

HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS MULAWARMAN

Tiara Sukma Syafrudin^{1*}, Ika Fikriah², Jaya Mualimin³

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

²Laboratorium Ilmu Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

³Laboratorium Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

*Email : syafrudintiara@gmail.com

Dikirim : 13 Maret 2022

Diterima : 20 Maret 2023

Diterbitkan : 31 Maret 2023

ABSTRACT

Insomnia is a dissatisfaction with the quality and the quantity of sleep due to difficulties in getting to sleep and/or maintaining sleep (frequently waking up and difficulty in returning to sleep). Some risk factors of insomnia are psychosocial factors, personality traits, alcohol and substance abuse/addiction, psychiatric comorbidities, serious illnesses, certain/specific conditions, and environment. Quarter life crisis is one of psychosocial factors commonly experienced by individuals in their 20s ruminating about their future. This research aims to investigate the correlation between quarter life crisis and insomnia in students of Medicine Study Program at Mulawarman University. This research used analytical observational study design with cross-sectional approach. The data were primary data collected with purposive technique through questionnaires from 277 respondents who fulfilled the inclusion criteria. The Chi Square Test resulted in p-value of 0.000. This research concludes that there is a significant correlation between quarter life crisis and insomnia in students of Medicine Study Program at Mulawarman University.

Keywords: *Quarter-Life Crisis, Insomnia, Medicine Study Program*

PENDAHULUAN

Quarter life crisis dialami individu yang berada pada tahap *emerging adulthood* yaitu pada usia 18 sampai 25 tahun (Rahmania et al., 2020; Fadhilah et al., 2022). Mahasiswa merupakan golongan individu yang rentan mengalami *quarter life crisis*, terutama mahasiswa tingkat akhir karena banyak permasalahan dan tuntutan (Suyono, Kumalasari and Fitriana, 2021). Mahasiswa berada di perguruan tinggi yang merupakan tingkat paling tinggi dari pendidikan formal yang mempersiapkan diri sebelum menghadapi kehidupan yang sebenarnya kelak (Wakhyudin, Dwi and Putri, 2020).

Quarter life crisis memiliki aspek-aspek yang berkaitan dengan cemas, stres, depresi dan kepercayaan diri. Kondisi-kondisi tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari, salah satunya mengganggu tidur (Kemenkes RI, 2018). Salah satu keluhan tidur adalah insomnia. Penelitian terkait stres dilakukan pada mahasiswa kedokteran UNMUL, dimana terdapat 79,6% mahasiswa mengalami stres sedang dan berat (Korin, 2022). Kepercayaan diri (*self-efficacy*) yang rendah juga bisa mempengaruhi tubuh dengan memunculkan stres (Nada and Fourianalistyawati, 2017). Stres bisa menjadi faktor penyebab insomnia. Kecemasan berlebih membuat individu sulit mengontrol emosi yang

memunculkan ketegangan dan kesulitan untuk tidur (Warja, Afni and Yani, 2019). Depresi bisa diakibatkan stres berat yang kemudian juga meningkatkan *arousal* maupun terbangun tiba-tiba yang merupakan gejala insomnia (Permana and Sanglah, 2013).

Menurut DSM V, insomnia adalah gangguan pada pengalaman tidur, mempertahankan tidur, atau mengalami gangguan siklus bangun tidur dengan manifestasi seperti penurunan atensi dan sulit berkonsentrasi. Gejala-gejala ini minimal terjadi 3 kali selama seminggu dalam minimal 3 bulan (Firmansyah *et al.*, 2020). Menurut Gunanthi dan Diniari (2016), insomnia juga dialami oleh sebagian populasi penduduk di Indonesia, terutama individu pada masa dewasa awal, dengan data dari studi pada salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang menyatakan bahwa sebanyak 45,7% dari total 70 responden mahasiswa mengalami insomnia (Hapsari and Kurniawan, 2019). Penelitian lain terkait insomnia yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir kedokteran UNMUL didapatkan sebanyak 67,6% mahasiswa mengalami insomnia (Korin, 2022). Fakta di lapangan menunjukkan mahasiswa memiliki beban dan tanggung jawab yang lebih berat sehingga lebih menyita banyak waktu.

Berdasarkan pemaparan di atas, insomnia dan *quarter life crisis* sama-sama terkait dengan usia dewasa awal dan banyak dialami oleh mahasiswa. Data tingkat stres dan insomnia di penelitian sebelumnya pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman juga menunjukkan persentase yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan *quarter life crisis* dan insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 secara online menggunakan *google form* secara serentak di *zoom*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 1 sampai 4 program studi kedokteran Universitas Mulawarman yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah Mahasiswa aktif S-1 Program Studi kedokteran Universitas Mulawarman, bersedia ikut serta dalam penelitian, dan berusia 18-25 tahun. Adapun kriteria eksklusi penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengkonsumsi antipsikotik, antidepresan, anti kejang, *moodstabilizer*, dan mahasiswa yang didiagnosa memiliki penyakit berat. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah minimal sampel 203 responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari tingkat *quarter life crisis* dan tingkat insomnia. Variabel *quarter life crisis* diukur dengan kuesioner skala *quarter life crisis* yang disusun oleh Agustin yang terdiri dari 25 item. Variabel insomnia diukur dengan kuesioner *insomnia severity index (ISI)* yang disusun oleh Swanenghyun yang terdiri dari 7 item dengan pilihan jawaban terdiri dari skala 0-4. Pengolahan data dilakukan dengan *software* Microsoft Word 2019, Microsoft Excel 2019, dan IBM SPSS Statistic 26. Data disajikan dengan bentuk tabel dan narasi. Penelitian ini juga menggunakan uji statistik *Chi-square* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah sampel penelitian ini didapatkan 277 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18	50	18.1
19	57	20.6
20	68	24.5
21	67	24.2
22	30	10.8
23	5	1.8
Jumlah	277	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden berada direntang usia 18 hingga 23 tahun dan didominasi responden berusia 20 tahun sebanyak 68 responden (24.5%).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	89	32.1
Perempuan	188	67.9
Jumlah	277	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 188 responden (67.9%).

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Perkuliahan

Tingkat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	63	22.7
2	62	22.4
3	65	23.5
4	87	31.4
Jumlah	277	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden terbanyak adalah tingkat 4 sebanyak 87 responden (31.4%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat QLC secara Keseluruhan

Tingkat QLC	Frekuensi (n)	Persentase (%)
QLC rendah	63	22.7
QLC tinggi	214	77.3
Jumlah	277	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa secara keseluruhan responden terbanyak memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi, yaitu sebanyak 214 responden (77.3%).

Tabel 5. Distribusi Tingkat Insomnia secara Keseluruhan

Tingkat insomnia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak insomnia	104	37.5
Insomnia ringan	118	42.6

Insomnia sedang	46	16.6
Insomnia berat	9	3.2
Jumlah	277	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa secara keseluruhan responden terbanyak memiliki tingkat insomnia ringan, yaitu sebanyak 118 responden (42.6%).

Tabel 6. Hubungan *Quarter Life Crisis* dan Insomnia

Tingkat QLC	Tingkat insomnia								jumlah	α
	Tidak insomnia		Insomnia ringan		Insomnia sedang		Insomnia berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
QLC rendah	38	13.7	21	7.6	3	1	1	0.4	63	0.000
QLC tinggi	66	23.8	97	35	43	15.5	8	2.9	214	
Jumlah	104	37.5	118	42.6	46	16.5	9	3.3	277	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji hipotesis uji *Chi Square* pada penelitian ini didapatkan *p-value* sebesar 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang menunjukkan hipotesis penelitian dapat diterima, yaitu terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan insomnia.

Pada uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *quarter life crisis* dan insomnia mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman. Respon emosional yang dirasakan individu dewasa awal akan menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupannya seperti stres dan depresi, sejalan dengan sebuah penelitian pada 125 mahasiswa yang mengalami *Quarter Life crisis* dimana didapatkan tingkatan stress 9,6% dengan skor tinggi, 88,8% dengan skor sedang, dan 1,6% dengan skor rendah (Dwi Cahya, Meiyuntariningsih and Aristawati, 2021).

Faktor psikologis seperti kegelisahan, ketakutan, perasaan bersalah, dan perasaan cemas atau stres dapat menyebabkan insomnia. Selain itu, seseorang yang mengalami stres membuat otot-otot menegang dimana akhirnya saraf simpatis membuat seseorang tidak dapat santai sehingga sulit untuk muncul rasa kantuk (Hardiyanti and Amalia, 2020). Hal ini juga sejalan dengan penelitian tentang hubungan kecemasan dan insomnia di Universitas Muhammadiyah Klaten, di dapat nilai α 0,014 ($\alpha < 0,05$) dan menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dan insomnia. (Warja, Afni and Yani, 2019).

Tidur bangun diatur oleh *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbular System Reticular* (BSR). Insomnia terjadi ketika peningkatan stimulus diterima oleh RAS sehingga hormon katekolamin disekresikan dan membuat kondisi terjaga, sebaliknya jika stimulus ke RAS menurun maka stimulus ke BSR meningkat sehingga hormon serotonin disekresikan lalu menyebabkan individu bisa tertidur (Wulandari, Hadiati and Sarjana, 2017).

Quarter life crisis menjadi sumber terjadinya perasaan negatif seperti cemas atau stres. Pada cemas atau stres dan insomnia berkaitan aktivitas aksis *hipotalamus-hipofisis-adrenal* (HPA) yang berlebihan dan sekresi *adrenocorticotropin releasing hormone* (CRH) dan kortisol yang berlebihan. Proses ini akan meningkatkan kortisol secara terus menerus akan menyebabkan *Cortisol Awakening Responses* (CAR) sehingga membuat individu menjadi terbangun (Roth, Roehrs and Pies, 2007)(Ahmad, Anissa and Triana, 2022). Stres juga akan mempengaruhi kerja di *Raphe nucleus*, yaitu daerah yang mengatur emosi yang kemudian mempengaruhi daerah *hypotalamus* di otak tepatnya

di SCN yaitu tempat proses tidur terjadi sehingga meningkatkan aktivitas di daerah SCN dan mengakibatkan tidur terganggu. Selain itu, stres juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin sehingga proses tidur terganggu (Warja, Afni and Yani, 2019).

KESIMPULAN

Tingkat *quarter life crisis* dan insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman didominasi dengan QLC yang tinggi dan insomnia ringan. Hasil uji hipotesis dengan uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman. Hal ini terjadi karena stresor pada mahasiswa cukup berat sehingga mempengaruhi proses fisiologis tubuh untuk tidur sehingga memunculkan gangguan tidur, yaitu insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Dwi Cahya, F., Meiyuntariningsih, T. and Aristawati, A.R. (2021) *Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis)*. Universitas 17 Agustus Surabaya. Available at: <http://repository.untag-sby.ac.id/8614/8/JURNAL.pdf> (Accessed: 30 January 2023).
- Firmansyah, Y. *et al.* (2020) 'Kejadian Insomnia di Masa Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB) Jakarta Akibat Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8, pp. 76–83.
- Hapsari, A. and Kurniawan, A. (2019) 'Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal', *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(3), pp. 223–235. Available at: <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223>.
- Hardiyanti, A.Y. and Amalia, L. (2020) *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo*. IAIN Ponorogo.
- Kemenkes RI (2018) *Apakah Dampak Negatif Stres terhadap Otak Manusia?*, kemenkes RI. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/apakah-dampak-negatif-stres-terhadap-otak-manusia> (Accessed: 13 March 2023).
- Korin, J.P. (2022) *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*. Universitas Mulawarman.
- Nada, C. De and Fourianalistyawati, E. (2017) 'EFIKASI DIRI DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA YANG MENGALAMI DISMENORE', *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), p. 175. Available at: <https://doi.org/10.24854/jpu22017-103>.

- Permana, M.G.C. and Sanglah, R. sakit umum (2013) 'Insomnia Dan Hubungannya Terhadap Faktor Psikososial Pada Pelayanan Kesehatan Primer', *Bagian/SMF Ilmu Kesehatan Jiwa FK Univ. Udayana/RSUP sanglah*. [Preprint].
- Roth, T., Roehrs, T. and Pies, R. (2007) 'Insomnia: Pathophysiology and implications for treatment', *Sleep Medicine Reviews*, 11(1), pp. 71–79. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.SMRV.2006.06.002>.
- Suyono, T.A., Kumalasari, A.D. and Fitriana, E. (2021) 'Hubungan Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda', *Jurnal Psikologi*, 14(2), pp. 301–322. Available at: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>.
- Wakhyudin, H., Dwi, A. and Putri, S. (2020) 'Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi', *Jurnal ilmiah Pendidikan* , 1(1), pp. 14–18.
- Warja, I. ketut, Afni, N. and Yani, A. (2019) 'Hubungan Stress dan Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Reguler yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu', *Jurnal Kolaboratif Sains* , 2(1).
- Wulandari, F.E., Hadiati, T. and Sarjana, W. (2017) 'Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), pp. 549–557.