

HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GUNA BANGSA YOGYAKARTA

Eni Purwaningsih¹, Tri Prabowo², Gaudensius F.B³

^{1,3}S1 Ilmu Keperawatan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, ²S1 Ilmu Keperawatan POLTEKKES Kemenkes Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Insomnia is difficulty starting and maintaining sleep which is one of the most common sleep disorders experienced by students. Lack of sleep can disrupt the learning motivation, innovative thought processes, flexible decision-making process and some other cognitive functioning, we know that students must have a strong motivation to learn as well as critical and innovative in the lesson and complete the task during the lecture. The initial data results of interviews with 60 students Guna Bangsa School Of Health Sciences Yogyakarta had obtained 32 students insomnia in last for 1 month. From 32 students who experience insomnia, 25 students said that during the day feel sleepy and tired easily and become lazy to learning.

Aim: The aim of this research is to know the relationship of insomnia with student learning motivation in Guna Bangsa school of health sciences Yogyakarta.

Method: Research using analytic survey approach and cross sectional design. Analysis data using Chi Square. Location of research in Guna Bangsa school of health sciences Yogyakarta with the number of respondents 90 students.

Result: The incidence of insomnia was high, 65.6% of total respondents. Students learning motivation was low with the number of students who have low motivation as much as 58,9% of respondents. Based on the results of statistical analysis with the SPSS program obtained from the Chi Square value of 37.538 and p-value <0.1 (0,0001).

Conclusion: There was significant relationship between insomnia and the learning motivation of studying Guna Bangsa school of health science Yogyakarta.

Kata Kunci: Insomnia, Learning Motivation

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit.¹

Kesulitan memulai dan mempertahankan tidur merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dialami. Gangguan tidur seperti ini disebut insomnia. Orang yang mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga pada saat bangun tidur, penderita insomnia merasa tidak segar dan masih mengantuk.²

Penelitian yang disampaikan oleh DiMatteo dan Martin pada tahun 2002 menyatakan bahwa mahasiswa mengalami insomnia dalam semalam.² Beberapa penelitian telah dilaksanakan untuk menilai akibat dari kekurangan tidur dan didapati bahwa kehilangan satu malam tidur akan mengganggu motivasi belajar, proses berpikir inovatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel dan beberapa fungsi kognitif yang lain. Berdasarkan hubungan yang erat antara pola tidur dengan beberapa fungsi kognitif yang berperan dalam proses belajar, dapat

dikenal pasti bahwa pola tidur memberi pengaruh terhadap motivasi belajar.³

STIKes Guna Bangsa Yogyakarta berada dibawah pengelolaan Yayasan Pendidikan Guna Bangsa Yogyakarta yang didirikan pada tanggal 14 November 2008. STIKES Guna Bangsa Yogyakarta memiliki 3 program studi yaitu: Program Studi Analisis Kesehatan (D3), Program Studi Kebidanan (D3), dan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Profesi Ners.⁴ Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari kepada 60 mahasiswa dari ketiga program studi yakni Program Studi Analisis Kesehatan (D3), Program Studi Kebidanan (D3), dan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) angkatan 2010-2011 STIKes Guna Bangsa Yogyakarta didapatkan data awal, yaitu 32 mahasiswa mengalami insomnia selama 1 bulan terakhir. Dari 32 mahasiswa yang mengalami insomnia, 25 mahasiswa mengatakan bahwa pada siang hari merasa ngantuk dan menjadi malas dan mudah lelah dalam belajar. Berdasarkan data-data di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan insomnia dengan motivasi belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta.

Manfaat dari penelitian ini memberikan kontribusi terhadap berbagai aspek yaitu:

1. Bagi Keilmuan Keperawatan
Memberikan informasi tambahan dan data evaluasi yang berguna bagi kebutuhan dasar manusia terkait dengan insomnia.
2. Bagi Peneliti
Dapat digunakan sebagai data dasar pada penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan insomnia.
3. Bagi Institusi STIKes GUNA BANGSA
Diharapkan sebagai bahan bacaan bagi para mahasiswa Stikes Guna Bangsa

Yogyakarta, terutama untuk menambah wawasan pembaca tentang insomnia.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian noneksperimen, dengan pendekatan Survei analitik. Pendekatan survei analitik adalah penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *cross sectional*.⁵

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta dengan fokus penelitian mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta. Tempat ini dipilih karena berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 60 mahasiswa angkatan 2010-2011 STIKes Guna Bangsa Yogyakarta didapatkan 32 mahasiswa mengalami insomnia.

Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan Mei sampai bulan Juni tahun 2014.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta dari tiga program studi yaitu Program Studi S1 Ilmu Keperawatan sejumlah 256 orang, Program Studi D3 Kebidanan sejumlah 337 orang dan Program Studi D3 Analisis Kesehatan sejumlah 217 orang. Jumlah seluruh mahasiswa Stikes Guna Bangsa yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 810 orang

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila

suatu populasi terdiri dari unit yang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda atau heterogen, maka pengambilan teknik sampling yang tepat digunakan adalah *stratified sampling*. Hal ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi karakteristik umum dari anggota populasi, kemudian menentukan strata atau lapisan dari jenis karakteristik unit-unit tersebut.⁶

Adapun teknik pengambilan sampel ditetapkan dengan rumus Yamane sebagai berikut :

$$n = \frac{Nk}{P}$$

Keterangan :

n : perkiraan jumlah sampel

N : jumlah populasi

d : tingkat kesalahan yang dipilih ($d=0,1$)

Berdasarkan rumus di atas, jumlah sampel yang akan diteliti adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{810}{1 + 810(0,1)^2}$$

$$n = 90$$

Dari hasil perhitungan diperoleh sampel sebanyak 90. Jumlah sampel yang akan mewakili setiap Program Studi di STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, dapat dilihat pada tabel berikut:

$$Nk = \frac{Pk}{P} \cdot xn$$

Keterangan:

Nk : Anggota sampel dalam kelompok ke-k

Pk : Jumlah anggota populasi yang terdapat dalam kelompok ke-k

n : Jumlah seluruh anggota sampel

P : Jumlah populasi seluruhnya

Untuk mengetahui jumlah sampel yang akan mewakili setiap Program Studi di STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Responden	Populasi	Sampel	Sampel per angkatan
1.	S1 Ilmu Keperawatan	256	28	7
2.	D3 Kebidanan	337	38	12
3.	D3 Analisis Kesehatan	217	24	8
Jumlah Total		810	90	

Pengambilan sampel acak ini dilakukan dengan cara lotere pada tiap-tiap angkatan sesuai dengan jumlah sampel yang telah dihitung. Dengan menggunakan kertas-kertas kecil yang ditulis nama-nama calon responden

yang akan dijadikan sampel dengan menggunakan pengkodean menurut daftar absensi. Kertas tersebut lalu digulung dan peneliti mengambil sejumlah gulungan kertas sejumlah yang telah ditetapkan.

D. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas (*Independent variable*)
Variabel independen dalam penelitian ini adalah insomnia.
- b. Variabel terikat (*Dependent variable*)
Variabel dependen dalam penelitian ini adalah motivasi belajar.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bagian:

- a. Bagian pertama (kuesioner A) berisi data karakteristik sampel penelitian yang terdiri dari kode responden dan identitas responden.
- b. Bagian kedua (kuesioner B) digunakan untuk mengambil data tentang insomnia sampel penelitian.
- c. Bagian ketiga (Kuesioner C) kuesioner yang digunakan untuk mengukur motivasi belajar yang terdiri dari 35 butir pernyataan.

F. Teknik Analisa Data

1. Analisa Univariat

a. Insomnia

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan oleh KSPBJ-IRS ditetapkan bahwa nilai diatas 10 maka sudah dapat digolongkan ke dalam orang yang mengalami insomnia, dan untuk nilai dibawah 10 digolongkan tidak insomnia.⁷

b. Motivasi Belajar

Data motivasi belajar mahasiswa STIKes Guna Bangsa

dikategorikan menjadi tinggi, sedang, rendah, menurut klasifikasi Azwar (2007) yaitu:⁸

Pengkategorisasiannya yaitu: Jumlah item pertanyaan untuk kuesioner motivasi belajar seluruhnya ada 35 dengan skor masing-masing item 1-5, sehingga skor minimalnya 35, skor maksimalnya 175 dengan rentang skor $175-35=140$. Mean teoritis (μ) adalah $210/2=105$ dan standar deviasi (σ) adalah $140/6=23$. Sehingga kategorisasi untuk data motivasi belajar mahasiswa STIKes Guna Bangsa adalah :

$107 \leq x$ Tinggi
 $102 \leq x < 107$ Sedang
 $X < 102$ Rendah

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini adalah insomnia dengan motivasi belajar. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen (katagorik) dengan variabel independen (katagorik) dapat digunakan *Chi Square*.

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Untuk mengetahui hubungan insomnia dengan motivasi belajar digunakan taraf signifikan yaitu $\alpha(0,1)$:

- a. Apabila $p \leq 0,1 = H_0$ ditolak, berarti ada hubungan insomnia dengan motivasi belajar
- b. Apabila $p > 0,1 = H_0$ diterima, berarti tidak ada hubungan insomnia dengan motivasi belajar.⁹

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *stratified sampling* sehingga didapat 90 mahasiswa yang dijadikan sampel dari tiap angkatan dan program studinya masing-masing.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian, didapatkan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

No.	Responden	Frekuensi	Persentase
1.	Usia		
	19 tahun	17	21,1%
	20 tahun	22	28,9%
	21 tahun	21	26,7%
	22 tahun	22	23,3%
2.	Jenis Kelamin		
	Pria	28	31,1%
	Wanita	62	68,9%
3.	Program Studi		
	S1 Ilmu Keperawatan	28	31,1%
	D3 Kebidanan	38	42,1%
	D3 Analisis Kesehatan	24	26,8%
4.	Angkatan		
	Tahun 2010	7	7,8%
	Tahun 2011	29	32,2%
	Tahun 2012	27	30%
	Tahun 2013	27	30%
	Total	90	100%

Sumber: data primer, Mei 2014

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa usia responden mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta didominasi oleh usia 20 tahun sejumlah 22 responden (28,9%). Jenis kelamin responden mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta didominasi oleh wanita sejumlah 62 responden (68,9%). Jumlah mahasiswa dari program studi yang terbanyak dari Program Studi D3 Kebidanan yaitu sejumlah 38 responden (42,1%). Responden berdasarkan angkatan didominasi oleh angkatan

tahun 2011 sejumlah 29 responden (32,2%).

2. Insomnia pada Mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian, didapatkan responden Insomnia sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Responden Insomnia dan Tidak Insomnia Mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

No.	Kejadian	Frekuensi	Persentase
1.	Insomnia	59	65,6%
2.	Tidak Insomnia	31	34,4%
	Total	90	100%

Sumber: data primer diolah, Mei 2014

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa kejadian insomnia pada mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta cukup tinggi yaitu sejumlah 59 responden (65,6%) lebih dari setengah responden yang ada.

3. Motivasi Belajar pada Mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian, didapatkan responden Motivasi Belajar sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Responden Motivasi Belajar Mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

No.	Motivasi Belajar	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	53	58,9%
2.	Sedang	17	18,9%
3.	Tinggi	20	22,2%
	Total	90	100%

Sumber: data primer diolah, Mei 2014

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa motivasi belajar mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta sebagian besar memiliki motivasi rendah sejumlah 53 responden (58,9%).

4. Analisis Bivariat Hubungan Insomnia dengan Motivasi Belajar

Tabel 7. Analisis Bivariat Hubungan Insomnia dengan Motivasi Belajar

Variabel	Motivasi Belajar			Total	P-value	
	Rendah	Sedang	Tinggi			
Insomnia	Ya	48 (53,3%)	7 (7,8%)	4 (4,4%)	59 (65,6%)	0,0001
	Tidak	5 (5,6%)	10 (11,1%)	16 (17,8%)	31 (34,4%)	
Total		53 (58,9%)	17 (18,9%)	20 (22,2%)	90 (100%)	

Sumber: data primer diolah, Mei 2014

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa responden insomnia dan memiliki motivasi rendah sejumlah 48 responden (53,3%). Hasil analisis statistik dengan Program SPSS didapatkan $P\text{-value}=0,0001$ ($P<0,1$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat dikatakan ada hubungan insomnia dengan motivasi belajar pada mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta.

B. Pembahasan

1. Insomnia pada Mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

Dari penelitian diperoleh angka insomnia yang tergolong tinggi yaitu 59 mahasiswa (65,6%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Suryantoro, Siswowitzo, dan Kuntari bahwa angka prevalensi terjadinya insomnia pada usia mahasiswa tergolong tinggi. Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran UII, yaitu sekitar 24% mahasiswanya dikatakan mengalami insomnia. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Xian (2010) bahwa 45,6% mahasiswa Fakultas Kedokteran USU mengalami

insomnia sedangkan sisanya yaitu 54,4% lainnya mengalami berbagai jenis gangguan tidur lain seperti *hypersomnia*, *sleep apnea*, dan *narkolepsi*.¹⁰

Insomnia dapat dialami oleh siapapun namun ada beberapa kelompok tertentu yang lebih beresiko untuk mengalami insomnia. Kelompok tertentu tersebut antara lain orang yang sedang bepergian, orang yang bekerja dengan waktu bergilir, orang lanjut usia, mahasiswa atau usia dewasa awal (18-40 tahun), orang dengan penyakit kronis, wanita hamil, dan wanita yang mengalami menopause. Gangguan tidur secara mengejutkan sudah banyak dialami pada mahasiswa atau pada usia dewasa awal (*Southampton university Students Union*, 2002).¹⁰ Kategori umur mahasiswa pada penelitian ini adalah 19-20 tahun dan 65,6% mahasiswa ini mengalami insomnia, hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa mahasiswa atau usia dewasa awal (18-40 tahun) rentan terkena insomnia.

Mahasiswa cenderung memiliki aktivitas dan mobilitas tinggi dalam

kehidupan sehari-hari baik karena jadwal studi akademik, berorganisasi maupun karena bersosialisasi dengan komunitas. Kegiatan-kegiatan tersebut tentu menghabiskan banyak waktu, sehingga terkadang para mahasiswa tidak memiliki waktu untuk tidur. Hal ini sesuai dengan pendapat Aryani (2007) bahwa begadang di akhir minggu atau bahkan tiap malam dapat menimbulkan irama tidur menjadi tidak teratur. Permasalahan irama ini menimbulkan insomnia disebabkan karena tidur membutuhkan irama yang teratur.¹¹

Menurut Joewana(2006)Insomnia yang terjadi pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa macam penyebab:¹¹

- a. Suhu udara : Kebanyakan orang akan berusaha tidur pada suhu udara yang menyenangkan bagi dirinya. Bila suhu udara rendah memakai selimut dan bila suhu tinggi memakai pakaian tipis, insomnia ini sering dijumpai di daerah tropis. Mahasiswa mengeluh sulit tidur dikarenakan suhu yang panas sehingga sering terbangun pada malam hari. Suhu udara Yogyakarta hari-hari terakhir ini memang terasa panas sehingga membuat badan gerah. Menurut Kasi Data dan Informasi Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG), Stasiun Geofisika Yogyakarta, Toni Agus Wijaya, kondisi ini disebabkan karena posisi matahari tepat berada diatas kota Yogyakarta.¹²
- b. Penggunaan bahan yang mengganggu susunan saraf pusat : insomnia dapat terjadi karena penggunaan bahan-bahan seperti kopi yang mengandung kafein,

tembakau yang mengandung nikotin dan obat-obat pengurus badan yang mengandung amfetamin atau yang sejenis. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan mahasiswa cenderung insomnia karena sering mengkonsumsi kopi. Kebiasaan menikmati kopi di sore hari salah satu penyebab utama mahasiswa kesulitan tidur pada malam harinya.

Perasaan khawatir yang dialami mahasiswa juga dapat menyebabkan insomnia. Kekhawatiran menurut Tyrer (1985) mungkin merupakan satu-satunya faktor terbesar yang melatarbelakangi penderitaan seseorang yang tidak bisa tidur. Hampir semua orang mengalami insomnia ringan untuk beberapa lama dan ini biasanya ada hubungannya dengan kekhawatiran. Kekhawatiran yang berlangsung lama menyebabkan insomnia kronis dan lebih kompleks. Kekhawatiran bisa disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan nyata dan tanggung jawab yang berlebihan. Masalah-masalah dalam kehidupan pribadi atau dalam hal studi mahasiswa yang belum terselesaikan menyebabkan kekhawatiran. Kekhawatiran ini selanjutnya akan menyebabkan insomnia.¹¹

Hasil wawancara dengan mahasiswa juga mengatakan bahwa tugas-tugas yang belum terselesaikan, merupakan salah satu penyebab utama kekhawatiran mahasiswa. Kesalahan mengatur waktu membuat mahasiswa menunda untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen, yang menyebabkan tugas-tugas semakin menumpuk dan menimbulkan kekhawatiran. Hal ini menimbulkan

kesulitan tidur karena mahasiswa mencemaskan dan memikirkan tugas-tugasnya yang belum terselesaikan.

2. Motivasi Belajar pada Mahasiswa STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

Dari penelitian diperoleh angka motivasi belajar mahasiswa STIKes Guna Bangsa tergolong rendah yaitu 53 mahasiswa (58,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Pujadi (2007), penelitian yang dilakukan di Fakultas Ekonomi Universitas Budi Mulia didapatkan mahasiswa memiliki motivasi belajar yang tidak tinggi namun tidak rendah atau bisa disebut kurang tinggi untuk menimbulkan konotasi bahwa motivasi belajar tersebut masih perlu dikembangkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Darmawati (2009) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta didapatkan motivasi belajar mahasiswa Fakultas Ekonomi rata-rata memiliki motivasi tinggi. Dari hasil tersebut dapat dilihat sebuah kecenderungan bahwa mahasiswa angkatan baru mempunyai motivasi belajar tinggi, yang kemudian cenderung menurun pada semester-semester berikutnya, kemudian terjadi kenaikan motivasi belajar pada akhir masa studi.

Sardiman (2008) mendefinisikan motivasi sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri mahasiswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subyek belajar itu dapat tercapai.¹³ Banyak faktor yang mendorong motivasi

belajar mahasiswa. Syah (2008) membagi dua faktor yang sangat berpengaruh bagi motivasi belajar mahasiswa, yakni:¹⁴

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor atau penyebab yang berasal dari dalam diri setiap individu tersebut, seperti aspek fisiologis dan aspek psikologis.

Aspek fisiologis ini meliputi kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menunjukkan kebugaran organ-organ tubuh dapat mempengaruhi semangat dan intensitas mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan (Syah, 2008).

Banyak faktor yang masuk dalam aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perkuliahan, diantaranya intelegensi, sikap, bakat dan minat.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal dibagi menjadi 2 macam, yaitu faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan nonsosial.

Lingkungan sosial ini meliputi lingkungan orang tua dan keluarga, kampus serta masyarakat. Lingkungan sosial yang paling banyak berperan dan mempengaruhi kegiatan belajar mahasiswa adalah lingkungan orang tua dan keluarga.

Lingkungan sosial kampus meliputi para dosen yang harus menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik serta menjadi teladan dalam hal belajar, staf-staf administrasi di lingkungan kampus, dan teman-teman di kampus dapat mempengaruhi semangat belajar mahasiswa. Lingkungan masyarakat juga sangat mempengaruhi karena mahasiswa juga berada dalam suatu kelompok masyarakat dan teman-

teman sepermainan serta kegiatan-kegiatan dalam kehidupan bermasyarakat dan pergaulan sehari-hari yang dapat mempengaruhi motivasi belajar.

Faktor – faktor yang termasuk lingkungan non sosial adalah gedung kampus dan bentuknya, rumah tempat tinggal, kos, alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu belajar mahasiswa.¹³

Dalam penelitian ini berfokus pada motivasi belajar yang dipengaruhi oleh faktor internal. Pengaruh dari dalam diri sendiri yang berdampak pada motivasi belajar. Kondisi umum jasmani sangat berpengaruh pada semangat dan motivasi mahasiswa. Kelemahan dan kelelahan akibat kesulitan tidur atau istirahat yang tidak cukup berdampak pada semangat dan motivasi mahasiswa untuk belajar.

3. Hubungan Insomnia dengan Motivasi Belajar

Data yang diperoleh dianalisis statistik dengan menggunakan program SPSS untuk mengetahui hubungan insomnia dengan motivasi belajar pada Mahasiswi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan Program SPSS didapatkan nilai dari *Chi Square* sebesar 37,538 dan *P-value*=0,0001 ($P < 0,1$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat dikatakan ada hubungan insomnia dengan motivasi belajar pada Mahasiswi STIKes Guna Bangsa Yogyakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahma (tahun 2011) untuk mengetahui apakah terdapat hubungan bermakna antara insomnia dan indeks prestasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UII angkatan 2008. Dari 146 subjek

yang masuk dalam penelitian, 72, 7% perempuan dan 27,3% laki-laki. Setelah dinilai berdasarkan KSPBJ-IRS diperoleh 55 subjek dinyatakan insomnia. Dari analisis terhadap data insomnia dan indeks prestasi diperoleh nilai $P=0,086$ ($P > 0,05$) dan nilai korelasi Pearson $-0,233$. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara insomnia dan indeks prestasi, kekuatan korelasinya lemah, arah korelasi berlawanan, menunjukkan bila angka insomnia naik maka angka prestasi belajar menurun. Dari penelitian Rahma (2010) menunjukkan kejadian insomnia pada mahasiswa cukup tinggi (37,7%), walaupun hipotesis ditolak yaitu tidak ada hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan karena perbedaan variabel dependen. Variabel dependen pada penelitian Rahma (2010) adalah prestasi belajar sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah motivasi belajar. Dalam penelitian ini ada hubungan insomnia dengan motivasi belajar, meskipun insomnia memiliki hubungan dengan motivasi belajar namun tidak secara langsung berhubungan dengan indeks prestasi, karena indeks prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu tempat tinggal, biaya hidup perbulan, metode belajar, hubungan mahasiswa dengan teman, motivasi belajar.¹³

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widhiasari (2012), dengan subjek penelitian ini adalah mahasiswa FTSP dan FTI Universitas Islam Indonesia yang berada di usia 17 sampai 25 tahun menunjukkan bahwa ada hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan

antara insomnia dengan konsentrasi belajar.

Menurut Bastable (2002), faktor yang bersifat memfasilitasi atau menghalangi yang membentuk motivasi belajar dapat digolongkan kedalam tiga kategori utama, yang tidak terpisah:

1. Atribut pribadi yang terdiri dari komponen fisik, perkembangan dan psikologis peserta didik individual
2. Pengaruh lingkungan, yang mencakup kondisi fisik dan sikap
3. System hubungan peserta didik, seperti pihak lain yang berkepentingan, keluarga, komunitas, dan pengaruh pengajar-peserta didik pada motivasi.

Menurut pendapat Bastable (2002), kondisi fisik sangat mempengaruhi motivasi belajar. Dapat diasumsikan bahwa apabila kondisi fisik seseorang menurun maka motivasi belajar pun menurun. Salah satu dampak insomnia adalah efek fisik/somatik berupa kelelahan, nyeri otot dan beberapa penyakit seperti hipertensi.¹⁴ Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa Insomnia dapat mempengaruhi motivasi belajar melalui efek fisik yang ditimbulkan oleh insomnia.¹⁵

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Turana (2007), bahwa insomnia dapat mempengaruhi gangguan memori, gangguan berkonsentrasi, kehilangan motivasi belajar, dan depresi, yang tentunya dapat mencegah kreativitas kita dalam melakukan sesuatu yang terbaik, baik di tempat kerja, kampus, maupun dalam masyarakat.¹⁶

Menurut Rafknowledge, (2004) penelitian terbaru pada manusia telah menunjukkan bahwa tidur dan kehilangan kesempatan tidur berpengaruh pada belajar dan mengingat. Dapat ditarik kesimpulan

bahwa ada hubungan insomnia dengan motivasi belajar.¹⁷

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Angka kejadian insomnia yang tergolong tinggi, yaitu 65,6% dari jumlah responden.
2. Motivasi belajar mahasiswa sebagian besar memiliki motivasi rendah sebanyak 58,9% dari jumlah responden.
3. Ada hubungan yang signifikan antara insomnia dengan motivasi belajar pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan nilai $p\text{-value} < 0,1 (0,0001)$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para mahasiswa
Disarankan untuk lebih memperhatikan pola tidur, gaya hidup, serta penyelesaian masalah-masalah pribadi dengan tepat dan hindari stress yang berlebihan, bila mengalami insomnia yang berkepanjangan segera mencari solusi dengan berobat ke dokter atau konsultasi pada psikolog.
2. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Guna Bangsa
Mengadakan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu mahasiswa untuk terhindar dari stres yang merupakan salah satu faktor insomnia seperti senam seminggu sekali.
3. Bagi Peneliti lain
Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut terhadap angka insomnia dan penyebabnya dengan jumlah sampel

yang besar dan metode pengukuran yang lebih baik dan teliti.

DAFTAR PUSTAKA

Aziz, A.A. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Rizqiea.N.S.*Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia selama Mengerjakan Tugas Akhir*. Jurnal Nursing Studies, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012, Halaman 231 – 236 Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id>(diakses 16 Februari 2014)

[Jusoh](#).N.A.2011.*Hubungan antara Pola Tidur dan Prestasi Belajar pada Siswa SMA Dharma Pancasila Medan*. Skripsi. <http://repository.usu.ac.id>. (diakses 16 Februari 2014)

Profil Stikes Guna Bangsa. 2012.www.gunabangsa.ac.id (diakses 18 Februari 2014)

Notoatmodjo S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Ed Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta

Adeleyna.N.2008. *Analisis Insomnia Pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes* [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. <http://lontar.ui.ac.id>. (diakses 18 Februari 2014)

Rahayu.M.2009. *Hubungan Antara Penerapan Model Pembelajaran Student Centered Learning dengan Motivasi Belajar Mahasiswa PSIK Fakultas*

Kedokteran UGM Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UGM. Yogyakarta

Purwanto, S. 2008. *Mengatasi Insomnia dengan Teknik Relaksasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.<http://publikasiilmiah.ums.ac.id>. (diakses 13 Februari 2014)

Yocki.2007. *Faktor-Faktor Penyebab Insomnia pada Mahasiswai*. FakultasPsikologi Universitas Katolik

Mukminin, A. 2011. *Hubungan Perilaku Merokok Dengan Insomnia Pada Remaja Laki -Laki Di Desa Kenduren Kecamatan Wedung Kabupaten Demak*. Universitas Muhammadiyah Semarang. Skripsi. <http://digilib.unimus.ac.id/>. (diakses 20 Februari 2014)

Kedaulatan Rakyat.2014. *Matahari Tepat Di Atas DIY, Yogya Panas, Ini Penyebabnya*. <http://krjogja.com>. (diakses 07 juni 2014)

Sardiman.A.M.2008. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Syah.M. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Bastable.S.B.2002.*Perawat Sebagai Pendidik*.Jakarta: EGC

Hapsari, N.D. 2010. *Hubungan Sindroma Premenstruasi Dan Insomnia Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.Skripsi.<http://eprints.uns.ac.id/>. (diakses 16 Februari 2014)

Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo