa seperti ditegaskan oleh Winkel, pada umumnya berkisar antara 18-25 tahun (Kartono, 1985: 133). Hal ini juga dikarenakan mahasiswa banyak berbagai tuntutan yang dihadapi contohnya pada saat menghadapi ujian, tugas –tugas dalam perkuliahan mereka, tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan latarbelakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan yang akan menghadapi ujian akhir semester di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian merupakan rancangan yang dipergunakan penelitian sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan penelitian (Nursalam, 2003). Variabel independen atau variabel bebas adalah tingkat kecemasan dan untuk variabel dependen atau variabel terikat adalah kejadian insomnia.

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar kuesioner yaitu peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2008), dimana untuk analisis tingkat Kecemasan peneliti menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*. Kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* di analisis dengan cara menghitung jumlah skor yang telah diisi responden.

Analisis kejadian insomnia menggunakan kuesioner yang berdasarkan dengan Skala Insomnia (KSPBJ *Insomnia Rating Scale*).

Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan untuk penilaian individu yang mana kejadian Insomnia dibedakan menjadi:

1. Jika jumlah skor 0-5, maka tidak terjadi insomnia
2. Jika jumlah skor >5, maka terjadi insomnia.

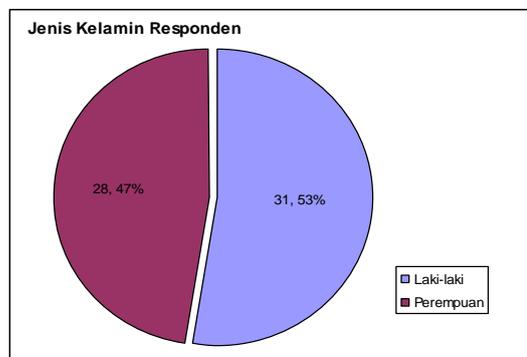
Tabel 1. Cara untuk membedakan tingkat kecemasan dapat dilihat dari jumlah skor kuesioner dimana jumlah skor yaitu:

Skor	Keterangan
< 6	Tidak ada kecemasan
7-14	Kecemasan ringan
15-27	Kecemasan sedang
28-41	Kecemasan berat
42-56	Kecemasan berat sekali (panik)

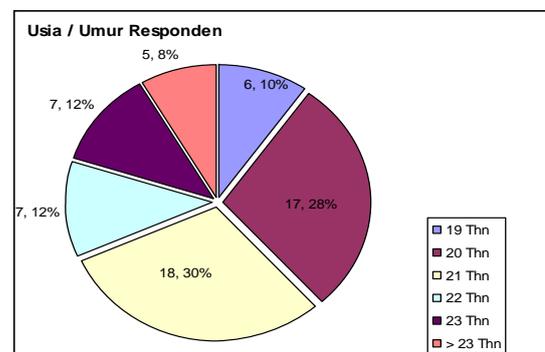
Pada penelitian ini analisa data yang digunakan adalah uji *chi – kuadra* tyang menggunakan bantuan SPSS for window versi 17 dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ), dengan interpretasi nilai  $\alpha < 0,05$  artinya  $H_1$  diterima yaitu ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Apabila  $\alpha > 0,05$  artinya  $H_1$  ditolak yaitu tidak ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen (Hidayat, 2009).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa dari 59 orang responden sebagian besar responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 31 orang (53%).



Gambar 1. Distribusi Data Responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, Tahun 2013.



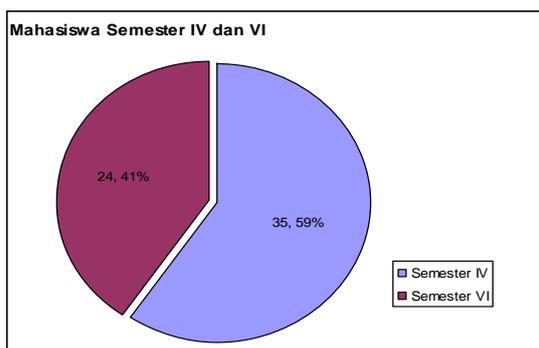
Gambar 2. Distribusi data responden berdasarkan umur mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, Tahun 2013.

Berdasarkan Gambar 2 diketahui bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang yang menjadi

responden sebagian besar berusia 21 tahun yaitu 18 orang (30%).

Berdasarkan Gambar 3 diketahui bahwa sebagian besar responden, yaitu mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang adalah semester IV yaitu sebanyak 35 orang (59%).

Responden dalam penelitian mempunyai kondisi cemas berat yaitu 44 orang (74,6%). Hasil jawaban responden tersebut lebih lanjut disajikan pada Tabel 2.



Gambar 3. Distribusi data responden berdasarkan Tingkatan Semester Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang, Tahun 2013.

Responden dalam penelitian ini ada dalam kondisi insomnia yaitu sebanyak 38 orang (64,4%). Hasil jawaban responden tersebut lebih lanjut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 2. Kondisi kecemasan mahasiswa semester IV sampai VI program studi ilmu keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Tahun 2013.

Kondisi Kecemasan	f	(%)
Tidak Cemas	2	3,3
Cemas Sedang	6	10,2
Cemas Berat	44	74,6
Cemas Ringan	7	11,9
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer diolah, 2013

Tabel 3. Kondisi Insomnia mahasiswa semester IV sampai VI program studi ilmu keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Tahun 2013.

Motivasi	f	(%)
Insomnia	38	64,4
Tidak	21	35,6
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

### Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan mahasiswa semester IV sampai VI program studi ilmu keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang yang akan melaksanakan ujian akhir semester yang menjadi responden dalam penelitian ini mempunyai tingkat kecemasan berat yaitu 44 orang (74,6%). Kondisi kecemasan ini merupakan dampak dari beban yang ada pada mahasiswa yang bersangkutan.

Umur juga mempengaruhi tingkatan kecemasan pada mahasiswa. Sebanyak 18 (30%) responden berumur 21 tahun. Peneliti mengatakan pada masa ini mulai terjadi perkembangan secara fisik dan mental. Bisa dikatakan kecemasan mudah terjadi pada mahasiswa karena mahasiswa mempunyai beberapa tuntutan yang harus mereka penuhi seperti lulus tepat waktu, tugas-tugas perkuliahan yang harus mereka selesaikan dan ujian yang nantinya mereka hadapi. Peneliti yakin, pada masa ini mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Dapat dipastikan bahwa pada mahasiswa yang umurnya berkisar antara 18-25 tahun (Kartono, 1985, h.133) memiliki banyak tuntutan yang harus mereka selesaikan.

Selain itu jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu laki – laki sebanyak 31 mahasiswa (53%). Hal ini memungkinkan bahwa seseorang laki – laki lebih mengalami kecemasan di bandingkan dengan perempuan karena laki – laki mempunyai kondisi psikologi emosional yang lebih peka di bandingkan dengan perempuan. Hal dilihat saja berdasarkan hasil penelitian sebanyak 74,6 % kecemasan juga disebabkan oleh tekanan dan temperamental yang tinggi. Bisa dikatakan kehidupan bahwa kehidupan pada mahasiswa banyak mengalami tekanan yang tinggi yang menyebabkan terjadinya kecemasan berat pada mahasiswa. Peneliti menafsirkan hampir seluruh mahasiswa merasakan hal yang

sama. Berbagai peristiwa hidup yang menyenangkan dan menyedihkan dapat memicu terjadinya kecemasan pada mahasiswa. Bisa dikatakan *stressor* psikososial yang tinggi sangat berpengaruh menyebabkan kecemasan yang berat. *Stressor* psikososial yang bersifat akut, seperti harus lulus tepat waktu, tuntutan tugas dari kampus yang harus di selesaikan tepat waktu dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa.

Tingkatan semester pada mahasiswa sangat mempengaruhi akan terjadinya insomnia, hal ini dikarenakan dengan akan ujian yang nantinya mereka hadapi tidak semudah pada semester awal mereka dan juga kemungkinan soal – soal ujian yang akan mereka hadapi terlampau sulit untuk di jawab.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat kecemasan mahasiswa mempunyai hubungan yang cukup kuat dengan kejadian insomnia, hal ini juga disebabkan karena sistem belajar yang diterapkan mahasiswa pada saat menjelang ujian akhir semester yang begitu mendadak dan kurang mempersiapkan diri. Selain dari diri mahasiswa yang begitu kurang dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian akhir semester, soal yang terlampau sulit untuk dikerjakan dan waktu ujian akhir semester juga tidak tentu atau dapat berubah-ubah merupakan faktor yang dapat juga mendukung terjadinya kecemasan pada mahasiswa saat menjelang ujian akhir semester, sehingga

akan berdampak pada kualitas tidur atau gangguan tidur (insomnia) mereka.

### **Kejadian Insomnia**

Insomnia mahasiswa semester IV sampai VI program studi ilmu keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi - Malang yang akan melaksanakan ujian akhir semester yang menjadi responden dalam penelitian ini dalam kondisi insomnia yaitu 38 orang (64,4%). Kondisi insomnia tersebut disebabkan oleh faktor yaitu kecemasan memikirkan ujian yang akan dihadapinya tersebut terlampau sulit sehingga membuat mahasiswa susah untuk tidur.

Tingkatan semester pada mahasiswa sangat mempengaruhi akan terjadinya insomnia, hal ini dikarenakan dengan akan ujian yang nantinya mereka hadapi tidak semudah pada semester awal mereka dan juga kemungkinan soal – soal ujian yang akan mereka hadapi terlampau sulit untuk di jawab.

Peneliti juga berpendapat bahwa mahasiswa semester VI program studi ilmu keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang yang akan melaksanakan ujian akhir semester mengalami kejadian insomnia di bandingkan dengan mahasiswa semester IV, hal ini di karenakan tingkatan ujian mereka yang akan di hadapi terlampau sulit bila dibandingkan dengan semester 4. selain itu ujian yang akan di hadapi semester 6 lebih spesifik dibandingkan semester 4 karena mata kuliah mereka sudah menjurus ke hal – hal yang lebih

kecil. Selain itu juga mengemukakan bahwa salah satu kelompok yang beresiko tinggi penderita insomnia adalah mahasiswa (Adesla, 2009). Hal ini di karenakan mahasiswa masih banyak tanggungan yang harus mereka selesaikan mulai dari tanggungan mata kuliah yang harus mereka selesaikan dalam mendapatkan gelar sarjana, tuntutan tugas – tugas yang begitu banyak.

### **Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia**

Kecemasan sendiri dapat berdampak pada kesulitan tidur, hal ini dikarenakan orang yang cemas akan membawa rasa cemasnya tersebut ke tempat tidur sehingga ia susah untuk dapat tertidur.

Maka dari itu kecemasan yang ada pada mahasiswa dapat membuat mereka mengalami kesulitan tidur (insomnia) yang berdampak buruk bagi diri mereka seperti mereka menjadi sulit konsentrasi saat menghadapi ujian akhir semester.

Berdasarkan pada analisa data dengan menggunakan uji *chi-kuadrat Test* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 17 for Window didapat bahwa,  $p\ value = 0,001$  sehingga dapat disimpulkan  $p\ value = 0,001 < \alpha (0,05)$ , artinya  $H_0$  ditolak, dimana terdapat hubungan yang cukup kuat antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang dalam menghadapi Ujian Akhir Semester.

Fenomena sangat cemas dalam menghadapi ujian akhir semester pada mahasiswa, sudah tentunya dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh mahasiswa. Kecemasan menghadapi ujian akhir semester dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali.

Berdasarkan data yang didapat dari hasil penelitian bahwa mahasiswa PSIK UNITRI yang sedang menghadapi ujian akhir semester mengalami cemas berat, hal ini dikarenakan beberapa sebab yaitu karena waktu ujian akhir semester yang tidak menentu, soal ujian yang begitu sulit untuk di jawab, jadwal belajar mahasiswa yang tidak beraturan sehingga mahasiswa kurang mempersiapkan diri dalam menghadapi UAS. Pada kondisi cemas berat inilah yang dapat membuat gangguan tidur (insomnia) pada mahasiswa dalam menghadapi UAS.

Hal ini juga di perkuat dengan pendapat peneliti yaitu menurut (Rosmy, 2010), rasa cemas adalah perasaan tidak nyaman akan kesulitan hidup yang sedang dialami atau yang dibayangkan akan terjadi. cemas dalam menghadapi ujian adalah perasaan terganggu akibat bayangan atau pikiran buruk yang dibuat oleh mahasiswa sendiri dan dibayangkan akan terjadi saat menghadapi ujian. Bayangan dan pikiran buruk yang dimaksud yaitu merasa cemas apabila soal ujian terlalu sulit untuk dijawab, perkiraan antara apa yang dipelajari tidak keluar dalam ujian. Kondisi seperti itulah

yang dapat membuat mahasiswa sulit tidur atau insomnia

Menurut *Student Health and Welfare* (2007) menyatakan bahwa jika seseorang sedang merasa kesal atau dalam keadaan cemas mungkin akan mengalami kesulitan tidur. Pada mahasiswa banyak mengalami kecemasan terutama kecemasan berat pada saat menghadapi UAS, dan hal ini juga yang akan menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada mahasiswa itu sendiri selama masa ujian akhir semester tersebut.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian hubungan tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada mahasiswa keparawatan UNITRI Malang dalam menghadapi ujian akhir semester menyimpulkan bahwa :

- 1) Sebagian besar responden yaitu mahasiswa semester IV sampai VI Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang yang akan melaksanakan ujian akhir semester dalam kondisi cemas berat sebanyak 44 orang (74,6%).
- 2) Sebagian besar responden yaitu mahasiswa semester IV sampai VI Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang yang akan melaksanakan ujian akhir semester mengalami

insomnia sebanyak 38 orang (64,4%).

- 3) Ada hubungan yang cukup kuat antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan dimana  $p$  value sebesar  $0,001 < \alpha 0,05$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adeleya, N. 2008. *Analisis Insomnia pada Mahasiswa melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Anonim. 2005. *Mahasiswa*. <http://jihanneutia.blogspot.com/2012/05/fungsi-dan-tanggung-jawab-mahasiswa.html> Di akses tanggal 13 Mei 2013 Pukul 18.30 WIB.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bailey, J. 2005. *Students Struggle with Sleeplessness, Insomnia*. <http://www.associatedcontent.com> Di akses tanggal 13 Mei 2013 Pukul 18.30 WIB.
- Corey, Geral. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Crismon, M.L., dan Canales, P.L, 2004, *Insomnia dalam Handbook of Nonprescription Drug, 12 th edition*, APHA, Washington DC. [yosefw.wordpress.com/category/sistem-saraf-hormon/](http://yosefw.wordpress.com/category/sistem-saraf-hormon/). Di akses tanggal 25 Agustus 2013 Pukul 18.35 WIB.
- Davison, G.C, Neale,J.M& Kring, A.M. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Press.
- Erry. 2000. Pengaruh Insomnia Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Dexa Media* No.1 Vol 13, 2000, Jakarta. Diambil Pada Tanggal 7 Mei 2010.
- Hawari, D. 2006. *Managemen stress, cemas dan depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Hawari, D. 2009. *Psikometri (Alat Ukur Kesehatan Jiwa)*. Jakarta : FKUI.
- Hidayat, A. Halimul. 2004. *Pengantar Konsep Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iwan. 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. <http://www.sleepnet.com>. Diakses 13 Mei 2013 Pukul 18.30 WIB.
- Kaplan, HI. 1997. *Sinopsis Psikiatri*. Alih Bahasa Kesuma, W. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Laniwaty, E. 2001. *Insomnia: Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius.
- Lieberman, J.A., Neubauer, D.N. 2007. *Understanding Insomnia: Diagnosis*

- and Management of A Common Sleep Disorder. *The Journal of FamilyPractice*. Vol. 56. No. 10A: 35A-50A.
- Nevid, J. S, Rathus, S. A, Greene, B. 2003. *Abnormal Psychology in a changing world. Edisi Kelima. Jilid II*. Alih bahasa : Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta : Erlangga
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sarwono, S. W. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Southampton University Students Union. 2007. *Insomnia*. [www.susu.org](http://www.susu.org) .Di akses tanggal 13 Mei 2013 Pukul 18.30 WIB.
- Student Health & Welfare .2004 *.Insomnia*.<http://www.admin.ox.ac.uk/shw/insomnia.shtml> .Di akses tanggal 13 Mei 2013 Pukul 18.30 WIB.
- Suryabrata, S. 1985. *Perkembangan Individu*. Jakarta: Rajawali.
- Turana, Y. 2007. *Gangguan Tidur: Insomnia*. [www.medikaholistik.com](http://www.medikaholistik.com) Di akses tanggal 13 Mei 2013 Pukul 18.30 WIB.
- Tyrer, P. 1985. *Mengatasi Insomnia (Kesulitan Tidur)*. Alih Bahasa : YustianaRostiawati. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Widya. 2010. *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Katahati.