

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. UJI ASUMSI

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui data yang didapat normal atau tidak dan linier atau tidak. Seluruh pengujian dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 16.00.

5.1.1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data dari setiap variabel diuji normalitasnya dengan menggunakan program SPSS versi 16.00 yaitu dengan menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov-Smirnov test*. Jika pada tabel *test of normality* dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* nilai $\text{sig} > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal, namun jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan program SPSS versi 16.00, didapatkan hasil bahwa data dari variabel insomnia memiliki nilai $Z = 0,627$ dengan signifikansi sebesar $0,827$ ($p > 0,05$) yang berarti sebaran data dari variabel insomnia berdistribusi normal. Sedangkan pada data dari variabel stres akademik memiliki nilai $Z = 0,759$ dengan signifikansi sebesar $0,612$ ($p > 0,05$) yang berarti sebaran data dari variabel stres akademik berdistribusi normal.

Dengan demikian, uji asumsi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki sebaran data normal. Tabel uji normalitas dapat dilihat pada lampiran F-1.

5.1.2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang linier antara stres akademik dengan insomnia. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika $\text{sig} < 0,05$ maka sebaran data tersebut linier. Hasil pengujian linieritas antara stres akademik dengan insomnia menunjukkan bahwa nilai F hitung = 31,241 $p=0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linier. Data penghitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran F-2.

5.2. HASIL ANALISIS DATA

Uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara stres akademik dengan insomnia. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan pengujian koefisien korelasi *Pearson*. Hal ini karena hasil uji normalitas kedua variabel berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Pearson* dengan menggunakan program SPSS versi 16.00. Hasil uji korelasi yang menguji hubungan antara stres akademik dengan insomnia menghasilkan nilai korelasi sebesar 0,535 ($p < 0,01$), artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan insomnia sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi insomnia dan begitu pula sebaliknya. Hasil penghitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran G.

5.3. PEMBAHASAN

Tidur adalah sebuah kebutuhan, bukan hanya suatu keadaan istirahat yang tidak bermanfaat (Nasution, 2017). Menurut Fenny (2016) tidur mempunyai dua komponen utama, yaitu kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah sejauh mana individu tersebut merasa puas dengan tidurnya sedangkan kuantitas adalah cukupnya waktu yang digunakan untuk tidur. Lebih lanjut menurut Kairupan, Rottie & Malara (2016) dengan tidur manusia dapat memulihkan kondisi fisiknya setelah beraktivitas seharian, mengurangi stres, menjaga kesehatan mental serta emosional, dan meningkatkan konsentrasi dan kemampuan yang dimiliki. Sebagian orang kesulitan untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Seseorang yang mengeluhkan kondisinya seperti kesulitan dalam memulai tidur, tidurnya tidak tenang, sering terbangun ditengah malam, terbangun lebih awal, dan sulit untuk mempertahankan tidurnya, ada kemungkinan orang tersebut mengalami insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur, di mana seseorang mengalami kesulitan terhadap lamanya waktu untuk tidur (kuantitas) atau kelelahan saat tidur (kualitas).

Penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan insomnia pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* diperoleh $r_{xy} = 0,535$ dengan $p < 0,01$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan insomnia pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil semester tiga sampai tujuh Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Artinya semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi insomnia, begitu pula sebaliknya.

Hidayah & Alif (2016) mengungkapkan bahwa penyebab insomnia salah satunya meliputi faktor psikologis yaitu stres. Stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Taufik, Ildil & Ardi dalam Barseli, Ildil & Nikmarijal, 2017). Taufik & Ildil (2013) mengatakan bahwa stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, pengajar maupun dari teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut, sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang dapat mengganggu jam tidur maupun prestasi mahasiswa di kampus. Uraian di atas sesuai dengan permasalahan yang ditemui peneliti pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil semester tiga sampai tujuh Unika Soegijapranata.

Banyaknya tugas yang harus dikerjakan secara bersamaan membuat mahasiswa mengalami tekanan tersendiri terhadap tugas tersebut. Ketika tekanan tersebut ditanggapi secara negatif oleh mahasiswa tersebut, maka menyebabkan pikirannya terpacu sehingga kondisi tubuhnya tidak dapat rileks dan akhirnya membuat mahasiswa tersebut kesulitan untuk tidur sehingga mengalami insomnia. Namun, bila mahasiswa mampu mengatasi tekanan yang dirasakan secara positif, maka mahasiswa tidak akan mengalami kesulitan tidur atau insomnia.

Selanjutnya hasil analisis data dari variabel insomnia diketahui bahwa dari 80 subjek memiliki nilai *Mean* Empirik (ME) sebesar 63,35 ; *Mean* Hipotetik (MH) sebesar 67,5 dan standar deviasi hipotetik sebesar 13,5. *Mean* Empirik (ME) sebesar 63,35 termasuk kedalam golongan sedang, yaitu dengan pembagian skor golongan dari insomnia adalah 9 orang (rendah), 56 orang (sedang), dan 15 orang (tinggi). Maka dari itu insomnia yang dimiliki oleh mahasiswa Program Studi

Teknik Sipil semester tiga sampai tujuh Universitas Katolik Soegijapranata tergolong sedang.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kadang-kadang mengalami insomnia yang ditunjukkan dengan gejala-gejala seperti sulit untuk memulai tidur, terbangun di tengah malam, sulit kembali tidur, dan bangun terlalu awal, namun masih dalam kategori dalam batas wajar yang dapat ditoleransi. Maka dari itu, perhatian terhadap gangguan tidur perlu ditingkatkan agar insomnia dapat diminimalisir atau bahkan dapat dihilangkan sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Sedangkan hasil analisis data dari variabel stres akademik diketahui bahwa dari 80 subjek memiliki nilai *Mean* Empirik (ME) sebesar 41,69 ; *Mean* Hipotetik (MH) sebesar 45 dan standar deviasi hipotetik sebesar 9. *Mean* Empirik (ME) sebesar 41,69 termasuk kedalam golongan sedang, yaitu dengan pembagian skor golongan dari stres akademik adalah 9 orang (rendah), 61 orang (sedang), dan 10 orang (tinggi). Maka dari itu dapat dikatakan bahwa stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa Program Studi Teknik Sipil semester tiga sampai tujuh Universitas Katolik Soegijapranata tergolong sedang.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa hanya kadang-kadang saja mengalami stres akademik yang ditunjukkan dengan gejala-gejala seperti detak jantung berdebar kencang ketika diberikan pertanyaan, kesulitan untuk berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas secara bersamaan, gelisah ketika menghadapi ujian, serta kemampuan bersosialisasi menjadi berkurang, namun masih dalam kategori yang belum mengganggu dan masih dalam batas yang wajar. Maka dari itu, stres akademik perlu mendapat perhatian lebih agar stres akademik dapat diminimalisir atau bahkan dapat dihilangkan

sehingga mahasiswa dapat produktif dalam menyelesaikan tugas akademiknya secara maksimal.

Stres akademik memberikan sumbangan efektif atau pengaruh terhadap insomnia sebesar 28,62%. Ketidakmampuan yang dimiliki mahasiswa dalam mengatasi stres akademik ternyata berpengaruh terhadap terjadinya insomnia. Stres akademik yang dialami karena adanya beban dari tugas atau aktivitas akademik mahasiswa, tidak jarang memaksa mahasiswa untuk tetap terjaga di malam hari untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dan hal ini sudah pasti memicu mahasiswa mengalami insomnia jika kondisi tersebut menjadi kebiasaan dan tidak ditangani dengan baik.

Hasil penelitian sejenis yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2012) dengan hasil adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik mahasiswa dengan insomnia, yang artinya stres akademik sangat memengaruhi munculnya insomnia. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Titiheru (2018) juga menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur. Maka dari itu, beberapa hasil penelitian yang sejenis tersebut semakin memperkuat bahwa stres akademik berperan penting dalam mendukung munculnya insomnia.

Selanjutnya, jika dibandingkan dengan penelitian yang sejenis dan hasil penelitiannya yang mendukung, perbedaan yang membedakan antara penelitian yang dilakukan peneliti dan penelitian yang sejenis adalah dari segi aspek-aspek yang digunakan. Pada penelitian ini, aspek yang digunakan baik pada variabel tergantung maupun variabel bebas lebih lengkap jika dibandingkan dengan penelitian yang mendukung dalam penelitian ini.

5.4. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang mungkin dapat memengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan pertama, ada beberapa subjek yang menjawab pernyataan tidak sesuai dengan penilaiannya sendiri, tetapi justru bertanya pada temannya.

Keterbatasan kedua, kemungkinan adanya pengaruh *social desirability* pada saat pengisian skala. Hal tersebut dapat disebabkan pernyataan yang ada dalam skala mencerminkan perilaku yang dianggap kurang sesuai dengan norma yang ada, sehingga memungkinkan subjek melakukan *faking* dalam menjawab skala atau menjawab tidak berdasarkan dengan kondisi objektif yang dialami subjek itu sendiri.

