

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AWAL

Pratiwi Gasril<sup>1</sup>, Yeni Devita<sup>2\*</sup>, Nanang Fadli<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

<sup>2</sup>Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Korespondensi: yenidevita@pn.ac.id

Disubmit: 09 Januari 2024

Diterima: 02 Februari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i3.13759>

### ABSTRACT

*Stress is the inability to cope with the threats faced by mental, physical, emotional, and spiritual human beings, which at some point can affect the physical health of the human being. Insomnia is the inability to meet sleep needs, both in quality and quantity. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and the incidence of insomnia in nursing students. The Research Method uses a correlative descriptive research design using a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 50 respondents, with a Stratified Sampling technique. The instruments used in this study were the Kessler Psychological Distress Scale and Insomnia Rating Scale questionnaires disseminated with Goggle Form links. The results of the study found that as many as 10% of students were not stress, 40% were mild stress, 32% were moderate stress, and 18% were severely stressed. As many as 4% of students had no insomnia, 54% mild insomnia, 20% moderate insomnia, and 22% severe insomnia. From the results of data analysis using the help of the SPSS 16 computer program whose meaning level  $p \leq \alpha$  ( $0.001 \leq 0.005$ ), it was concluded that there is a relationship between the level of stress and the level of insomnia incidence in nursing students.*

**Keywords:** *Stress, Insomnia, Students, Nursing*

### ABSTRAK

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat awal. Metode Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 responden, dengan teknik pengambilan sampel *Stratified Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* dan *Insomnia Rating Scale* yang disebarkan dengan *link Goggle Form*. Hasil Penelitian didapatkan hasil sebanyak 10% mahasiswa tidak stress, 40% stress ringan, 32% stress sedang, dan 18% stress berat. Sebanyak 4% mahasiswa tidak insomnia, 54% insomnia ringan, 20% insomnia sedang, dan 22% insomnia

berat. Dari hasil Analisa data dengan menggunakan bantuan program computer SPSS 16 yang tingkat pemaknaan  $p \leq \alpha$  ( $0,001 \leq 0,005$ ), Disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan tingkat awal.

**Kata Kunci:** Stres, Insomnia, Mahasiswa, Keperawatan

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi terdiri atas sekolah tinggi, akademis dan universitas, yang telah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas. Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dan memberikan dampak secara holistik pada individu baik terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Helpiyani et al., 2019).

Angka kejadian mahasiswa dunia yang mengalami stres adalah (45%) pada tahun 2015 (Winerman, 2017). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar (36,7- 71,6%) (Ambarwati et al., 2019). Dan hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada angkatan 2015 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat dengan jumlah 38 orang (50,7%) (Helpiyani et al., 2019).

Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Harahap et al., 2020). Stres akademik merupakan tekanan yang terjadi pada diri mahasiswa yang disebabkan oleh adanya persaingan ataupun tuntutan akademik (Barseli et al., 2017).

Sumber penyebab stres mahasiswa adalah gaya hidup dan keadaan sosial, selain itu penyebab stres dikarenakan faktor internal dan

faktor eksternal (Sulana et al., 2020). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dirinya sendiri seperti kekhawatiran tentang masa depan, dan rendahnya komitmen individu. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu tersebut fasilitas kurang memadai, masalah keuangan, dan beban kerja yang berlebihan (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, gangguan kulit hingga insomnia atau gangguan tidur (Saswati & Maulani, 2020). Banyak pikiran dan stres mengakibatkan kerja syaraf yang berlebihan dan terlalu aktif, sehingga saat seseorang stres maka tubuh akan meningkatkan produksi adrenalin. Adrenalin merupakan zat kimia yang diproduksi oleh otak untuk meningkatkan kewaspadaan yang membuat seseorang tetap terjaga, sehingga seseorang akan mengalami gangguan tidur atau insomnia (Tyas & Zulfikar, 2021).

Gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu insomnia (Wulandari et al., 2017). Insomnia banyak dialami mahasiswa atau yang bertahap dewasa awal. Orang usia dewasa awal membutuhkan antara enam setengah sampai delapan jam tidur yang berkelanjutan setiap harinya (Saswati & Maulani, 2020). Insomnia adalah gangguan tidur yang mengganggu

pemenuhan kualitas dan kuantitas tidur sehingga menyebabkan gangguan ritme biologis (Wulandari et al., 2017).

Menurut *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai (67%) dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan (7,3%) insomniaterjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar (67%). Sedangkan sebanyak (55,8%) insomnia ringan dan (23,3%) mengalami insomnia sedang (Fernando & Hidayat, 2020). Di Provinsi Riau kejadian insomnia yaitu berjumlah (45,6%) disebabkan karena menjalani perkuliahan (Fernando & Hidayat, 2020). Tingginya kejadian insomnia pada mahasiswa dapat dikaitkan dengan berbagai aktivitas mahasiswa dikampus, baik itu aktivitas belajar maupun organisasi (Suartiningsih et al., 2018).

Seseorang dapat mengalami insomnia akibat stress situasional seperti masalah keluarga, masalah di tempat kampus, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai (Olii et al., 2018). Efek dari insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia yaitu gangguan mood, konsentrasi, dan daya ingat (Nurdin et al., 2018). Dampak negatif dari stress dan insomnia pada mahasiswa sendiri ialah dapat menghambat mahasiswa untuk meraih hasil maksimal di akademik yaitu lulus dengan grade point average yang memuaskan (Wulandari et al., 2017).

Masalah tidur pada mahasiswa sering dikaitkan dengan masalah kesehatan mental. Adalah umum bagi mahasiswa dengan insomnia untuk menderita masalah kesehatan mental seperti kelelahan kronis, depresi, stres, optimisme yang lebih rendah, kecemasan dan kualitas hidup yang lebih rendah (Schlarb et al., 2017).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa keperawatan semester awal di Stikes PMC Pekanbaru terhadap 12 mahasiswa didapatkan bahwa (42%) mahasiswa memiliki tingkat stress dengan kategori ringan, (33%) tingkat stres dengan kategori sedang, dan (25%) tingkat stres dengan kategori berat dan (50%) mahasiswa yang memiliki insomnia dalam kategori ringan, (33%) insomnia dengan kategori sedang, dan (17%) insomnia dengan kategori ringan. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat awal.

#### KAJIAN PUSTAKA

Stress merupakan sebuah tekanan yang diakibatkan karena adanya ketidakseimbangan antara situasi dengan harapan yang dapat membahayakan dan mengancam seseorang dalam kehidupannya (Ramadhany et al., 2021).

Stress merupakan suatu bentuk ketegangan fisik, psikis, emosi, dan mental yang dialami oleh seseorang yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Suharsono & Anwar, 2020).

Stress dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya; faktor fisik seperti suhu, suara bising, rasa sakit, kelelahan fisik, polusi udara, dan sebagainya. faktor psikologis seperti rasa takut, kesepian, patah hati, marah, jengkel, dan sebagainya. Yang terakhir faktor sosial budaya yang meliputi beban kerja, tekanan waktu, peran kerja, komunikasi yang buruk, dan sebagainya (Muslim, 2015).

Gejala-gejala stress yang ditimbulkan dapat berupa gejala emosional seperti khawatir, cemas, dan sedih. Gejala fisik seperti sakit

kepala, pusing, sulit tidur, insomnia, sakit punggung, diare, kelelahan. Gejala emosi berupa depresi, ketidaksabaran, kemurungan, mudah menangis, gelisah, panik, dan impulsif. Gejala perilaku meliputi Tindakan agresif, sikap menyendiri, kecerobohan, melamun, mondar mandir (Tyas & Zulfikar, 2021).

Insomnia adalah ketidakmampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya, baik secara kualitas, maupun secara kuantitas (Andini et al., 2023).

Insomnia merupakan gejala yang dialami oleh seseorang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur yang singkat. Penderitanya akan mengalami ngantuk yang berlebihan pada siang hari (Fernando & Hidayat, 2020).

Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya emosi, kebiasaan tidur, lingkungan, usia, jenis kelamin, episode insomnia sebelumnya, dan penyakit kronis (Tyas & Zulfikar, 2021).

Stres dapat mempengaruhi kinerja otak pada daerah supra chiasmatic nucleus yang berfungsi sebagai proses tidur, sehingga dapat meningkatkan aktivitasnya yang mengakibatkan tidur terganggu (Wulandari et al., 2017).

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Stikes PMC Pekanbaru pada bulan Februari 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang mahasiswa keperawatan pada semester awal. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah tehnik total sampling. instrumen yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur tingkat stres mahasiswa yaitu kuisisioner Kessler *Psychological Distress Scale* dan alat ukur untuk mengukur insomnia mahasiswa yaitu *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Kedua kuisisioner ini telah baku, sehingga tidak perlu lagi dilakukan uji validitas. Analisa dilakukan dengan uji chi square.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan tingkat awal dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki - Laki	19	38
2	Perempuan	31	62
	Total	50	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis

kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 orang (62%).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres**

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Stres	5	10
2	Stress Ringan	20	40
3	Stress Sedang	16	32
4	Stress Berat	9	18
	Total	50	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stress ringan yaitu sebanyak 20 orang (40%) dan

minoritas respondeng tidak mengalami stress yaitu sebanyak 5 orang (10%).

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Responen Berdasarkan Kejadian Insomnia**

No	Kejadian Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Insomnia	2	4
2	Insomnia Ringan	20	54
3	Insomnia Sedang	10	20
4	Insomnia Berat	11	22
	Total	50	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 20 orang (54%) dan

minoritas responden tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 2 orang (4%).

**Tabel 4**  
**Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal**

		Tingkat Insomnia		Total	P Value	OR (CI 95%)
		Tidak Insomnia-Insomnia Ringan	Insomnia Sedang-Insomnia Berat			
Tingkat Stress	Tidak Sress-Stres Ringan	42 %	8 %	50%	0,001	20,08-20,92
	Stress Sedang-Stres Berat	16 %	34 %	50%		
	Total	58%	42%	100%		

Hasil analisis dapat terlihat bahwa ada sebanyak (42.0%) tidak stress- stress ringan, tidak insomnia - insomnia ringan, (8.0%) tidak stress- stress ringan dan insomnia berat , (16.0%) stress sedang- stress berat dan tidak insomnia- insomnia ringan , (34.0%) stress sedang- stress berat dan insomnia sedang-insomnia berat, hasil uji *chi square* didapatkan *p value* 0.001. Dengan demikian dapat disimpulkan dari hasil 95% diyakini

## PEMBAHASAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 10% mahasiswa tidak stress, 40% stress ringan, 32% stress sedang, dan 18% stress berat. Sebanyak 4% mahasiswa tidak insomnia, 54% insomnia ringan, 20% insomnia sedang, dan 22% insomnia berat. Dari hasil Analisa bivariat didapatkan hasil bahwa *p value* 0,001 ( $< 0,005$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat awal.

Mahasiswa yang berada pada tingkat awal memerlukan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik. Mahasiswa baru dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan dan suasana yang baru di perguruan tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan (Nurjanah, 2020).

Mahasiswa yang berada pada tingkat awal merasakan perbedaan tentang lingkungan kampus dengan apa yang mereka bayangkan sebelumnya, mereka merasakan kesulitan dalam melakukan adaptasi, merasa tidak berdaya, dan merasa kehilangan arah. Hal ini yang dapat menyebabkan stress pada mahasiswa tingkat awal (Putri et al., 2022). Penelitian ini sejalan dengan

terdapat hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan semester awal. Sedangkan hasil uji OR 11.156 (CI 95% 20.08- 20.92) artinya responden berpeluang 20.08- 20.92 kali untuk mengalami stress ringan, sedang, dan berat dan tidak insomnia dan insomnia ringan dibanding responden yang insomnia sedang dan berat.

penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2016) yang menunjukkan bahwa sebanyak 92% mahasiswa keperawatan memiliki stress tingkat tinggi dan hanya 8% mahasiswa yang memiliki stress tingkat sedang. Stress pada mahasiswa keperawatan dapat disebabkan oleh stressor intrapersonal, stressor akademik, stressor lingkungan, dan stressor interpersonal (Dewi, 2016).

Stress merupakan reaksi psikologis individu ketika menghadapi suatu permasalahan yang dianggap sulit. Stress merupakan hal yang normal bagi setiap individu dalam menjalani kehidupan. Stress dapat membuat seseorang berfikir dan berusaha dalam menyelesaikan permasalahan dan tantangan hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan. Tanggung jawab akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stress yang biasa dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi (Potter, P.A., Perry, A.G., Stockert, P., 2013).

Stress dapat berdampak positif dan dapat pula berdampak negatif bagi seseorang. Pada kadar tertentu, stress dapat berdampak positif dan diperlukan bagi seseorang sebagai kreativitas dan untuk memperbaiki kinerja seseorang (Suranadi, 2015). Stress dapat berdampak negatif bagi seseorang jika stress dianggap

sebagai ancaman (Maulina & Sari, 2018).

Ketika seseorang mengalami stress, mereka cenderung melakukan aktivitas yang dapat menyebabkan gangguan tidur bahkan sampai insomnia. Pada mahasiswa semester awal, mereka akan mengalami kelelahan dan keletihan, sehingga dapat menyebabkan insomnia (Andini et al., 2023).

Ketika stress akan terjadi peningkatan hormone epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang membuat system saraf pusat selalu terjaga dan waspada, dan hal ini juga tentunya dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hormone-hormon tersebut diatas jga memengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat seseorang sering terbangun di malam hari dan sering mengalami mimpi buruk ketika tidur di malam hari (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Stress juga dapat menghambat kerja kelenjar pada hormone melatonin, dimana hormone melatonin ini sangat diperlukan untuk tidur normal (Saswati & Maulani, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakuakn oleh (Wulandari et al., 2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif sedang. Tingkat stress seseorang berpengaruh terhadap tingkat insomnianya. Stress merupakan salah satu penyebab seseorang mengamai insomnia. Semakin tinggi tingkat stress seseorang maka akan smean kin tinggi juga insomnia yang dialaminya, begitupun sebaliknya, semakin rendah stress seseorang, maka juga akan semakin rendah insomnia yang dialaminya (Tyas & Zulfikar, 2021).

Menurut asumsi peneliti, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat awal dikarenakan mahasiswa tingkat awal masih berdaptasi dengan lingkungan dan suasana akademik yang baru. Mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran yang mereka jalani ketika SMA dengan proses pembelajaran yang ada di perguruan tinggi. Terlebih lagi di jurusan keperawatan, dimana jurusan keperawatan ini menuntut mahasiswa untuk banyak melakukan praktek. Pada jurusan keperawatan, proses pembelajaran bukan hanya teori saja, tetapi juga ada pratikum di labor. Pratikum ini langsung ada di awal semester. Hal ini yang membuat mahasiswa mudah stress, karena pratikum keperawatan ini baru kali ini mereka temukan. Mereka tidak mempelajarinya ketika masih duduk di jenjang SMA, kecuali pada mahasiswa yang memiliki latar belakang sekolah menengah kesehatan / keperawatan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 10% mahasiswa tidak stress, 40% stress ringan, 32% stress sedang, dan 18% stress berat. Sebanyak 4% mahasiswa tidak insomnia, 54% insomnia ringan, 20% insomnia sedang, dan 22% insomnia berat. Dari hasil Analisa bivariat didapatkan hasil bahwa *p value* 0,001 ( $< 0,005$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan tingkat awal. Hendaknya setiap perguruan tinggi dapat memberikan pelatihan manajemen stress pada mahasiswa baru agar mereka dapat mengelola stress dengan baik pada awal perkuliahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., Susanto, W., Keperawatan, F. I., Islam, U., Agung, S., & Author, C. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester. 2022*, 272-282.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dewi, C. F. (2016). Penyebab Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes St. Paulus Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 50-59.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(2), 83-89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Helpiyani, H., Jumaini, & Erwin. (2019). Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi. *JOM Fkp*, 6(1), 363-369.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jpk.v4i1.4753>
- Muslim, M. (2015). Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses. *Esensi*, 18(2), 148-159.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 291-294. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Olii, N., Kepel, B. J. & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam



- Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-7.
- Potter, P.A., Perry, A.G., Stockert, P., et al. (2013). *Fundamentals of Nursing, 9th Edition*. Elsevier.
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2021). Stres Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 65-71.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Saswati, N., & Maulani. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Abstract: Correlation of Stress Levels With Insomnia Events in Nursing Student Products. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 336-343. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2456>
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 1989-2001. <http://dx.doi.org/10.2147/NDT.S142067>
- Suartiningsih, N. M., Wayan, P. S. W. C., & Ani, L. S. (2018). Depresi, Kecemasan dan Konsumsi Kopi Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa PSPD FK UNUD Angkatan 2016. *E-Jurnal Medika*, 7(8), 1-6.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41-53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 37-45.
- Suranadi, L. (2015). Manajemen Stres Mahasiswa Baru Luh Suranadi. *Kemenkes Mataram*, 6(2), 942-947.
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Insomnia. *Jurnal Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75-82. <https://jurnal.ikbis.ac.id/JPKK/article/view/272>
- Winerman, L. (2017). By the numbers: Stress on campus. College and university counseling centers are seeing an uptick in the number of students seeking help. In *American Psychological Association* (Vol. 48, Issue 8).
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Widodo Sarjana AS JKD*, 6(2), 549-557.