


## Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III dalam Menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) di Universitas Widya Nusantara

Mutiara<sup>1\*</sup>, Bayu Eka Kurniawan<sup>2</sup>, Sabir<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: [mtyraaa31@gmail.com](mailto:mtyraaa31@gmail.com)

\*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5848>

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: 19 Mar 2026

Revised: 25 Mar 2026

Accepted: 31 Mar 2026

#### Kata Kunci:

Stres, Kejadian  
Insomnia, Mahasiswa.

#### Keywords:

Stres, *Insomnia Incident*,  
*Students*.

### ABSTRACT

Penelitian ini didasarkan pada tingginya kejadian stres dan gangguan tidur pada mahasiswa terutama menjelang ujian kompetensi seperti OSCE, di mana data WHO (2024) menunjukkan bahwa stress dapat menurunkan kemampuan bekerja, dan riskesdes 2018 melaporkan bahwa Sulawesi Tengah memiliki prevalensi stres tertinggi di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat III dalam menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) di Universitas Widya Nusantara. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah 211 mahasiswa keperawatan tingkat III, dan sebanyak 68 mahasiswa dipilih sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak (61,8%), dan insomnia sedang (61,8%). Uji korelasi gamma menunjukkan nilai koefisien 0,627 dengan p-value 0,003 sehingga disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara stres dan insomnia, dengan arah hubungan positif dan kekuatan cukup kuat, semakin tinggi Tingkat stres, semakin berat insomnia yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres berperan penting dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa menjelang ujian OSCE.

*This study is based on the high incidence of stress and sleep disorders in students, especially before competency exams such as OSCE, where WHO data (2024) shows that stress can reduce work ability, and riskesdes 2018 reported that Central Sulawesi has the highest prevalence of stress in Indonesia. This study aims to determine the relationship between stress and the incidence of insomnia in level III nursing students in facing the Objective Structured Clinical Examination (OSCE) at Widya Nusantara University. This study uses a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population is 211 level III nursing students, and as many as 68 students were selected as samples using purposive sampling techniques according to inclusion and exclusion criteria. The results showed that most students experienced moderate stress (61.8%), and moderate insomnia (61.8%). The gamma correlation test showed a coefficient value of 0.627 with a p-value of 0.003 so it was concluded that there was a significant relationship between stress and insomnia, with a positive direction and quite strong strength, the higher the stress level, the more severe the insomnia experienced by students. This study concluded that stress plays a significant role in affecting students' sleep quality in the lead-up to the OSCE exam.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Mutiara, et al. (2026), Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III dalam Menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) di Universitas Widya Nusantara, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5848>

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebagai agen perubahan *of change* yang memiliki posisi strategis dalam menentukan arah pembangunan serta kemajuan suatu bangsa. Peran mahasiswa menjadi sangat penting dalam memanfaatkan bonus demografi, dimana generasi muda berfungsi sebagai motor penggerak utama perkembangan masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk memiliki tanggung jawab moral dan intelektual, yang tercermin melalui kemampuan berpikir kritis, bersikap bijaksana, serta berpartisipasi aktif dalam mewujudkan perubahan yang bersifat konstruktif di berbagai aspek kehidupan (Zunaidi, Rahma and Salsabila, 2021).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) 2024, menunjukkan bahwa stres menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi pada kelompok usia muda. Di Indonesia, hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan stres cukup tinggi, dan Sulawesi Tengah termasuk salah satu provinsi dengan angka stres tertinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres menjadi permasalahan penting yang perlu mendapat perhatian, khususnya pada kelompok mahasiswa. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, salah satunya melalui gangguan tidur seperti insomnia (Ahmad, Anissa and Triana, 2022). Insomnia ditandai dengan kesulitan melalui tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini sehingga menurunkan kualitas tidur, konsentrasi, daya ingat, dan performa akademik mahasiswa (Winda, 2021).

Mahasiswa keperawatan beresiko mengalami stres yang lebih tinggi karena beban akademik dan tuntutan kompetensi klinik (Gasril, Devita and Fadli, 2024). Menjelang ujian *objective structured clinical examination* (OSCE), mahasiswa sering mengalami kecemasan dan gangguan tidur yang dapat memengaruhi kesiapan ujian (Akbar, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat III dalam menghadapi OSCE di Universitas Widya Nusantara

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di universitas widya nusantara pada tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa keperawatan tingkat III sebanyak 211 mahasiswa, dengan sampel 68 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres, sedangkan variabel dependen adalah kejadian insomnia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi gamma dengan tingkat signifikansi  $p < 0,5$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan stres pada mahasiswa tingkat III dalam menghadapi *objective structured clinical examination* (OSCE) di Universitas Widya Nusantara tahun 2025

Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Stres Ringan	1	1,1
Stres Sedang	42	61,8
Stres Berat	25	36,8
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawata tingkat III mengalami tingkat stres sedang sebanyak 42 mahasiswa (61,8%), sementara itu sebagian kecil mengalami stres berat yaitu 25 mahasiswa (36,8%), dan 1 mahasiswa mengalami stres ringan (1,1%). Berdasarkan hasil ini maka peneliti menyederhanakan tabel menjadi 3 karena untuk kategori tidak stres bernilai 0.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hamid and Martha, 2022) yang mengatakan bahwa stres merupakan kondisi yang muncul ketika terjadi ketidak seimbangan antara tuntutan yang

dihadapi individu dengan kemampuan mengatasinya. Stres terjadi akibat adanya stresor yang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis. Pada mahasiswa, stres sering muncul karena kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas, mencapai target nilai, meraih prestasi, mengelolah diri, mengembangkan kemampuan berfikir, serta menyusun tugas akhir. Stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti penurunan daya ingat yang menyebabkan penundaan pekerjaan, serta faktor biologis yang meliputi genetik, pola hidup, kondisi kesehatan, dan riwayat penyakit.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan insomnia pada mahasiswa tingkat III dalam menghadapi *objective structured clinical examination* (OSCE) di Universitas Widya Nusantara tahun 2025

Insomnia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Insomnia Ringan	26	38,2
Insomnia Sedang	42	61,8
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2. Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat III mengalami insomnia sedang dengan jumlah 42 mahasiswa (61,8%), sementara itu sebagian kecil mahasiswa yang mengalami insomnia ringan berjumlah 26 mahasiswa (38,2%). Berdasarkan hasil ini maka peneliti menyederhanakan tabel menjadi 2 karena untuk kategori tidak insomnia bernilai 0.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sivertsen *et al.*, 2021) yang melibatkan 50.054 mahasiswa dengan usia rata-rata 23,4 tahun dan mayoritas perempuan (69,1%). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada kelompok sehat sebesar (21,7%) dengan perbedaan berdasarkan jenis kelamin yaitu (24,8%) pada perempuan dan (16,6%) pada laki-laki. Insomnia ditemukan lebih tinggi pada mahasiswa yang memiliki kondisi mental maupun fisik, dengan prevalensi mencapai (83,3%) pada perempuan dan (74,2%) pada laki-laki. Selain itu, mahasiswa dengan kondisi mental tertentu juga memiliki durasi tidur yang pendek berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental dan fisik, serta perempuan pada usia dewasa awal cenderung lebih rentan mengalami insomnia dibanding laki-laki.

**Tabel 3.** Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat III dalam menghadapi *objektive structured clinical examination* (OSCE) di Universitas Widya Nusantara tahun 2025

Stres	Insomnia				Total	P-Value	Koefisiensi	
	Ringan		Sedang					
	f	%	f	%				f
Ringan	0	0,0	1	1,5	1	1,5	0,003 <sup>b</sup>	0,627
Sedang	22	32,4	20	29,4	42	61,8		
Berat	4	5,9	21	30,9	25	36,8		
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>38,2</b>	<b>42</b>	<b>61,8</b>	<b>68</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan Tabel 3. Dari 68 responden menunjukkan 42 mahasiswa dengan kategori stres ringan sebanyak 22 mahasiswa (32,4%), dan kategori insomnia ringan sebanyak 20 mahasiswa (29,4%), sementara itu 25 mahasiswa dengan kategori stres berat sebanyak 4 mahasiswa (5,9%), dan kategori insomnia berat sebanyak (30,9%), kemudian hanya 1 mahasiswa (1,1%) yang mengalami stres ringan. Maka dari itu semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa semakin berat pula tingkat insomnia dirasakan. Berdasarkan uji korelasi gamma didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,627 dengan  $p\text{-value} = 0,003$ . Karena  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan Antara Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat III Dalam Menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) Di Universitas Widya Nusantara. Nilai koefisien gamma sebesar 0,627 menunjukkan bahwa arah hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang cukup kuat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Arum and Cusmarih, 2024) mengenai hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat III di Stikes Abdi Nusantara menjelang ujian OSCE. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, seperti sering terbangun, tidur tidak nyenyak, dan durasi tidur yang lebih pendek. Kondisi ini dipengaruhi tekanan psikologis akibat tuntutan kesiapan praktik klinik dan kekhawatiran

menghadapi ujian, yang memicu aktivitas pikiran berlebih serta kebiasaan belajar hingga larut malam

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat III dalam menghadapi ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin berat pula gangguan tidur yang dirasakan. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tekanan akademik, kecemasan, aktivitas mental yang berlebihan, usia dewasa awal, serta jenis kelamin perempuan yang cenderung lebih rentan secara emosional dan dipengaruhi oleh fluktuasi hormon. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, upaya pengelolaan stres dan penguatan strategi psikologis penting dilakukan untuk membantu menjaga kualitas tidur mahasiswa menjelang ujian OSCE.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat III mengalami stres sedang dan insomnia sedang dalam menghadapi ujian OSCE. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia dengan kekuatan hubungan yang cukup kuat dan arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres dapat meningkatkan resiko terjadinya insomnia pada mahasiswa.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada universitas widya nusantara yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih juga kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penelitian, serta kepada seluruh mahasiswa keperawatan tingkat III yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

### REFERENSI

- Akbarr, B.A. (2023) 'hubungan tingkat stres dalam menghadapi osce dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran', pp. 1–23.
- Ahmad, S.R., Anissa, M. and Triana, R. (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>.
- Arum, A.S. and Cusmarih, C. (2024) 'Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat 3 Di Stikes Abdi Nusantara Tahun 2023 Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (Osce)', *Jurnal Medika Malahayati*, 7(4), pp. 916–923. Available at: <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i4.10696>.
- Dinkes (2021) 'Profil kesehatan kota palu'. Dinas kesehatan kota palu.
- Gasril, P., Devita, Y. and Fadli, N. (2024) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal', *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(3), pp. 847–855. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i3.13759>.
- Hamid, A.M.Z.P. and Martha, E. (2022) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 5(3), pp. 283–289. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i3.2148>.
- Sivertsen *et al.* (2021) 'The Epidemiology of Insomnia and Sleep Duration Across Mental and Physical Health: The SHoT Study'.
- Winda (2021) 'Hubungan antara stres kerja dengan kejadian insomnia pada perawat covid -19 di rsud undata palu'.
- Zunaidi, A., Rahmah, R. and Salsabila, S. (2021) 'Meningkatkan Motivasi Akademis Selama Pandemi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Febi Iain Kediri', *Dedikasi Pkm*, 2(3), p. 337. Available at: <https://doi.org/10.32493/dedikasipkm.v2i3.1262>