

HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI PADA ERA PANDEMI COVID-19

Rahayu Syafitri ¹, Wahyuningsih Safitri ², Noerma Shovie Rizqiea ²

¹Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

E-mail :Rahayusyafitri52@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini banyak negara yang melakukan lockdown mengakibatkan perubahan gaya hidup hal ini meningkatkan kecemasan masyarakat terhadap ketakutan terinfeksi. Stres dapat menyebabkan terganggunya pola tidur, seperti insomnia. Pandemi Covid-19 mengubah segala aktivitas individu, termasuk mahasiswa. Ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, tantangan penyelesaian tugas akhir dan efek ekonomi sebagai imbas pandemi menjadi persoalan yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi. Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada era pandemi covid-19.

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* pada 76 mahasiswa untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada era pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan skala Kuesioner dengan menggunakan instrumen *Student-life Stress Inventory* (SSI) dan Kuisisioner KSPBJ *insomnia rating scale* dan menggunakan analisis data dengan *koreksi person*, *Rank Spearman*.

Hasil penelitian dengan analisis data menggunakan uji *rank spearman* sebanyak 51 responden (67,1%) di dapatkan $p\text{value} < \alpha (0,05)$. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,659**. Sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin besar tingkat stres pada mahasiswa maka terjadinya insomnia semakin berat.

Kata kunci : Stress, Insomnia, Mahasiswa dan Covid-19

Daftar Pustaka : 22 (2012 – 2021)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND THE STUDENTS' INSOMNIA
INCIDENCE ON THE THESIS COMPLETION IN THE COVID-19
PANDEMIC ERA**

Rahayu Syafitri ¹, Wahyuningsih Safitri ², Noerma Shovie Rizqiea ²

*¹Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs,
Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta*

*²Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs,
Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta*

E-mail: Rahayusyafitri52@gmail.com

ABSTRACT

The current COVID-19 pandemic, which many countries have locked down, has influenced lifestyle transformations and all individual activities, including students. It improves public anxiety about the fear of infection. Stress could disrupt sleep patterns, such as insomnia. The uncertainty of the pandemic ends, the challenges of completing the final project, and the economic effects as a result of the pandemic are problems faced by students during the pandemic. The study aimed to determine the relationship between stress and the students' insomnia incidence in completing their thesis during the covid-19 pandemic era.

The type of research adopted a quantitative study with a cross-sectional approach. Seventy-six (76) students were selected to determine the relationship between stress and the incidence of insomnia in students completing their thesis during the COVID-19 pandemic. This study used a questionnaire scale with the Student-life Stress Inventory (SSI) instrument and the KSPBJ insomnia rating scales. The data were analyzed by Pearson and Rank Spearman correlation.

*The results of data analysis using the Spearman rank test presented 51 respondents (67.1%) with a p-value < (0.05). The correlation coefficient value was 0.659**. Therefore, the relationship between the two variables was unidirectional. The study concluded that the more significant the students' stress level, the more severe the occurrence of insomnia.*

Keywords: *Stress, Insomnia, Students, and Covid-19.*

Bibliography : *22 (2012 – 2021).*

PENDAHULUAN

Wabah yang sedang melanda dunia saat ini disebut *Corona Virus Disease* yang mulai muncul pada bulan Desember tahun 2019 yang disingkat dengan COVID-19 berasal dari Negara Cina kota Wuhan, Provinsi Hubei dan menular dengan sangat cepat di seluruh penjuru dunia tidak terkecuali Indonesia. (Aswasulasikin, 2020). Pandemi COVID-19 di Indonesia mulai terjadi pada bulan Maret 2020, (Niken, 2020).

Pandemi Covid-19 mengubah segala aktivitas individu, termasuk juga mahasiswa. Tantangan penyelesaian tugas akhir menjadi persoalan yang dihadapi mahasiswa di masa pandemic (Zalaznick, 2020). Mahasiswa beranggapan tugas skripsi merupakan tugas yang tidak mudah. Hal ini membuat mahasiswa menjadi *ansietas*, *stress* bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan tidur (Tesa, 2014).

Stres dapat didefinisikan sebagai respon otak terhadap tuntutan apapun. Banyak hal yang bisa memicu respons ini, termasuk perubahan. Perubahan bisa positif atau negatif, serta nyata atau dirasakan. (Legiran, 2015). Menurut Schwabe dan Wolf (2012) *stress* bisa menyebabkan berfungsinya beberapa sistem memori pada otak manusia. Penelitian tersebut membuktikan bahwa setelah seseorang menerima stres, Dampak negatif stres (*distress*) bisa dirasakan oleh siswa ketika stres tersebut melebihi kemampuan mereka untuk berurusan dengannya. Secara khusus, stres bisa berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif siswa.

Penelitian yang dilakukan Yafi (2019) Sebagian besar responden (62,97%) dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 96,30% berada pada usia remaja. Sebanyak 59,3% mahasiswa STIKes Yogyakarta yang mengerjakan skripsi tidak mengalami stres, namun sebanyak 18,6%

berada pada tingkat stres ringan sebanyak 18,5% dan selebihnya pada tingkat stres sedang sampai sangat berat.

Stres merupakan sebagai faktor pencetus berbagai gangguan penyakit salah satunya gangguan tidur berupa insomnia. Insomnian di sebabkan ada beberapa hal tertentu salah satunya gugup saat akan menghadapi ujian. (miftahul, 2020).

Menurut NSF (*National Sleep Foundation*), menyatakan bahwa gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Ketika kurang tidur, seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu. Hal ini mengakibatkan penurunan produktivitas kerja dan dapat menyebabkan kecelakaan. (Muhammad, 2018).

Studi epidemiologi yang dilakukan di Amerika Serikat (AS) dan Hong Kong melaporkan sekitar 70 juta dan 2,2 juta orang masing-masing mengeluhkan gejala insomnia (Yohannes, 2017). Berdasarkan *statistic by country for insomnia* menunjukkan bahwa prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10% dan prevalensi mahasiswa penderita insomnia di daerah istimewa Yogyakarta sebesar 45,19% (Ema, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Nida Faradisa (2021) pada bulan Desember dengan jumlah responden penelitian 81 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan 32,1%, 27,2%, 42% dan 48,1% mahasiswa mengalami stres dan kualitas tidur yang buruk. Data statistik menggunakan regresi logistik didapatkan hasil nilai $p=0,030$. Terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta selama masa pandemik COVID-19.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Maret 2021 beberapa mahasiswa keperawatan reguler 2017 maupun alih kredit angkatan 13 di Universitas Kusu-

ma Husada Menyebabkan stres dan gangguan tidur adalah reaksi psikologis umum selama pandemi covid-19 dan banyak mahasiswa takut karena tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, merasa kesulitan saat pandemi covid-19 karena proses belajar melalui daring, selalu memikirkan tentang skripsi, kurang tidur karena mengerjakan skripsi, merasa tertekan karena pada saat pengerjaan skripsi mahasiswa juga menjalani kuliah yang membuat mereka tidak punya banyak waktu dalam proses pengerjaan skripsi, dan sulit bertemu dengan dosen pembimbing dan mahasiswa ada juga menjalankan pekerjaan dan juga kuliah harus membagi waktu. Dengan demikian maka peneliti ingin mengetahui Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada era pandemi covid-19.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan tambahan (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan design penelitian *survey cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. (Nursalam 2013).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawat di Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sedang menyusun skripsi sebanyak 76 orang Waktu penelitian dilakukan pada bulan oktober - november 2021.

Alat atau instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disesuaikan dengan permasalahan penelitian tentang Hubungan stress dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada saat pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan skala Kuesioner dengan

menggunakan instrumen *Student-life Stress Inventory* (SSI) dan Kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale* dan menggunakan analisis data dengan *koreksi person*, *Rank Sperman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Status Mahasiswa

Tabel 1. Karakteristik mahasiswa keperawatan berdasarkan Status Mahasiswa

No	Status Mahasiswa	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Kuliah	63	82,9
2.	Kuliah + bekerja	13	17.1
Total		76	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui mayoritas mahasiswa Berstatus kuliah tidak sambil bekerja sebanyak 63 orang (82,9%).

Karakteristik mahasiswa keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta berdasarkan status mahasiswa mayoritas mahasiswa yang tidak bekerja sebanyak 63 orang (82,9%). Menurut penelitian dari Ozafina (2020), Hampir seluruh responden tidak bekerja sebanyak 60 orang (74,1%) dan menyatakan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa keperawatan program transfer selain kuliah sambil bekerja, mahasiswa juga dituntut untuk bias menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran pada saat ujian pembelajaran.

Mahasiswa program transfer maupun reguler lebih banyak yang tidak bekerja mereka juga mempunyai tantangan. Tantangan dapat berupa suatu keharusan namun beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang digunakan dalam institusi pendidikan serta kemampuan membagi fokus dalam menyelesaikan tugas kuliah. Mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan akademik, banyaknya tuntutan dari pihak akademik berpotensi

menyebabkan stres pada setiap individu yang menjalaninya (Mardayanti, 2019).

2. Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik mahasiswa keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Perempuan	63	82,9
2.	Laki- laki	13	17.1
Total		76	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 orang (82,9%).

Karakteristik mahasiswa keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta berdasarkan Jenis kelamin dapat diketahui mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (17,1%) dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 orang (82,9%).

Menurut penelitian dari Agnes Putri (2017), penelitian ini memiliki responden yang mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 63 orang (86,3%) dan sisanya berjenis kelamin laki- laki, yaitu sebanyak 10 orang (13,7%). Penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stres. Tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada individu yang berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Zhang et al (2016), yang menyebutkan bahwa perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan laki-laki hal ini berkaitan dengan masa pubertas dimana hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Selain itu pada remaja perempuan lebih banyak mengalami stress.

3. Umur

Tabel 3. Karakteristik mahasiswa keperawatan berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	17 – 22 tahun	16	21.1
2	23 – 29 tahun	54	71.1
3	30 – 36 tahun	5	6.6
4	>36 tahun	1	1.3
Total		76	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui mayoritas karakteristik mahasiswa keperawatan universitas kusuma Husada Surakarta di berdasarkan umur dapat diketahui mayoritas mahasiswa berumur 23-29 tahun sebanyak 54 orang (71,1%).

Menurut penelitian dari Agnes Putri (2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan usia remaja akhir (17-25 tahun) sebanyak 41 orang (56,2%), dewasa akhir sebanyak 20 orang (27,4%) dan dewasa awal sebanyak 12 orang (16,4%). Mayoritas responden berusia remaja akhir.

Sumber jumlah dan intensitas stresor akan berbeda pada setiap tingkatan usia. Usia akan mempengaruhi persepsi dan respon seseorang terhadap stresor yang ada. Jika stressor dipersepsikan buruk maka stres yang dialami akan semakin berat dan semakin matang usia seseorang, persepsi dan respon terhadap stresor akan semakin baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi usia maka stres yang dirasakan akan semakin ringan (Putri, Hamid dan Priscilla,2017).

4. Stres pada saat Mengerjakan Skripsi

Tabel 4 Karakteristik mahasiswa keperawatan berdasarkan Stres Saat mengerjakan Skripsi

No	Stress	Ftrekuensi (F)	Persentase (%)
1	Rendah	12	15.8
2	Sedang	30	39.5
3	Tinggi	31	40.8
4	Sangat Tinggi	3	3.9
Total		76	100.0

Berdasarkan table 4 diketahui mayoritas tingkat stres kategori tinggi 31 orang (40,8%) .

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, diketahui bahwa stres yang dialami mahasiswa keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sedang menyelesaikan skripsi berada di tingkat rendah sebanyak 12 orang (15,8%), tingkat stres kateogori sedang 30 orang (39,5%), tingkat stres kateogori tinggi 31 orang (40,8%) dan tingkat stres kateogori sangat tinggi 3 orang (3,9%). Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa paling banyak mahasiswa mengalami tingkat stres pada kategori tinggi.

Menurut penelitian Widya (2016), hasil penelitian yang telah diketahui dari 54 responden paling banyak mengalami stres berat sebanyak 28 responden (51,9%), yang mengalami stres sedang 19 responden (35,2%), yang mengalami stres ringan sebanyak 7 responden (13,0%) dan yang tidak mengalami stres 0 (0,0%). Menurut peneliti Raudatul (2021) mayoritas responden mengalami stres sedang selama masa pandemi yaitu sebanyak 31 orang (62%) sedangkan minoritas responden yang mengalami stres berat selama masa pandemi sebanyak 5 orang (10%).

Mahasiswa beranggapan tugas skripsi merupakan tugas yang tidak mudah. Sering kali perjalanan studi mahasiswa mengalami hambatan dan tersendat ketika mengerjakan skripsi. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesu-

litan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Hal ini membuat mahasiswa menjadi ansietas, stress bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan tidur (Tesa,2014). Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Donsu (2017) dan Saam & Wahyuni, (2012) bahwa stres yang dialami seseorang dapat bersumber dari diri sendiri, keluarga, serta masyarakat dan lingkungan

5. **Insomnia pada saat Mengerjakan Skripsi**

Tabel 5. Karakteristik mahasiswa keperawatan berdasarkan Stres Saat mengerjakan Skripsi

No	Insomnia	Ftrekuensi (F)	Persentase (%)
1	Ringan	3	3.9
2	Sedang	11	14.4
3	Berat	51	67.1
4	Sangat Berat	11	14.5
Total		76	100.0

Berdasarkan table 5 diketahui penelitian yang telah diperoleh dapat dilihat tingkat insomnia yang dialami mahasiswa keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori ringan 3 orang (3,9%), tingkat insomnia kateogori sedang 11 orang (14,5%), tingkat insomnia kateogori berat 51 orang (67,1%) dan tingkat insomnia kateogori sangat berat 11 orang (14,5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia kategori berat.

Menurut peneliti Raudatul (2021) mayoritas mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami insomnia sebanyak 28 responden (56%) sedangkan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 22 orang

Stres	Insomnia				r	P value
	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
Rendah	f	1	4	7	0	
	%	3.3%	5.3%	9.2%	0.0%	
Sedang	f	2	6	21	1	0,000
	%	6.7%	7.9%	27.6%	1.3%	
Tinggi	f	0	1	22	8	*
	%	0%	1.3%	28.9%	10.5%	
Sangat tinggi	f	0	0	1	2	
	%	0%	0.0%	1.3%	2.6%	
Total	f	3	11	51	11	
	%	9%	14.5%	67.1%	14.5%	

(44%). Berdasarkan *statistic by country for insomnia* menunjukkan bahwa prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10% dan prevalensi mahasiswa penderita insomnia di daerah istimewa Yogyakarta sebesar 45,19% (Ema, 2017).

Menurut Anggriawan (2015) dan Miftahul (2020) mengemukakan bahwa insomnia disebabkan oleh tiga faktor diantaranya faktor predisposisi (kecenderungan), faktor presipitasi, dan faktor prepersuasi. Dalam ketiga faktor tersebut, terdapat diantaranya faktor stres dan depresi.

Menurut asumsi penulis, mahasiswa yang mengalami insomnia akan berdampak memiliki waktu tidur yang kurang sehingga akan menyebabkan menurunnya produktivitas dengan pola kerja yang lambat dan kurang konsentrasi yang membuat mahasiswa menjadi

sering salah dalam mengerjakan sesuatu ataupun untuk mengingat sesuatu. Hal ini dikhawatirkan dapat mengganggu pekerjaan dan hubungan keluarga, serta mengurangi aktivitas sosial serta timbulnya perasaan menjadi lebih cepat marah, tidak sabar, gelisah dan depresi.

6. Hubungan Stres dan Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan saat menyelesaikan Skripsi

Tabel.6. Korelasi antara Stres dengan Insomnia Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan tabel 6 diketahui $p\text{-value} < \alpha$ (0,05) yaitu 0,000 maka H_0 ditolak atau H_a diterima, yang berarti ada hubungan antara Stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *rank spearman* diperoleh *rank spearman* Interpretasi hasil uji statistik bila :

1. Diketahui signifikansi atau sig. (2-tailed) sebesar 0,000, karena nilai Sig. (2-tailed) 0,000 < lebih kecil dari 0,05. Maka artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel Stres dengan kejadian insomnia.
2. Di peroleh angka koefisien korelasi sebesar 0,659** artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel stres dengan kejadian insomnia adalah sebesar 0,659** atau korelasi kuat
3. Angka koefisien korelasi pada hasil diatas, bernilai positif, yaitu 0,659** sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa stres terdapat hubungannya dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada era pandemi covid-19 karena semakin besar tingkat stres pada mahasiswa maka terjadinya insomnia semakin berat.

Menurut peneliti Raudatul (2021) menunjukkan mayoritas responden

dengan tingkat stres berat memiliki insomnia sebanyak 27 responden (54%). Responden yang mempunyai tingkat stres berat yang tidak memiliki insomnia sebanyak 9 responden (18%). Ditemukan responden yang memiliki tingkat stres ringan yang tidak insomnia sebanyak 13 responden (26%), dan juga didapatkan responden dengan tingkat stres ringan yang memiliki insomnia sebanyak 1 responden (2%).

Menurut asumsi penulis, hal tersebut dikarenakan tekanan yang dialami mahasiswa keperawatan dalam menyelesaikan skripsi sangatlah besar dan beragam. Misalnya, tekanan dari orang sekitar yang menuntut agar mahasiswa keperawatan tersebut dapat segera menyelesaikan skripsinya dengan baik. Selain itu, berbagai kendala yang dialami dalam menyelesaikan skripsi baik secara internal maupun internal juga menjadi pemicu timbulnya stres pada mahasiswa keperawatan itu sendiri.

Mahasiswa yang mengalami stres dalam proses mengerjakan skripsi, takut karena tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, merasa kesulitan saat pandemi covid-19 karena proses belajar melalui daring, selalu memikirkan tentang skripsi merasa tertekan karena pada saat pengerjaan skripsi mahasiswa juga menjalani kuliah yang membuat mereka tidak punya banyak waktu dalam proses pengerjaan skripsi, dan sulit bertemu dengan dosen pembimbing dan mahasiswa ada juga menjalankan pekerjaan juga kuliah harus membagi waktu. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa menjadi insomnia dan kurang tidur karena mengerjakan skripsi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mahasiswa keperawatan yang sedang menyelesaikan skripsi dengan tingkat stress mayoritas tinggi sebanyak 31 orang (40,8%) dengan Kejadian Insomnia mayoritas berat sebanyak 51 orang (67.1 %)

Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *rank spearman* di dapatkan $p\ value = 0,000 < 0,05$. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,659** . sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah, dengan demikian dapat di artikan bahwa stres terdapat hubungannya dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena semakin besar tingkat stres pada mahasiswa maka terjadinya insomnia semakin berat

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, N. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Insomnia Pada Mahasiswa fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin maksar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 2, No.2.
- Aswasulaskin. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap kuliah daring di masa pandemi corona virus disease (Covid-19). Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FIP Universitas Hamzanwad. *journal Pendidikan*.
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ema, W. (2017). Hubungan derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Yogyakarta . *Indonesia journal of nursing practices*, Vol. 1. No. 2.
- Fauziah, N. F. (2021, april). Hubungan kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Herb-Medicine Journal*, Volume 4, Nomor 2.
- Legiran. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

- Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, . Volume 2, Nomor 2.
- Marbun, A. P. (2017). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnak kesehatan*.
- Martaviani, O. (2020, Febuari 06). Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Program Transfer Semester I Dan Semester III Dalam Mengikut Sistem Pembelajaran Blok. *Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 8 No 1, 53 - 60*.
- Miftahul, H. (2020). *Cara Mengatasi insomnia secara alami*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Muhammad, A. (2018). Kualitas hidup penderita pada mahasiswa. . *Jurnal MKMI, Vol. 14 No. 2*.
- Niken, B. (2020). Sistematis review : Dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa indonesia. *Jurnal ilmiah kesehatan dan aplikasinya, Volume 8, No. 2*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Oryza, W. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidikan Reguler Dalam penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*.
- Putri, S. B. (2017). Karakteristik & strategi koping dengan stres pasien kangker payudara daalam menjalani kemoterapi. *Jurnal Endurance*, 303-311.
- Saam, Z. &. (2012). *Psikologi Keperawatan*. jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Schwabe, L. &. (2012). Stress modulates the engagement of multiple memory systems in classification learning. *The Journal of Neuroscience*.
- Tesa, D. (2014). Hubungan Stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Keperawatan*.
- Yafi, S. R. (2019). Tingkat stres mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan yogyakarta dalam menyusun skripsi . *Jurnal keperawatan, Vol. 5 No.1: 56-64*.
- Yohannes, G. H. (2017). Insomnia and Its Temporal Association with Academic Performance among University Students: A Cross-Sectional Study. *BioMed Research International, Volume 7*.
- Zahara, R. (2018, Juni-Desember). Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *JOM FKp, ol. 5 No.2*.
- Zalaznick, M. (2020). Student mental health has “significantly worsened” during pandemic .
- Zhang, J. C. (2016). Emergence of sex difference in insomnia symptoms in Adolescents. 15-70.