

SKRIPSI

**PENGARUH ANTARA STRESS, MOTIVASI BELAJAR DAN GAYA HIDUP
DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta**



Disusun oleh:

FIERDA YUNIARTIKA HAENDITYA
NIM : 2012121017

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2018**

**SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Saya mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fierda Yuniartika Haenditya

NIM : 2012121017

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir / Skripsi, dengan judul :

**PENGARUH ANTARA STRESS, MOTIVASI BELAJAR, DAN GAYA HIDUP
DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN DI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan / karya orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, April 2018

Yang menyatakan,



Fierda Yuniartika Haenditya
NIM.2012121017

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fierda Yuniartika Haenditya

NIM : 2012121017

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Sains dan Teknologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive royalty free right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

PENGARUH ANTARA STRESS, MOTIVASI BELAJAR, DAN GAYA HIDUP DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Beserta instrument / desain / perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, April 2018

Yang menyatakan,


Fierda Yuniartika Haenditya
NIM.2012121017

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH ANTARA STRESS, MOTIVASI BELAJAR DAN GAYA HIDUP DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Disusun Oleh :

FIERDA YUNIARTIKA HAENDITYA
NIM : 2012121017

Tugas akhir ini telah disetujui untuk dipertahankan
di hadapan dewan penguji

Pada hari : Rabu, Tanggal : 21 Maret 2018

Pembimbing I



Rif Atiningtyas Haris, S.Kep., Ns., M.Kes

Pembimbing II



Fitri Budi Astuti, S.Kep., Ns

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan




Idris Yani Pamungkas, S.Kep., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH ANTARA STRES, MOTIVASI BELAJAR, DAN GAYA HIDUP DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Disusun Oleh :

FIERDA YUNIARTIKA HAENDITYA
NIM : 2012121017

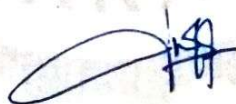
Tugas akhir ini telah diterima dan disahkan
Oleh dewan penguji Tugas Akhir
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta
Pada hari : Rabu, Tanggal : 21 Maret 2018

Pembimbing I



Rif Atiningtyas H,S.Kep.,Ns.,M.Kes

Pembimbing II



Fitri Budi Astuti,S.Kep.,Ns

Penguji III

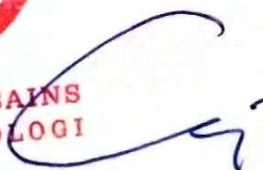


Anik Suwarni,S.Kep.,Ns.,M.Kes



Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains Dan Teknologi

PAKULTAS SAINS
DAN TEKNOLOGI



Anik Suwarni,S.Kep.,Ns.,M.Kes

MOTTO

**Pendidikan perhiasan diwaktu senang dan
tempat berlindung diwaktu susah**

(Penulis)

**Segala perkara dapat kutanggung di dalam
Dia yang memberi kekutan kepadaku**

(Filipi 4 : 13)

**Diberkatilah orang yang mengandalkan TUHAN,
yang menaruh harapannya pada TUHAN**

(Yeremia 17 : 7)

**Serahkanlah perbuatanmu kepada TUHAN,
maka terlaksanalah segala rencanamu**

(Amsal 16 : 3)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus, untuk segala cinta kasih-Nya kepadaku, untuk setiap penyertaan dan segala karunia yang diberikanNya, untuk segala pertolongan yang tidak pernah terlambat dan selalu pada waktu-Nya.
2. Bapak dan Ibu serta kakak saya, untuk dukungan, semangat, selalu memberikan nasihat dan kekuatan agar dapat melewati semuanya dengan baik.
3. Universitas Sahid Surakarta yang telah mengizinkan saya penelitian.
4. Teman-temanku Kelas A17 dan adek-adek tingkat saya.
5. Almamaterku tercinta Universitas Sahid Surakarta.
6. Pembaca yang budiman.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat dan kasih-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **PENGARUH ANTARA STRES, MOTIVASI BELAJAR DAN GAYA HIDUP DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan di Universitas Sahid Surakarta.

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak atas arahan, bimbingan, masukan dan bantuannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai. Dengan segala keikhlasan dan kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Trisno Martono, MM, selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Ir. Mohamad Harisudin, M.Si, selaku Wakil Rektor I yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Sri Huning Anwariningsih, ST., M.Kom, selaku Wakil Rektor II yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Ir. Dahlan Susilo, M.Kom, selaku Wakil Rektor III yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
5. Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Sahid Surakarta dan Penguji III yang telah memberikan arahan untuk dapat melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi ini.
6. Idris Yani Pamungkas, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
7. Rif Atiningtyas Haris, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Pembimbing I dan Penguji I yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.

8. Fitri Budi Astuti, S.Kep., Ns, Pembimbing II dan Penguji II yang dalam kesibukannya telah memberikan bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis.
9. Para dosen, staf dan karyawan di Fakultas Sains dan Teknologi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
10. Seluruh responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, terima kasih atas bantuan dan atensinya.
11. Semua keluarga besarku, terima kasih atas dukugan dan motivasinya selama ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis, yang tidak dapat di sebutkan satu persatu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih adanya beberapa kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun. Harapan penulis, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pembaca dan bagi penulis khususnya.

Surakarta, April 2018

Penulis,

Fierda Yuniartika Haenditya

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.5. Keaslian Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Landasan Teori	11
2.1.1. Insomnia.....	11
2.1.2. Stress.....	18
2.1.3 Motivasi Belajar.....	23
2.1.4 Gaya Hidup.....	30
2.2. Kerangka Teori.....	34
2.3. Kerangka Konsep	35
2.4. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1. Desain Penelitian	36
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
3.3. Populasi dan Sampel.....	37
3.4. Variabel Penelitian	38
3.5. Definisi Operasional	38
3.6. Instrumen Penelitian	39
3.7. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	44
3.8. Etika Penelitian.....	47
3.9. Analisis Data.....	48
3.10. Jalannya Penelitian	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	61
1. Sejarah Berdirinya	61
2. Gambaran Fakultas Sains Dan Teknologi S1 Keperawatan Universitas Sahid Surakarta	62
B. Hasil Penelitian	63
1. Karakteristik Responden.....	63
2. Analisa Univariat	66
3. Analisa Bivariat	74
4. Analisa Multivariat	77
C. Pembahasan.....	79
D. Keterbatasan Penelitian.....	100
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	101
A. Simpulan	101
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

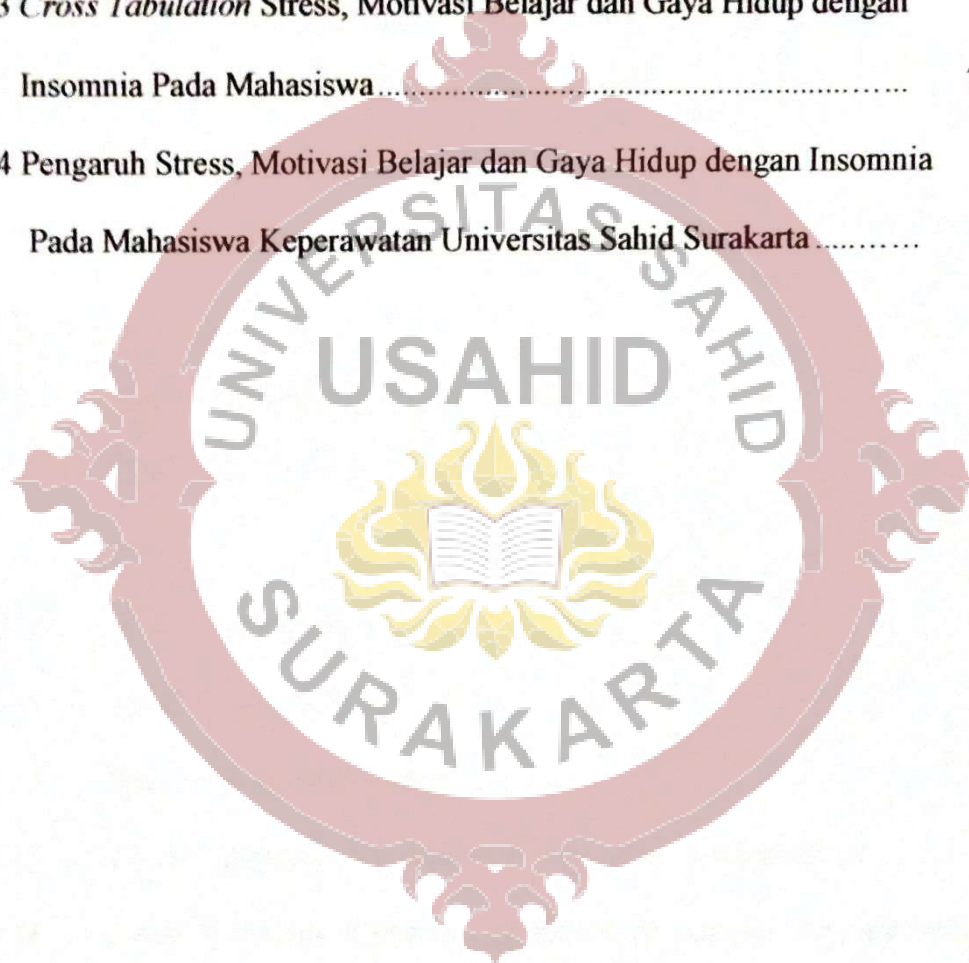
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Teori	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	35
Gambar 4.1 <i>Pie Cart</i> Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa	64
Gambar 4.2 <i>Pie Cart</i> Distribusi Frekuensi Umur Mahasiswa	65
Gambar 4.3 <i>Pie Cart</i> Distribusi Frekuensi Semester Mahasiswa	66
Gambar 4.4 <i>Pie Cart</i> Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa	67
Gambar 4.6 <i>Pie Cart</i> Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Mahasiswa	69
Gambar 4.8 <i>Pie Cart</i> Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Mahasiswa	71
Gambar 4.10 <i>Pie Cart</i> Distribusi Frekuensi Insomnia Mahasiswa	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	39
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Stress	41
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Motivasi Belajar Mahasiswa.....	41
Tabel 3.4 Kisi-kisi Kuesioner Gaya Hidup Mahasiswa.....	42
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	63
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	64
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Semester	65
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress	67
Tabel 4.5 <i>Cross Tabulation</i> Karakteristik Responden Dengan Tingkat Stress Mahasiswa	68
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Belajar Mahasiswa	69
Tabel 4.7 <i>Cross Tabulation</i> Karakteristik Responden Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa	70
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Mahasiswa	71
Tabel 4.9 <i>Cross Tabulation</i> Karakteristik Responden Dengan Gaya Hidup Mahasiswa	72
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Insomnia Mahasiswa.....	73

Tabel 4.11 <i>Cross Tabulation</i> Karakteristik Responden Dengan Insomnia Pada Mahasiswa.....	74
Tabel 4.12 Hasil t Regresi Variabel.....	75
Tabel 4.13 <i>Cross Tabulation</i> Stress, Motivasi Belajar dan Gaya Hidup dengan Insomnia Pada Mahasiswa.....	76
Tabel 4.14 Pengaruh Stress, Motivasi Belajar dan Gaya Hidup dengan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.....	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Data Penelitian
Lampiran 6	Hasil Karakteristik Responden
Lampiran 7	Hasil Analisa Normalitas
Lampiran 8	Hasil Analisa Multikolineieritas
Lampiran 9	Hasil Analisa Heteroskedasitas
Lampiran 10	Hasil Analisa Univariat
Lampiran 11	Hasil Analisa Bivariat
Lampiran 12	Hasil Analisa Multivariat
Lampiran 13	<i>Cross Tabulation</i> Karakteristik Responden dengan Stress
Lampiran 14	<i>Cross Tabulation</i> Karakteristik Responden dengan Motivasi Belajar
Lampiran 15	<i>Cross Tabulation</i> Karakteristik Responden dengan Gaya Hidup
Lampiran 16	<i>Cross Tabulation</i> Karakteristik Responden dengan Insomnia
Lampiran 17	<i>Cross Tabulation</i> Variabel Independen Terhadap Dependen
Lampiran 18	Surat - Surat

INTISARI

PENGARUH ANTARA STRESS, MOTIVASI BELAJAR DAN GAYA HIDUP DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Fierda Yuniartika Haenditya¹, Fitri Budi Astuti², Rif Atiningtyas Haris³

Latar Belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang terjadi pada jutaan orang di seluruh dunia. Kejadian insomnia juga terjadi pada mahasiswa. Berbagai faktor menjadi penyebab timbulnya insomnia. Stress, motivasi belajar dan gaya hidup menjadi beberapa faktor yang menjadi penyebab insomnia pada mahasiswa.

Tujuan Penelitian: Untuk menganalisis adanya pengaruh stress, motivasi belajar dan gaya hidup terhadap insomnia pada mahasiswa Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif dan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 90 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda.

Hasil Penelitian: Dari hasil analisis diketahui mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan usia 22 – 25 tahun dan semester 7. Hasil analisa univariat diketahui mayoritas mahasiswa mengalami stress ringan (41,1%), mempunyai motivasi belajar tinggi (46,7%), gaya hidup baik (64,4%) dan mengalami insomnia sedang (53,3%). Hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada pengaruh stress ($p = 0,001$), motivasi belajar ($p = 0,000$) dan gaya hidup terhadap insomnia mahasiswa keperawatan ($p = 0,007$). Hasil analisis multivariat diketahui secara bersama-sama ada pengaruh stress, motivasi belajar dan gaya hidup terhadap insomnia mahasiswa keperawatan ($p = 0,000$) dimana tingkat stress, motivasi belajar dan gaya hidup memberikan sumbangan pengaruh besar 66,9% terhadap insomnia mahasiswa keperawatan.

Simpulan: Ada pengaruh stress, motivasi belajar dan gaya hidup terhadap insomnia mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta dengan faktor motivasi belajar merupakan faktor yang paling dominan berpengaruh terhadap insomnia pada mahasiswa Keperawatan.

Kata Kunci: Tingkat stress, motivasi belajar, gaya hidup, insomnia mahasiswa

-
- 1) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
 - 2) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
 - 3) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF BETWEEN STRESS, LEARNING MOTIVATION AND LIFESTYLE WITH INSOMNIA IN STUDENTS OF NURSING SCIENCE PROGRAM SAHID SURAKARTA UNIVERSITY

Fierda Yuniartika Haenditya¹, Fitri Budi Astuti², Rif Atiningtyas Haris³

Background: *Insomnia was a slept disorder that were affected millions of people around the world. Incidenced of insomnia also occured students who take education in college. Various factors was become the cause of insomnia. Stress, motivation to learn, and lifestyle into several factors that caused insomnia in students.*

Purpose: *To identify the influence of between stress, learning motivation and lifestyle with insomnia in students of Nursing Science Program Sahid Surakarta University.*

Method: *This researched type was quantitative with descriptive correlation design and cross sectional approach. The sample taking technique used total sampling, so get obtained sample account 90 students. Data collection technique used questionnaires. Meanwhile, data was analyzed by using multiple linear regression analysis.*

Result: *The results of analysis showed that majority students have women, 22 – 25 years old, and at semester 7. Univariate analyzed was known that majority students have a light stress (41,1%), have a hight learning motivation (46,7%), have a good lifestyle (64,4%) and majority of students have moderate insomnia (53,3%). Bivariate analyzed was known that there an effected of stress on insomnia nursing students ($p = 0,001$), there an effected of learning motivation on insomnia nursing students ($p = 0,000$) and there an effected of lifestyle on insomnia nursing students ($p = 0,007$). Multivariate analyzed was known that together there an effected of stress, learned motivation and lifestyle on insomnia nursing students ($p = 0,000$) where stress levels, learned motivation and lifestyle contributed 66,9% influenced to insomnia nursing students.*

Conclusion: *The stress, learned motivation and lifestyle were influenced to insomnia nursing student of Sahid Surakarta University with learned motivation factor was the most dominant factor influenced to insomnia in nursing student.*

Keyword: *Stress, learned motivation, lifestyle, students insomnia*

-
1. *Students of Nursing Science Program Sahid Surakarta University*
 2. *Lecturer of Nursing Science Program Sahid Surakarta University*
 3. *Lecturer of Nursing Science Program Sahid Surakarta University*