HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN KECENDRUNGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

SKRIPSI

Oleh:
ERIKA NUR AZIZA
1731080022

Program Studi: Psikologi Islam

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2022 M

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN KECENDRUNGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh :

Erika Nur Aziza

1731080022

Jurusan : Psikologi Islam

Pembimbing 1 : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

Pembimbing 2 : Faisal Adnan Reza, M.Psi., Psikolog

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN

LAMPUNG

2022 / 1443 H

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan suatu hal yang penting dan bermanfaat bagi individu, terutama untuk kesehatan individu, penambah kebugaran energi serta sebagai kesejahteraan fisik. Pada saat individu tertidur, individu tersebut akan bugar fisiknya ketika terbangun dan tubuhnya siap untuk melakukan suatu kegiatan selanjutnya. Manfaat tidur juga untuk meningkatkan memori dan perbaikan pada individu serta dapat meminimalisirkan rasa stres. Tetapi untuk sebagian individu kejadian sulit tidur dapat terjadi diakibatkan individu memiliki rasa gelisah dan belum puas tidurnya hingga terbangun saat dini hari (Catrett & Gaultney, 2009).

Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kepekaan atau kesadaran terhadap keadaan sekitar menjadi terhenti. Umumnya Otakmemiliki beberapa fungsi yaitu sebagai suatu struktur atau pusat yang mengatur waktu siklus untuk tidur. Kondisi tubuh ketika bersamaan mengahasilkan substansi yang ketika dilepaskan kedalam aliran darah akan mengakibatkan seseorang menjadi mengantuk. Peristiwatersebut apabila terjadi bersamaan dengan stres, cemas, dan gangguan lainnya dapat menyebabkan terjadinya insomnia (Ulumuddin, 2011).

Insomnia yakni merupakan gangguan tidur yang dialami seseorang secara terus- menerus mengalami kesulitan untuk tidur dan apabila tertidur bangunnya lebih cepat (Yustinus, 2006). Pada individu yang mengalami insomnia akan terjadi perasaan mengantuk yang cukup berat ketika siang hari dan mengakibatkankualitas dan kuantitas tidurnya tidak tercukupi Nilifda, dkk (2016).

Insomnia yaitu merupakan suatu keluhan yang terjadi dengan adanya keluhan kesulitan masuk tidur atau mempertahankan tidur, kualitas tidur yang buruk, dengan gangguan terjadi dalam minimal 3 kali seminggu dalam kurun

waktu satu bulan, ketidak puasaan terhadap kuantitas dan kualitas tidur yang mempengaruhi kegiatannya (Maslim, 2001).Keluhan tersebut menyebabkan kondisi individu tidak prima untuk melakukan aktivitas keesokan harinya (Hidayah, 2016).

Berdasarkan (*diagnostic and statiscal manual of mental disorder*) hasil data 20-49% populasi individu dewasa di Amerika Serikat menderita gangguan tidur insomnia dan hampir sebagian diantara jumlahnya menderita insomnia tingkat yang cukup berat (Mai & Buysse, 2009). Di Indonesia peristiwa gangguan tidur insomnia terjadi sekitar 10% yang dapat dikatakan hampir 28 juta dari total 256,2 juta penduduk Indonesia menderita dan mengalami gangguan tidur insomnia (Amir, 2016).

Insomnia terus meningkat seiring berjalanan dengan bertambahnya umur individu. Dengan demikian, indikasi insomnia sering kali terjadi terhadap seseorang yang mengalami kesusahan tidur, terlebih dinyatakan sebagian dari jumlah mahasiswa di laporkan menderita atau mengalami kesulitan untuk tertidur dan mempertahankan tidurnya (Prabowo & Dewi, 2020).

Rafknowledge (2018) menyebutkan bahwa gangguan tidur insomnia diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu terdapat stres karena tekanan, depresi, terdapat gangguan kelainan-kelainan kronis, emosi yang tidak stabil, efek dari pengobatan yang dilakukan, pola makan pola hidup yang tidak baik atau buruk, kurangnya aktivitas berolahraga, dan penggunaan zat-zat semacam nikotin pada rokok, kopi dan zat lainnya.

Data populasi berdasarkan*diagnostic and statiscal manual of mental disorder* atau DSM-5 (2013) Menunjukan bahwa sepertiga individu usia dewasa memperlihatkan indikasi-indikasi insomnia, yaitu yang mengalami hambatan terkait dengan kegiatan aktivitas setiap hari (10,0 % - 15,0%), yang menderita dan mengalami gejala lain insomnia sebesar (6,0% - 10,0%). Kejadian insomnia juga dialami oleh beberapa individu penduduk Indonesia terutama ketika individu menginjak usia saat dewasa awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Taylor, dkk (2011) mengungkapkan bahwa individu yang menginjak dewasa awal

dan seorang mahasiswa memiliki resiko cukup besar mengalami penurunan kesehatan mental akibat tekanan atau stres yang dirasakannya yang disebabkan salah satunya oleh tekanan tuntutan akademik atau masalah personalnya. Pada saat seperti ini sangat berpengaruh terhadap kinerja organ tubuh sehingga memicu peningkatan terjadinya insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Neubauer, 2009) orang dewasa mengalami gejala insomnia bangun tidur merasa tidak *fresh* 38%, sering terbangun dimalam hari 32%, 21% orang-orang terbangun teralu awal, tidak mampu kembali tidur dan sulit tidur. Sejalan dengan penelitian (Neubauer, 2009) Bersamaan hasil penelitian oleh Dewi (2011) juga menunjukkan bahwa insomnia yang terjadi pada kalangan mahasiswa Kedokterannya Universitas Negri Surakarta yaitu sekitar 36,526%, hal ini menunjukan bahwa seorang mahasiswa menderita kesulitan akan memulai tidur dan mempertahankan tidurnya (Arakane, dkk 2011).

Penelitian lain yang diteliti oleh Nurdin, dkk (2018) menunjukan bahwa kejadian insomnia banyak dialami oleh seseorang yang menginjak usia masa produktif yaitu 18 hingga 30 tahun, karena pada usia ini permasalahan semakin banyak dan cukup kompleks hingga beresiko terhadap peningkatan masalah dan stres.

Insomnia dapat memberikan baik sedikit maupun banyak bagi dampak hidup seseorang seperti produktivitasnya seseorang serta keselamatan. Saat dalam kondisi yang buruk dampaknya dapat cukup serius, siklus tidur malam yang tidak baik dapat membuat mahasiswa menjadi kurang menikmati hidup dan untuk menyelesaikan tugas akhir mahasiswa tersebut mengalami penurunan kemampuan diakibatkan peristiwa insomnia yang dialaminya (Rafknowledge, 2004).

Dilihat dari fenomena yang terjadi,insomnia sering terjadi dikalangan mahasiswa, yaitu beberapa salah satunya dilingkungan mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. Tanya jawab yang dilakukan oleh peneliti dengan tiga mahasiswa UIN Raden Intan Lampung semester 7 yang berinisial berinisial

PH, SA dan AH saat tanggal 7 november 2020 melalui aplikasi sosial media *WhatsApp* yang bersangkutan diduga mengalami gangguan tidur insomnia dan hasil wawancara didapat dari tiga mahasiswa tersebut.

Wawancara yang pertama dilakukan pada salah satu mahasiswa yang inisial namanya PH. Ia mengatakan bahwa sering mengalami insomnia dikarnakan setiap malamnya melakukan kegiatan seperti bermain *smartphone*, menonton youtube dan Ia juga mengatakan bahwa mengalami kesulitan untuk memasuki tidur dan tidurnya tidak teratur seperti sering terbangun dari tidurnya disebabkan lapar dan karna ada pikiran.

Kedua, wawancara dilakukan pada mahasiswa yang berinisial SA, ia mengatakan bahwa ia sering mengalami kesulitan untuk tidur dikarnakan sering mengalami pusing kepala disebabkan banyak memikirkan sesuatu, dan ia sering mengalami stres karna pikirannya tersebut. Salah satu penyebab stres yang dialami ia yaitu akibat beban tugas kuliah yang belum terselesaikan olehnya, ia juga bahkan terkadang tidur hanya 2 jam saja setiap malamnya, dan hal ini mengakibatkan kualitas tidurnya yang buruk. Ketika ia tidak dapat tertidur biasanya ia melakukan kegiatan seperti bermain sosial media.

Ketiga, wawancara dilakukan pada mahasiswa yang berinisial AH, ia mengatakan bahwa mengalami kesulitan tidur dikarnakan selalu bermain *gadget* dan terlalu banyak pikiran, salah satu pikiran yang membuatnya sulit tidur adalah memikirkan terkait masa depannya. Ia juga mengatakan bahwa ia sering menongkrong dan meminum kopi hampir setiap malammnya, dan ia merasa kualitas tidurnya sangat buruk.

Berdasarkan wawancara tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesulitan tidur yang mereka hadapi dikarnakan kebiasaan mereka bermain *smartphone* ketika akan memasuki tidur, lapar ditengah malam, menongkrong dengan temandan meminum kopi, terdapat banyak pikiran, stres akibat memikirkan tuntutan tugas kuliah.

Mahasiswa memiliki tugas tuntutan akademik, oleh hal itu tidak semua mahasiswa siap dengan tuntutan akademik

tersebut, mahasiswa yang tidak siap akan mengalami atau menderita stres yang disebut stres akademik (Govaerts & Grégoire, 2004). Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh ketidak mampuan peserta didik dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Wilks, 2008).

Hasil penelitian yang dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tingkat stres mahasiswa semester akhir DIV Bidan Pendidik Reguler ketika sedang menyusun tugas akhir skripsi menunjukan yaitu sebanyak 54 mahasiswa, mahasiswa yang menderita stres yang cukup berat sebanyak 28 orang atau (51,9%), stres sedang dialami 19 mahasiswa (35,2%) dan yang menderita stres ringan sebanyak 7 mahasiswa (13,0%) juga bersamaan yang tidak megalami stres 0 (0,0%). Mahasiswa tingkat akhir dengan jumlah 54, sebagian besar menderita gangguan insomnia yang diakibatkan karena stres sejumlah 37 mahasiswa (68,5%) dan yang tidak menderita insomnia sebesar 17 mahasiswa atau (31,5%). Dari fenomena yang terjadi hampir sebagian besar mahasiswa menderita dan mengalami insomnia yang disebabkan oleh stres.

Stres menyebabkan kondisi individu menjadi tidak baik sehingga mempengaruhi keadaan dimana individu tersebut berusaha untuk tetap tertidur dengan cara dipaksakan, akibat dari stres berat individu tersebut menjadi sangat susah untuk tertidur sehingga jam tidurnya menjadi rendah, tidak heran saat kondisi tertidur sering kali mengalami mimpi yang buruk dan terjadi keluhan-keluhan gangguan tidur lainnya (Martinon, dkk 2006). Selain stres yang dapat menyebabakan sulit tidur, sulit tidur juga dapat disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan mengkonsumsi kopi yang megandung kafein (Rafknowladge, 2004).

Kafein merupakan suatu zat yang terdapat dan berasal dari jenis teh, coklat,dan kopi. Terdapat beberapa efek kafein yang dapat berpengaruh terhadap organ ditubuh manusia apabila

dikonsumsi, seperti meningkatnya tekanan darah individu yang disebabkan karena kafein memiliki sistem kerja yang tidak baik atau antagonis yang dapat menimbulkan kerusakan dari paru, jantung hingga pembuluh darah. Kopi merupakan minuman yang umumnya sangat digemari dan dikonsumsi oleh sebagian dikalangan manusia. Kebanyakan orang mengonsumsi kopi karena suka rasanya, tapi sebagian manusia juga meminum kopi untuk sebagai alasan mencari efek stimulant yang dihasilkan oleh kopi. Hal ini tidak lain karena kopi mengandung kafein yang menghasilkan aktivitas saraf simpatis (Hoseini, dkk 2021).

Data Kementrian Pertanian (2019) menyebutkan bahwa peningkatan aktivitas produksi kopi terjadi secara terus menerus pada tahun 2015 hingga tahun 2018. Menurut data dari Internasional Coffe Organization (ICO) 2018, Tingkat konsumsi kopi masyarakat Indonesia mencapai 2 juta kilogram sepanjang tahun 2016/2017 dan Negara Indonesia menduduki pringkat ke 6 dengan jumlah peminum atau konsumsi kopi terbesar dunia pada tahun 2016 hingga 2017. Pada masyarakat Indonesia mengkonsumsi kopi terus mengalami peningkatan karena tingginya minat manusia untuk meminum kopi.

Kebiasaan Konsumsi kopi yang mengandung kafein juga sepertinya menjadi hal yang lumrah dan tren pada kalangan muda seperti pelajar dan mahasiswa Indonesia sebagai stimulasi, untuk menambah energi serta dapat menghilangkan rasa kantuk ketika akan menjelang ujian (Liveina, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Liveina (2014) mengungkapkan berbagai macam alasan seseorang meminum kopi agar tidak lain untuk begadang atau tidak tidur malam sebelumnya sebesar (9,5%), untk menambah stamina atau energi sebesar (7,1%), ketika akan melaksanakan ujian atau tugas akhir sebesar (55,2%), rekreasional (25,3%) dan lain-lainnya (2,9%). Alasan macam lainnya yaitu sebagai meminimalisirkan rasa mengantuk ketika mengendarai kendaraan atau lainnya sebagai meningkatkan atau memperbaiki situasi mood.

Menurut Glade, (2010) mengkonsumsi kopi yang mengandung kafein terbukti mempunyai efek atau dampat

negatif, buruk terhadap pola tidur individu yang meminumnya, hal lain dapat menyebabkan individu merasakan kantuk pada saat siang hari. Pada penelitian studi deskriptif yang dilakukan oleh Bawazeer & AlSobahi (2013) menunjukan hasil 31,4% individu yang meminum minuman yang di dalamnya mengandung kafein dapat mengakibatkan individu tersebut menderita rasa sakit kepala, mual, bergelisah hingga insomnia.

Berdasarkan paparan di atas dimana menjelaskan fenomena atau peristiwa yang banyak terjadi dikalangan mahasiswa mengenai insomnia, stres akademik dan kebiasaan minum kopi. Oleh hal ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul penelitian "Hubungan Stres Akademik dan Kebiasaan Minum Kopi dengan Insomnia Pada Mahasiswa Semester Akhir".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan kecendrungan insomnia pada mahasiswa semester akhir?
2. Apakah ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kecendrungan insomnia pada mahasiswa semester akhir?
3. Apakah ada hubungan antara stres akademik dan kebiasaan minum kopi dengan kecendrungan insomnia pada mahasiswa semester akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas, maka tujuan dari peneliti ini untuk melihat yaitu:

1. Hubungan antara stres akademik dan kebiasaan minum kopi dengan kecendrungan insomnia pada mahasiswa semester akhir.
2. Hubungan antara stres akademik dengan kecendrungan insomnia pada mahasiswa semester akhir.
3. Hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kecendrungan insomnia pada mahasiswa semester akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya khasanah keilmuan khususnya dalam bidang psikologi klinis terutama terkait teori dan pembahasan mengenai judul variabel hubungan stres akademik dan kebiasaan minum kopi dengan kecendrungan insomnia pada mahasiswa semester akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi suatu informasi yang berguna dan dapat memberikan psikoedukasi kepada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi agar tetap dapat mengontrol kebiasaan yang buruk agar menghindari terjadinya gangguan tidur insomnia.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat mengelola stres, dan kebiasaan minum kopi serta dapat menangani insomnia dan upaya-upaya dalam menjaga kualitas tidur sehingga kedepannya diharapkan mahasiswa dapat mendapatkan tidur yang teratur dan tercukupi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat juga dijadikan pijakan atau refrensi untuk peneliti yang berminat meneliti variabel serupa, kemudian dapat melengkapi kekurangan-kekurangan yang nantinya terdapat pada penelitian ini.

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan diharapkan dapat dipergunakan sebagai refrensi atau bahan perbandingan acuan untuk penelitian selanjutnya. Setelah itu hasil penelitian terdahulu juga dapat memberikan gambaran penjelasan terkait perbandingan atau perbedaan pada penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan. Berikut ini beberapa penelitian-penelitian sebelumnya yang dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini yaitu :

1. Hasil Penelitian Yudhistira (2020)

Pada penelitian dengan metode kuantitatif oleh Yudisthira (2020) dengan judul penelitian "Hubungan Stres Akademik dengan Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Unika Soegijapranata". Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yakni mahasiswa yang berada disemester tiga hingga delapan jurusan Teknik Sipil di Universitas Katolik SoegijapranataSemarang dengan jumlah 80 subjek sampel.

Adapun pengambilan sampel dilakukan dengan teknik secara di urut atau diundi dengan ciri khas atau criteria mahasiswa jurusan Program Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, mahasiswa semester tiga hingga delapan, kebiasaan jam tidurnya selalu kurang dibawah 6 jam. Untuk mengukur insomnia digunakan alat ukur skala insomnia dan stres akademik. Penelitian ini di analisa menggunakan teknik *Product Moment Pearson.* Hasil penelitian ini diperoleh korelasi sebesar 0,535 (p<0,01) yang dapat dikatakan signifikan.

2. Hasil Penelitian Fitri & Amalia (2021)

Penelitian ini dilakukan oleh Nadia & Nida (2021) dengan judul penelitian "Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa". Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa semester 8 di beberapa universitas yang ada di wilayah samarinda yaitu UMKT (Univeritas Muhammadiyah Kalimantan Timur), UNMUL (Universitas Mulawarman), dan UWGM (Univeritas Widyagama) dengan sampel sebanyak 187 Mahasiswa.

Instrumen atau alat ukur pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner *google form.* Analisis data menggunakan uji *chi square*. Berdasarkan dari hasil statistik yang dilakukan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,00 < (p 0.05) H0 ditolak artinya

terdapat hubungan antara stres akademik terhadap insomnia dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa.

3. Hasil Penelitian Faridah, dkk (2021)

Penelitian yang dilaksanakan oleh Faridah, dkk (2021) dengan judul penelitian "Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Tempuran Demak 2018". Sistem metode yang dipergunakan yaitu metode penelitian analitik dengan studi korelasional menggunakan pendekatan waktu cross sectional. Pada penelitian ini digunakan sampel dengan jumlah 85 subjek yang diambil dengan menggunakan teknik *proportionate simple random sampling*.

Penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner kebiasaan minum kopi dan *rating scale* untuk insomnia. Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rho*. Adapun hasilnya menunjukan bahwa sebagian sampel tidak mengkonsumsi kopi sebesar (60%) subjek lainnya mengalami gejala ganggua tidur sebesar (72,9%).

Hasilnya hipotesis memperlihatkan hasil Ha diterima dan Ho ditolak menurut hasil uji *Spearman Rho* yaitu (ρ (Rho) = 0,267 dan p value = 0,013). Dengan demikian dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan gejala gangguan tidur pada lansia di Desa Tempuran Demak 2018.

Dari uraian pemaparan yang di atas terkait penelitian-penelitian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan antara variabel stres akademik dan variabel kebiasaan minum kopi dengan variabel kecenderungan insomnia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti yang mana dalam penelitian ini juga terdapat hubungan terkait variabel stres akademik dan kebiasaan minum kopi dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa. Dalam penelitian ini dikatakan terdapat hubungan yang cukup positif signifikan diantara variabel stres akademik dengankecendrungan insomnia yang mana nilai koefisien korelasi diperoleh (r_{xy}) (0,406 ; p = <0,001) dan juga

adanya hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kecendrungan insomnia yang positif signifikan sebesar (r = 0,301 ; *p* = 0,007).

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara stres akademik dan kebiasaan minum kopi dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa semester akhir, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan kebiasaan minum kopi dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Angkatan 2017 UIN Raden Intan Lampung. Sumbangan efektif pada penelitian ini stress akademik sebesar 15,45%, sedangkan untuk variabel kebiasaan minum kopi memberikan pengaruh terhadap variabel insomnia sebesar 7,95.
2. Terdapat hubungan positif signifikan antara variabel stres akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa semester akhir dengan nilai koefisien korelasi (r_{x1y}) sebesar 0,406 dengan nilai taraf signifikansi sebesar (p) <0,001 (p< 0,05). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan insomnia pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat kecenderungan insomnia pada mahasiswa.
3. Terdapat hubungan positif signifikan antara kebiasaan minum kopidengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa semester akhir dengan nilai koefisien korelasi (r_{x2y}) sebesar 0,301 dengan nilai taraf signifikansi sebesar (p) 0,007 (p< 0,05) yang mana pada hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kebiasaan minum kopi pada mahasiswa maka akan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan insomnia pada mahasiswa.

Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat kebiasaan minum kopi pada mahasiswa maka akan semakin rendah pula tingkat kecenderungan insomnia pada mahasiswa.

B. Saran

Dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memeliki beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa Sebagai Subjek Penelitian

   Diharapkan dapat menjadi informasi bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan terkait stres akademik, kebiasaan minum kopi, dan kecenderungan insomnia serta dapat melakukan upaya dalam mencegah atau mengurangi dari terjadinya dengan melakukan kegiatan seperti berolahraga, relaksasi, terapi perilaku, memanajemen waktu, memasang pengharum aroma ruangan sebagai terapi untuk mengurangi gangguan tidur insomnia sehingga kedepannya mahasiswa dapat mencegah atau mengatasi gangguan tidur insomnia.

2. Bagi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

   Untuk melakukan upaya dalam pencegahan stres akademik, institusi dapat memantau mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengevaluasi setiap permasalahan mahasiswa terkait masalah dan kendalanya dalam penulisan skripsi, sehingga mahasiswa dapat mengatasi permasalahan tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan bahwa sumbangan efektif variabel stres akademik sebesar 15,45% dan variabel kebiasaan minum kopi sebesar 7, 95%, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan lebih memilih faktor lainnya seperti kebiasaan yang buruk dan lingkungan agar mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Akoso, T. (2013). Remotely Sensed Image Classification: Supervised Classification Algorithm Using ENVI 5.0 Software. *University of Lagos*, 1–16.

Amir, N. (2016). Gangguan Insomnia dan Tatalaksananya. *Pekan Ilmiah Tahunan Dan Mukernas*, *7*.

Arakane, M., Castillo, C., Rosero, M. F., Peñafiel, R., Pérez-López, F. R., & Chedraui, P. (2011). Factors relating to insomnia during the menopausal transition as evaluated by the Insomnia Severity Index. *Maturitas*, *69*(2), 157–161.

Arikunto, S. (2006). Metodelogi penelitian. *Yogyakarta: Bina Aksara*.

Bawazeer, N. A., & AlSobahi, N. A. (2013). Prevalence and side effects of energy drink consumption among medical students at Umm Al-Qura University, Saudi Arabia. *International Journal of Medical Students*, *1*(3), 104–108.

Bhara, M. (2009). *Pengaruh pemberian kopi dosis bertingkat per oral 30 hari terhadap gambaran histologi hepar tikus wistar*. Medical Faculty.

Catrett, C. D., & Gaultney, J. F. (2009). Possible insomnia predicts some risky behaviors among adolescents when controlling for depressive symptoms. *The Journal of Genetic Psychology*, *170*(4), 287–309.

David, B. A., Mark, A., George, L. B., David, E. B., Andrea, R. H., Sue, K., Ake, L., Ebrahim, L. O., Howard, R. S., & Kopelmen, M. D. (n.d.). Asmadi.(2008). Tehnik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba. Cauter, V., Spiegel, K., Tasali, E and Leproult, R.(2008). Metabolic concequences of sleep and sleep los. Department of Medicine, University of Chic. *Medicine*, *95*(5), 227–230.

Desmita, D. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Ta'dib*, *12*(1).

Dewi, N. (2011). *Hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa s1 fk uns yang sedang skripsi*.

Farah, A. (2012). Coffee constituents. *Coffee*, 21–58.

Faridah, U., Kusumawati, D., Rahayu, S., & Wahab, D. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Tempuran Demak 2018. *Proceeding of The URECOL*, 228–241.

Fitri, N. N., & Amalia, N. (2021). Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa. *Borneo Student Research (BSR)*, *3*(1), 721–729.

Gadzella, B. M. (1991). *Student-Life Stress Inventory*.

Ghozali, I. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS. Edisi Keempat*. Universitas Diponegoro.

Glade, M. J. (2010). Caffeine—not just a stimulant. *Nutrition*, *26*(10), 932–938.

Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, *54*(4), 261–271.

Hoseini, M., Cocco, S., Casucci, C., Cardelli, V., & Corti, G. (2021). Coffee by-products derived resources. A review. *Biomass and Bioenergy*, *148*, 106009.

Iwan. (2009). *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. www.sleepnet.com

Mai, E., & Buysse, D. J. (2009). Insomnia: Prevalence, impact, pathogenesis, differential diagnosis, and evaluation. *Focus*, *7*(4), 491–498.

Martinon, F., Pétrilli, V., Mayor, A., Tardivel, A., & Tschopp, J. (2006). Gout-associated uric acid crystals activate the NALP3 inflammasome. *Nature*, *440*(7081), 237–241.

Maslim, Rusdi. (2001). Diagnosis Gangguan Jiwa . Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya Kompleks RS Atmajaya, Gedung Damian, Jalan Pluit Raya 2, Jakarta 14440.

Neubauer, D. N. (2009). Insomnia: recent advances in pharmacological management. *Drug Benefit Trends*, *21*(9), 266–271.

Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *5*(1).

Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Jurnal MKMI*, *14*(2), 128–138.

Potter, P. A. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, vol. 2*.

Prabowo, H., & Dewi, M. P. (2020). Intercorrelation Of Insomnia, Sleep Duration, Internet Use Duration and Internet Addiction On Millenial In Jakarta. *Dinasti International Journal of Education Management And Social Science*, *1*(5), 775–795.

Rafknowledge, R. (2018). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya (15)*. Media Komputindo.

Reefani, N. (2014). *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw*. PT Gramedia.

Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, *56*(6), 735–746.

Santoso, S. (2000). Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik, Penerbit PT. *Elex Media Komputindo, Jakarta*.

Sihotang, V. A. (2019). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi. *[Skripsi]*, 37.

Subandi, A. (2008). Yoga Insomnia. *Jakarta: PT Elex Media Komputindo*.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. CV. Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. CV. Alfabeta.

Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, *1*(1).

SUSANTO, O. D. A. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Anggota Polri Direktorat Sabhara Polda Kalimantan Barat Tahun 2017.

Taylor, D. J., Gardner, C. E., Bramoweth, A. D., Williams, J. M., Roane, B. M., Grieser, E. A., & Tatum, J. I. (2011). Insomnia and mental health in college students. *Behavioral Sleep Medicine*, *9*(2), 107–116.

Ulumuddin, B. A. (2011). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. *Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.

Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *2*(1).

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, *9*(2), 106–125.

Witherington III, B. (2011). *Work: A kingdom perspective on labor*. Wm. B. Eerdmans Publishing.

Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan

2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Diponegoro Medical Journal. Jurnal Kedokteran, *6*(2), 549–557.

Yudhistira, J. O. (2020). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Insomnia PadaMahasiswa Program Studi Teknik Sipil UNIKA Soeidjapranata. Unika Soegijapranata Semarang.