

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN DEPRESI DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Disusun Oleh :
Benyamin Ebenheizer Bili
KM.2000637

**PEMINATAN EPIDEMIOLOGI DAN PENYAKIT TROPIK
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2024

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**Hubungan Tingkat Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia
Pada Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta**

Disusun oleh :
Benyamin Ebenheizer Bili
KM.2000637

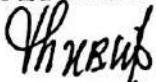
Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 7 Agustus 2024

Ketua Dewan Penguji



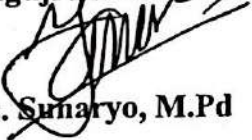
Subagiyono, S.Sos., S.K.M., M.Si

Penguji I/Pembimbing Utama



Heni Febriani, S.Si, M.P.H

Penguji II/Pembimbing Pendamping



Drs. Sunaryo, M.Pd

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat
Yogyakarta 7 Agustus 2024

Mengetahui

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana




Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M., M.P.H

PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Benyamin Ebenheizer Bili
NIM : KM2000637
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres Dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Skripsi ini murni berupa gagasan dan rumusan dari peneliti dengan arahan Dosen Pembimbing.
3. Semua acuan dan referensi dalam penelitian ini tidak mengandung unsur plagiarisme yang dibuktikan dengan hasil uji turnitin dengan nilai 28%
4. Apabila dikemudian hari peneliti terbukti memalsukan skripsi ini, maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 14 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan ini



Benyamin Ebenheizer Bili
Benyamin Ebenheizer Bili

KM2000637

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerah dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **"Hubungan Tingkat Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta"**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Dra. Ning Ristiswati, M.Kes. selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta
2. Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M.,M.P.H. selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana.
3. Heni Febriani S.Si, M.P.H. selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi serta meluangkan waktu untuk berdiskusi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Drs. Sunaryo, M. Pd. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi serta meluangkan waktu untuk berdiskusi sehingga skripsi ini dapat selesai.
5. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah berperan serta dalam membantu penyelesaian skripsi ini terselesaikan.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat di perlukan untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi.

Yogyakarta, 14 Agustus 2024

Benyamin Ebenheizer Bili

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN DEPRESI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Benyamin Ebenheizer Bili¹, Heni Febriani², Sunaryo³

INTISARI

Latar belakang : Gangguan pola tidur (*insomnia*) masih menjadi permasalahan bagi sebagian mahasiswa. Mahasiswa biasanya menunjukkan siklus tidur-bangun yang tidak teratur, dengan durasi tidur pendek pada hari kerja dan penundaan waktu tidur pada akhir pekan, yang dapat menyebabkan kantuk di siang hari dan menyebabkan masalah insomnia.

Tujuan : Untuk mengetahui Hubungan Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Metodologi Penelitian : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada yang tercatat aktif melakukan krs berjumlah 148 mahasiswa aktif. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 108 mahasiswa. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan *uji spearman rank*.

Hasil : Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *uji spearman rank* antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya secara statistik ada hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *uji spearman rank* antara depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa diperoleh nilai *p-value* = 0,007 ($\leq 0,05$) yang artinya secara statistik ada hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Kesimpulan : Ada Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Kata kunci : Insomnia, Stres, Depresi, Mahasiswa

¹Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta.

²Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta.

³Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND DEPRESSION WITH THE INCIDENCE OF INSOMNIA AMONG STUDENTS OF STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Benyamin Ebenheizer Bili¹, Heni Febriani², Sunaryo³

ABSTRACT

Background : Sleep pattern disturbances (insomnia) remain a problem for some students. Students often exhibit irregular sleep-wake cycles, with short sleep durations on weekdays and delayed bedtimes on weekends, which can lead to daytime sleepiness and insomnia issues.

Objective : To determine the relationship between stress and depression with the incidence of insomnia among students of STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Research methodology : This research is a quantitative study with a *cross-sectional* design. The population in this study consists of 148 active students from the Public Health Program at STIKES Wira Husada who are actively enrolled. The sampling technique used in this research is *non-probability sampling* with *purposive sampling*, involving 108 students. Data collection tools include questionnaires, and data analysis is performed using the *spearman rank* test.

Results : Based on the statistical test results using the *spearman rank* test between stress levels and the incidence of insomnia among students, a p-value of 0.001 (≤ 0.05) was obtained, indicating a statistically significant relationship between stress and the incidence of insomnia among students of STIKES Wira Husada Yogyakarta. Similarly, the statistical test results using the *spearman rank* test between depression and the incidence of insomnia among students showed a p-value of 0.006 (≤ 0.05), indicating a statistically significant relationship between depression and the incidence of insomnia among students of STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Conclusion : There is a relationship between stress levels and depression with the incidence of insomnia among students of STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Keywords : Insomnia, Stress, Depression, Students

¹Student of Public Health Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta.

²Lecturer of Public Health Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer of Public Health Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	1
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
INTISARI	v
ABSTRACK.....	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Pengertian Insomnia.....	9
B. Pengertian Mahasiswa	28
C. Kerangka Teori	32
D. Kerangka Konsep	33
E. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Jalannya Penelitian	40
G. Analisis Data	41
H. Analisis Penelitian.....	43
I. Etika Penelitian.....	44
BAB IV_HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	46
B. Hasil Penelitian.....	47
C. Pembahasan.....	51
D. Keterbatasan Penelitian	58
E. Kelemahan Penelitian	58
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah insomnia masih menjadi tantangan untuk sebagian mahasiswa. Mahasiswa seringkali memiliki pola tidur-bangun yang tidak teratur, dengan waktu tidur yang singkat pada hari kerja dan penundaan tidur saat akhir pekan, yang bisa mengakibatkan kantuk di siang hari dan memicu masalah insomnia. Kurang tidur pada mahasiswa dapat menyebabkan perubahan dalam kognisi, persepsi, perhatian, suasana hati, dan meningkatkan risiko kecelakaan. Insomnia mempengaruhi proses belajar, termasuk penurunan konsentrasi, kesehatan fisik, kemampuan berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan, serta menurunnya kemampuan menyelesaikan tugas. Kurang tidur pada mahasiswa bisa juga menyebabkan seseorang tidak bisa mengikuti kegiatan perkuliahan dikarenakan rasa ngantuk yang berlebihan (Narwasti Rambu B. et al., 2023)

Survei yang dilakukan oleh Philips “*Better Sleep, Better Health. A Global Look at Why We’re Still Falling Short on Sleep*” 2018 menemukan bahwa 77% yang di survei mengakui bahwa mereka sulit tidur. Menurut *National Sleep Foundation* (2018) kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang-orang di seluruh dunia menderita insomnia, dengan 7,3% kasus terjadi pada pelajar (Inra Gunawan et al., 2022).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) melaporkan bahwa sekitar 18% orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur, dan

beberapa kasus sangat parah sehingga penderitanya mengalami tekanan mental. Saat ini diperkirakan satu dari tiga orang menderita sulit tidur, angka ini relatif tinggi dibandingkan penyakit lainnya (Ranti et al., 2022).

Selama pandemi *COVID-19*, masalah tidur meningkat secara signifikan di Indonesia, khususnya di kalangan pelajar. (Dhaifanny, 2021). Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelajar Indonesia sering mengalami masalah tidur seperti kurang tidur, yang menurunkan kualitas tidur mereka. (Haryati, 2020) Penelitian yang diterbitkan pada tahun 2021 oleh Djamililleil mendukung kesimpulan ini, menunjukkan bahwa hingga 69,7% siswa melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk sejak pandemi *COVID-19* dimulai. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Ghawa dan rekan-rekannya mengungkapkan bahwa 93,1% siswa mengalami kurang tidur nyenyak.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, RS Cipto Mangkusumo, prevalensi insomnia di Indonesia kurang lebih 10%, artinya 28 juta dari 238 juta penduduk Tanah Air menderita insomnia. gangguan tersebut. Indonesia, atau sekitar 28 juta orang. Sepuluh hingga lima belas persen kasus insomnia bersifat kronis. Meningkatnya prevalensi sulit tidur dikaitkan dengan meningkatnya tantangan hidup, termasuk kecemasan dan kesedihan (Ningsi Tudu *et al.*, 2023).

Stres merupakan kekhawatiran utama bagi mahasiswa, karena mereka menghadapi banyak tekanan. Stres akademik adalah istilah yang

digunakan untuk menggambarkan stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa mengalami stres akademik tidak hanya di Indonesia. Penelitian Wang menemukan bahwa selama wabah *Covid-19*, tingkat kecemasan lebih tinggi di kalangan pelajar Tiongkok. (Asfiani Bandera, 2023). Insomnia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jenis kelamin, tingkat stres, depresi, perilaku merokok, konsumsi alkohol dan kopi, serta kebiasaan merokok (Permata Suhadi *et al.*, 2021).

Menurut penelitian Permata Suhadi dkk. (2021), perempuan lebih sering mengalami insomnia dibandingkan laki-laki, dengan rasio gender sekitar 1,44:1. Dalam *meta-analysis* dari 29 penelitian tentang subjek ini, ditemukan bahwa wanita lebih mungkin mengalami insomnia dibandingkan pria (41%) (Permata Suhadi *et al.*, 2021). Stres diartikan sebagai reaksi adaptif seseorang terhadap serangkaian tuntutan atau tekanan dari dunia luar. Tuntutan atau tekanan tersebut dapat mengakibatkan berbagai masalah, seperti gangguan perilaku, emosional, atau fisik. Dalam hal ini, stres dapat dianggap sebagai katalisator timbulnya dan berkembangnya masalah tidur. (Permata Suhadi *et al.*, 2021).

Selain itu, 80% penderita depresi dan 90% penderita gangguan kecemasan juga mengalami insomnia. Insomnia lebih sering terjadi pada orang dengan kecemasan dan keputusasaan, menurut penelitian jangka panjang oleh Le Blanc dkk, dilakukan di Kanada. Menurut penelitian tentang hubungan antara kecemasan dan sulit tidur pada dewasa muda, kecemasan merupakan pola utama yang menyebabkan gangguan insomnia.

Ketidakmampuan untuk tertidur (*sleep onset insomnia*), tetap tertidur (*sleep maintenance insomnia*), atau bangun terlalu dini (*sleep offset insomnia*) semuanya bisa menjadi tanda-tanda depresi (Permata Suhadi et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2023 dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta .terdapat 5 orang mahasiswa yang mengalami insomnia karena tidur pada jam 2 atau jam 3 pagi di akibatkan sering mengosumsi kopi, menghisap rokok, dan bermain gadget sebelum tidur. 2 lainnya sering mengalami stres di malam hari di akibatkan banyaknya tugas yang dikerjakan, dan 3 lainnya mengalami depresi disebabkan oleh berbagai tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang mereka hadapi. Berdasarkan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa, maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Tingkat Stres dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka rumusan masalah dalam penelitian ini Adakah Hubungan Tingkat Stres dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat depresi dengan insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa peminatan Epidemiologi Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stres dan depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat. Pada variabel bebas yaitu tingkat stres dan depresi. Variabel terikat yang akan diteliti adalah insomnia pada mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan metode slovin.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkuat landasan teoritis tentang Hubungan Tingkat Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta serta menjadi tambahan referensi di bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memperkuat landasan teoritis tentang Hubungan Tingkat Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

b. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi tambahan referensi terkait Hubungan Tingkat Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta. dan menjadi tambahan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya.

c. Bagi mahasiswa STIKES Wira Husada

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tentang Hubungan Tingkat Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta yang sangat berpengaruh bagi kesehatan.

F. Keaslian Penelitian

1. Inra Gunawan, (2022) dengan judul Faktor Determinan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Desain studi cross-sectional dengan metodologi penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Dengan jumlah sampel sebanyak 70 responden, maka populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa FKM angkatan 2018 yang berjumlah 286 orang. Simple random sampling merupakan metode yang digunakan untuk proses pengambilan sampel. Formulir Google digunakan untuk mengumpulkan data. Desain penelitian kuantitatif dalam penelitian ini dan desain studi cross-sectional memiliki kesamaan. Di sisi lain, populasi, strategi sampel, dan variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini berbeda.
2. Fitria Ningsi B. Tudu, (2023) dengan judul Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FKM Undana Angkatan 2020 Dan 20221. Penelitian ini menggunakan strategi penelitian studi cross-sectional dan merupakan proyek penelitian survei analitik. Populasi penelitian terdiri dari 438 siswa angkatan 2020 dan 2021, dengan jumlah sampel sebanyak 155 orang yang diambil dengan menggunakan simple random sampling. Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian. Dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$, analisis chi square digunakan untuk menguji data yang dikumpulkan. Desain penelitian cross-sectional dan penelitian kuantitatif menjadi persamaan penelitian ini. Sementara itu, demografi,

strategi sampel, dan variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini berbeda.

3. Trisa Permata Suhadi, (2021) dengan judul Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa PSSKPD Angkatan 2016 Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Penelitian ini dilakukan secara potong lintang analitik. Skala Penilaian Insomnia KSPBJ dan Skala Kecemasan Depresi Stres (DASS 21) menggabungkan temuan kuesioner yang digunakan sebagai bahan penelitian. Uji chi-square digunakan untuk menguji data penelitian setelah diolah dengan menggunakan software IBM SPSS. Sebanyak 154 orang dijadikan sebagai sampel penelitian. Variabel dalam penelitian ini yang serupa adalah depresi dan stres. Sementara itu, populasi dan teknik sampel dalam penelitian ini berbeda-beda.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden yang mengalami stres dengan kategori sedang tertinggi 62 orang (57,4%).
2. Responden yang mengalami depresi dengan kategori ringan tertinggi 76 orang (70,4%).
3. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai *p-value* = 0,001.
4. Ada hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai *p-value* = 0,006.

B. Saran

1. Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk mengelola stres dan depresi melalui manajemen waktu, teknik relaksasi, menjaga kebiasaan tidur yang sehat, dan mencari dukungan sosial untuk mengurangi risiko insomnia.

2. Prodi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta

Hasil penelitian dapat memberikan informasi kepada Prodi Kesehatan Masyarakat untuk lebih meningkatkan dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut dari penelitian ini seperti meneliti variabel-variabel lain yang belum diteliti seperti kebiasaan merokok, konsumsi kafein, dan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Aulia, Z. P. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022 (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES)*.
- Authority, H. (2018). *Insomnia merupakan masalah umum di masyarakat. Tidur yang nyenyak membantu memulihkan energi dan fungsi kognitif kita. Sebelum melanjutkan ke definisi insomnia, mari kita bahas tentang siklus tidur terlebih dahulu*. 1–5.
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). *Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19*. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*.
- Chumayroh, Putri, A. R., & Arifin, I. (2019). *Faktor Penyebab Insomnia*.
- DEPKES. RI. 2000. *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Akademi Keperawatan.
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2019). *The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *World Psychiatry*, 18(3), 325-336.
- Handayani, D. (2018). *Hubungan Antara Sense Of Humor Dan Stres Akademik Pada Siswa Full Day School*. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Hardiyanti, A. Y. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 Iain Ponorogo*. 2507(February), 1–9
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2020). *Social support and mental health among college students*. *American Journal of College Health*, 68(4), 465-473.
- Indarwati. 2018. "Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar." *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Inra Gunawan, K., Epidemiologi, P., Kesehatan Masyarakat, F., Muslim Indonesia, U., & Kebijakan Kesehatan, A. (2022). *Faktor Determinan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat*

- Universitas Muslim Indonesia. In Window of Public Health Journal* (Vol. 3, Issue 3).
- Kuhn, E., Kanuri, N., Hoffman, J. E., Garvert, D. W., Ruzek, J. I., & Taylor, C. B. (2018). *A randomized controlled trial of a smartphone app for posttraumatic stress disorder symptoms. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86*(3), 299-310.
- Narwasti Rambu B., Ns.Lilla Maria, M. K., & Ns.Risna Yekti Mumpuni, M. kep. (2023). *Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kehutanan di Institut Pertanian Malang. Profesional Health Journal, Volume 4 No. 2sp*(Special Issue), 270–279.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2023). Depression Basics. Retrieved from NIMH - Depression Basics.
- Ningsi Tudu, F. B., Tira, D. S., Landi, S., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (2023). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FKM Undana angkatan 2020 dan 2021. Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan, 12*(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.*
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed). Jakarta : Salemba Medika.
- Permata Suhadi, T., Putu Gede Purwa Samatra, D., Agung Bagus Ngurah Nuartha, A., & Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, P. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa PSSKPD Angkatan 2016 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 10*(4). <https://doi.org/10.24843.MU.2021.V10.i7.P15>
- Purwanto, S. (2008). *Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi.*
- Purwanto. (2008). *Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. Jurnal Kesehatan, 141* 148)
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: Elex Media Komputindo.*
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). *Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. Jambura Journal of Epidemiology, 1*(1), 20–28. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027>

- Rosita, F.N. (2021) "Prevalensi Dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19," *Psikodimensia*, 20(2), Hal. 131–143. Doi:10.24167/Psidim.V20i2.3507.
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2020). *The association between social relationships and depression: A systematic review. Journal of Affective Disorders*, 260, 453-470.
- Sarwono, S.W. 1978. *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Protes Mahasiswa* (Cet. 1. ed.). Jakarta: Bulan Bintang.
- Siregar & Rahmawati, A. 2006. *Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ditinjau Dari Pola Asuh*.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2021). *The effects of stress on physical activity and exercise. Sports Medicine*, 45(1), 81-121.
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*.
- Surgawa, E., & Nikado, H. (2019). *Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana 56 dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Zain, N. binti. (2016). Apa itu insomnia, *Jurnal Keperawatan*, 7-14.
- Zeng, W., Chen, R., Wang, X., Zhang, Q., & Deng, W. (2019). *Prevalence of mental health problems among medical students in China: A meta-analysis. Medicine*, 98(18).