



Stres

DAN INSOMNIA PADA REMAJA

Fitra Yeni, S.Kp., MA
Nia Saputri, S.Kep



Stres DAN INSOMNIA PADA REMAJA

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis paling dasar dan mendominasi diantara kebutuhan manusia lainnya, dimana level kebutuhan ini harus terpenuhi terlebih dahulu sebelum naik ke level berikutnya. Waktu tidur yang baik dibutuhkan oleh dewasa muda sebanyak 7-8 jam setiap harinya, mudah tidur setelah berbaring selama 30 menit, dan tidak sering terbangun dalam tidur. Tidur merupakan kondisi seseorang yang tidak sadar tetapi dapat dibangunkan oleh stimulus yang ditandai dengan aktivitas fisik berkurang, tingkat kesadaran yang bervariasi, dan terjadi perubahan fisiologis dan respon terhadap stimulus eksternal. Gangguan tidur (insomnia) merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja. Gejala insomnia ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun lebih awal, tidur *non-restoratif*, dan merasa tidak puas dalam tidur.



eureka
media akhira
Anggota IKAPI
No. 225/UTE/2021

☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-151-480-6



9 786231 514806

STRES DAN INSOMNIA PADA REMAJA

Fitra Yeni, S.Kp., MA

Nia Saputri.,S.Kep



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

STRES DAN INSOMNIA PADA REMAJA

Penulis : Fitra Yeni, S.Kp., MA
Nia Saputri.,S.Kep

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Herlina Sukma

ISBN : 978-623-151-480-6

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**

SEPTEMBER 2023

ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH

NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan buku yang berjudul “ **Stres Dan insomnia Pada remaja**”.

Penulis berterima kasih atas segala dukungan baik materil dan moril yang telah diberikan dalam proses penyusunan buku ini. Penulis berharap agar buku ini dapat dimanfaatkan dan menjadi salah satu referensi . Penulis menyadari bahwa dalam penulisan buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik, saran dan masukan demi lebih sempurnanya buku ini.

Padang, Agustus 2023

Fitra Yeni, S.Kp., MA

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
BAB 2 PERKEMBANGAN USIA REMAJA.....	8
A. Pengertian Remaja	8
1. Masa Remaja Awal (Usia 10-13 Tahun)	11
2. Masa Remaja Pertengahan (Usia 14-17 Tahun).....	12
3. Masa Remaja Akhir atau Dewasa Muda (Usia 18-24 Tahun).....	13
B. Teori Pertumbuhan dan Perkembangan.....	18
C. Perubahan Secara Fisik	21
D. Perubahan Kognitif	22
E. Perubahan Psikososial.....	22
BAB 3 IMSOMNIA DAN STRES PADA REMAJA	26
A. Insomnia pada Remaja.....	26
B. Konsep Stres	41
BAB 4 AGREGAT DAN PENGATURAN DI KOMUNITAS UNTUK KESEHATAN REMAJA	51
A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja.....	53
B. Strategi untuk Meningkatkan Kesehatan Remaja.....	53
C. Hukum dan Etika dalam Kesehatan Remaja.....	59
BAB 5 INSOMNIA DAN STRES PADA REMAJA.....	60
BAB 6 PENUTUP	69
DAFTAR PUSTAKA.....	72
TENTANG PENULIS	87

BAB

1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir berada pada tahapan yang sangat penting dalam menyelesaikan pendidikan tepat waktu (Amelia et al., 2022). Berbagai kendala dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir seperti rasa malas, semangat menurun, motivasi rendah, pengelolaan waktu tidak optimal, ketakutan tidak lulus tepat waktu hingga mendapatkan tekanan sosial baik dari teman seangkatan maupun dari orang tua (Syaifuro et al., 2021; Zakaria, 2017). Kendala dan tuntutan yang meningkat ini berkembang menjadi perasaan negatif sehingga menimbulkan kekhawatiran, rendah diri, dan frustrasi yang akhirnya dapat berdampak mahasiswa menunda penyusunan skripsinya (Ayu et.,al 2022). Proses yang cukup panjang dan melelahkan akan memicu respon psikologis dan masalah kesehatan pada individu termasuk gangguan tidur karena semakin tinggi pendidikan yang

BAB 2

PERKEMBANGAN USIA REMAJA



A. Pengertian Remaja

Pubertas merupakan periode saat individu menjadi mampu memproduksi secara seksual. Masa remaja adalah periode perkembangan antara pubertas dan maturitas. Lonjakan pertumbuhan yang cepat menandai masa

BAB 3

IMSOMNIA DAN STRES PADA REMAJA



A. Insomnia pada Remaja

1. Kebutuhan Tidur

Berdasarkan teori Abraham Maslow, tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis paling dasar dan mendominasi diantara kebutuhan manusia lainnya, dimana level kebutuhan ini harus terpenuhi terlebih dahulu sebelum naik ke level berikutnya (Pichere & Cadiat, 2015). Tidur merupakan kondisi

BAB 4

AGREGAT DAN PENGATURAN DI KOMUNITAS UNTUK KESEHATAN REMAJA



Menurut Mary A.Nies, (2019) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa kesehatan yang baik yaitu periode ketika praremaja dan remaja membentuk kebiasaan kesehatan seumur hidup, termasuk pola makan dan kebiasaan olahraga dan keterampilan kesehatan emosional seperti pemecahan masalah dan strategi koping. Biasanya remaja tidak menggunakan layanan kesehatan kecuali

BAB

5

INSOMNIA DAN STRES PADA REMAJA



Stres adalah evaluasi subjektif internal dan eksternal yang mempengaruhi keadaan emosional yang tidak hanya menyesuaikan dengan fungsi kognitif melainkan juga pada emosi dan keadaan fisiologis (Yan et al., 2010). Stres menjadi salah satu faktor yang sering dihubungkan dengan masalah latensi onset tidur dan gangguan tidur (Dou et al., 2019).

BAB

6

PENUTUP

Gejala insomnia merupakan kondisi individu yang mengalami risiko perubahan kuantitas dan kualitas tidur yang buruk sehingga berdampak pada fungsi sehari-hari (Omari et al., 2022). Menurut Zhai et al (2018), mahasiswa tingkat akhir lebih banyak mengerjakan tugas akademik dan mengikuti banyak ujian cenderung mengalami masalah tidur.

Perempuan memiliki risiko insomnia lebih besar karena faktor psikologis yang lebih rentan mengalami stres akibat kadar hormon serotonin lebih rendah sehingga memicu gejala insomnia (Indahsari et.,2020). Namun, Batthasi et al (2020) menyatakan bahwa perbedaan gender dalam tidur lebih terkait dengan gejala insomnia terhadap tidur yang dirasakan daripada tidur objektif dan temuan skor ISI berdasarkan jenis kelamin agak terlalu dini untuk dikaitkan dengan fisiologi tidur.

Gejala insomnia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur nonrestoratif dan merasa tidak puas dalam tidur (APA, 2021). Hasil analisis

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S.R., Annisa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahaiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Science*, 6(1), 1-7. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/3936>
- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. A litertaur Review. *Menara Medika*, 3(1).
- Al Battashi, N., Al Omari, O., Sawalha, M., Al Maktoumi, S., Alsuleitini, A., & Al Qadire, M. (2020). The Relationship Between Smartphone Use, Insomnia, Stress, and Anxiety Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Clinical Nursing Research*, 30(6), 734-740. 1054773820983161
- Al Omari, O., Khalaf, A., Al Sabei, S., Ann Ballad, C., Abdel Ghani, R. M., Al- Hashmi, I., Aldirawi, A., AlBashtawy, M., & Al Qadire, M. (2022). Insomnia thresholds and associated factors among Omani university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 17(July

2021), 100500.
<https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100500>

Almojali, A. I., Almaliki, S. A., Mausai, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The Prevalence and Associations of Stress with Sleep Quality Among Medical Student. *Journal of Epidemiology and Global Health*.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>

Alqudah, M., Balousha, S.A.M., Al-Shboul, O., Al-Dwairi, A., Alfaqih, M.A., Alzoubi, K.H., 2019. Insomnia among medical and paramedical students in Jordan: impact on academic performance. *Biomed Res Int*, 7136906
<https://doi.org/10.1155/2019/7136906>.

Amaral, A. P., Soares, M. J., Pinto, A. M., Pereira, A. T., Madeira, N., Bos, S. C., et al. (2018). Sleep difficulties in college students: the role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Res*. 260, 331-337. doi: 10.1016/j.psychres.2017.11.072

Ambarwati, F. R. (2014). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

Amelia, A., Poerwanto, E., & Arifandi, F. (2022). Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2019 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Islam. *Jurnal Medikal*, 1(4), 441–447.

Amin, A. N., Nadrah, S., Idrus, S., Mohd, F. H., Izzati, N. U. R., Nor, N., Fadhilah, N., Hamzah, S., Haswadi, H., & Zulfakar, S. S. (2021). The Association between Insomnia & Stress Levels among Faculty of Health Sciences Students. 24(2), 129–140.

Berman, A & Snyder, S, J. (2012). *Fundamentals of Nursing : Concepts, Process and Practice (9th.ed)*. Boston : Pearson.

Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep Quality and Its Associations with Physical and Mental Health-Related Quality of Life among University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052874>

Carrión-Pantoja, S., Prados, G., Chouchou, F., Holguín, M., Mendoza-Vinces, Á., Expósito-Ruiz, M., & Fernández-Puerta, L. (2022). Insomnia Symptoms, Sleep Hygiene, Mental Health, and Academic Performance in Spanish University Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of*

Clinical Medicine, 11(7), 1-13.
<https://doi.org/10.3390/jcm11071989>

- Donskoy, I., & Loghmanee, D. (2018). Insomnia in Adolescence. *Medical Sciences (Basel, Switzerland)*, 6(3).
<https://doi.org/10.3390/medsci6030072>
- Dou, F., Wang, M. H., & Gao, X. (2019). Effect of study pressure on sleep quality of senior three students: a moderated mediating model. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 27(06), 1275-1278+1282.
<https://doi.org/10.16128/j.cnki.10053611.2019.06.041>
- Edinger, J. D., Arnedt, J. T., Bertisch, S. M., Carney, C. E., Harrington, J. J., Lichstein, K. L., Sateia, M. J., Eric, W. M. T., Zhou, S., Kazmi, U., Jonathan
- Eisyafitri, R., Putri, D. K., & Niriayah, S. (2022). Studi Fenomenologi: Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan dalam Menjalani Proses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2, 205-220.
<https://doi.org/https://www.doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss2.845>
- 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 Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 83–89.
- Fitri, N. N., & Amalia, N. (2021). Hubungan Stres Akademik terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid -19 pada Mahasiswa. *Borneo Student Research*, 3(1), 721–729.
- Fortier-Brochu, E., Beaulieu-Bonneau, S., Ivers, H., Morin, C. M. (2012). Insomnia and daytime cognitive performance: A meta-analysis. *Sleep Med*, 16, 83–94.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
<https://doi.org/10.15575/psy.v5il.2282>
- Ghodang, H., & Hantono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Konsep Dasar & Aplikasi Analisis Regresi dengan Jalur SPSS*. Mitra Grup.
- Gianfredi, V., Nucci, D., Tonzani, A., Amodeo, R., & Benvenuti, A. L. (2018). Sleep disorder, Mediterranean Diet and learning performance among nursing students: Insomnia, a cross- sectional study. 470–481.
<https://doi.org/10.7416/ai.2018.2247>
- Güneş, Z., & Arslantaş, H. (2017). Insomnia in Nursing Students and Related Factors: Cross-Sectional Study.

International Journal of Nursing Practice, 23(5).
<https://doi.org/10.1111/Ijn.12578>

Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Pengaruh Terapi Expressive Writing terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Skripsi*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Insomnia pada Mahasiswa/Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 Iain Ponogoro, 1-9.

Indahsari, F. P., Mustikarani, I. K., & Thoyyibah, D. (2020). Hubungan Insomnia dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *NurseLine Journal*, 29, 1-11.

Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444. <http://dx.doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1345>

Kaplan HI, Sadock BJ & Grebb JA. (2010). *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Satu*. Editor: Jakarta: Bina Rupa Aksara Publisher.

Kayaba, M., Matsushita, T., Enomoto, M., Kanai, C., Katayama, N., Inoue, Y., & Sakuma, T. S. (2020). Impact of Sleep Problems on Daytime Function in School Life: A Cross-Sectional Study Involving Japanese University

- Students. *BioMed Central Public Health*, 20(371), 1-13.
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-08483-1>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Stres*.
<http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/stress>
diakses tanggal 28 April 2020
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018).
Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kesuma, B. S., Agustriyani, F., & Ariyanti, S. (2022). Korelasi
Antara Insomnia dan Sakit Kepala Primer Pada
Mahasiswa Perkenalan Metode. *Jurnal Keperawatan Dan
Kesehatan Terapan*, 4(2), 193-196.
- L. Heald, & Martin, J. L. (2020). Behavioral and psychological
treatments for chronic insomnia disorder in adults: an
American Academy of Sleep Medicine clinical practice
guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 1-9.
<https://doi.org/doi.org/10.5664/jcsm.8986>
- Li, S., Liao, Y., Wu, X., Mei, X., Zeng, Y., Wu, J., & Ye, Z. (2023).
Associations between Nonrestorative Sleep, Perceived
Stress, Resilience, and Emotional Distress in Freshmen
Students. *A Latent Profile Analysis and Moderated
Mediation Model*, 1-11.
- M. Y., Brahmadi, A., Pratiwi, I. D., Aini, N., Mashfufa, E. W.,
Hasan, F., & Chiu, H. Y. (2020). Gender differences in
the relationships between sleep disturbances and

academic performance among nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 85(May 2019). <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104270>

Mahasiswa Tahun 2018, 2017, 2016, dan 2015. Skripsi, Padang. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Maisa, E. A., Andrial., Murni, D., & Sidaria. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih

Marta, O. F. D., Kuo, S. Y., Bloomfield, J., Lee, H. C., Ruhyanudini, F., Poynor,

Mayoral. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.

mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behavior Therapy*, 44 (3), 339–348. doi: 10.1016/j.beth.2012.12.001

Morin CM, Belleville G, Bélanger L, Ivers H. (2011). The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 1;34 (5):601

Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*, 20(2), 75–83.

Nilifda, H., Nadjmir., & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK

Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5 (1), 243–49. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

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>

Oryza, W. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 1(1)

Park, S., Lee, Y., Yoo, M., & Jung, S. (2019). Wellness and sleep quality in Korean nursing students: A cross-sectional study. *Applied Nursing Research*, 48(October 2018), 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.05.008>

Phillips, A.J.K., Clerx, W.M., O'Brien, C.S., Sano, A., Barger, L.K., Picard, R.W. Lockley, S.W., Klerman, E.B., Czeisler, C.A. (2017). Irregular Sleep/Wake Watterns are Associated with Poorer Academic Performance and Delayed Circadian and Sleep/wake Timing. *Sci. Rep*, 7, 3216.

- Pichere, P., & Cadiat, A.C. (2015). *Maslow's Hierarchy of Needs*. Lemaitre Publishing.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental of Nursing*. Jakarta: EGC. Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2013). *Fundamentals of Nursing Eight Edition*. Canada: Elsevier.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 32. ISSN: 0854-2880. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3713>
- Raesman, S. (2019). Perbandingan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Mahasiswa Program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Pada
- 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.
- Ratnaningtyas Tri., & Dwi Fitriani. (2019). *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 3 (2) <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/40>

- Roth, N., Lev-Wiesel, R., Shochat, T. (2019). "How do you sleep?" sleep in self- figure drawings of young adolescents in residential care facilities-An exploratory study. *Sleep Medicine*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.01.028>.
- Russell, K., Allan S., Beattie L., Bohan J., MacMahon K., & Rasmussen S. (2019) Sleep problem, suicide and self-harm in university students: a systematic review, *Sleep Medicine Reviews*, vol. 44, pp. 58–69.
- Saputra, L. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Shamsaei, F.,& Cheragi, F. 2009. Prevalence of Insomnia in Nursing and Midwifery Students. *European Psychiatry*, 17th EPA Congress- Lisbon, Portugal, 24(1), Page: S1230.
- Sherwood. L. 2011. *Fisiologi Manusia Edisi 2*. Jakarta : EGC
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019). Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1) 191-197.
- Średniawa, A., Drwiła, D., Krotos, A., Wojtaś, D., Kostecka, N., & Tomasik, T. (2019). Insomnia and the level of stress among students in Krakow, Poland. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, 60-68. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0154>

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2018). *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Sujarweni, V. W. (2015). *Statistik Untuk Kesehatan*, Yogyakarta: GAVA MEDIA.
- 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 Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37-45.
- Sumedi, T., Handoyono and Wahyudi (2019). Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas, *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7, 1-6.
- Swarjana, I. K. 2016. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Taylor, D. J., Bramoweth, A. D., Grieser, E. A., Tatum, J. I., & Roane, B. M. (2013). Epidemiology of insomnia in college students: Relationship with

- Valerio, T. D., Kim, M. J., & Sexton-Radek, K. (2016). Association of Stress, General Health, and Alcohol Use with Poor Sleep Quality Among U.S. College Students. *American Journal of Health Education*, 47(1), 17-23. <https://doi.org/10.1080/19325037.2015.1111173>.
- Vrichasti, Y, Safari, I, Susilawati, D (2020). Tingkat Kecemasan Stres Dan Depresi Mahasiswa Terhadap Pengerjaan Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19. PGSD Penjas, Semarang.
- Wahyuni, I., Yusuf, S., & Magga, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi dengan Tekanan darah dan Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Journal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 3(3), 394-402. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i3.368>
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*, 12(3), 80-85. <https://doi.org/10.33559/mi.v12i3.712>
- Wijayaningsih, A. D., & Hasanah, M. (2022). Efektivitas Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 36-45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana AS, 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), 549-557.

Yilmaz D, Tanrikulu F, Dikmen Y. (2017). Research on Sleep Quality and The Factors Affecting The Sleep quality of The Nursing Students. *Curr Health Sci J*, 43(1):20-4. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>

Zeng, Y., Wang, G., Xie, C., Hu, X., & Reinhardt, J. D. (2019). Prevalence and correlates of depression , anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from Sichuan, China : a cross- sectional study. *Psychology, Heath & Medicine*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1574358>

Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The role of sleep quality in the psychological well- being of final year Undergraduate Students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2881.

Zhang J., Chan NY., Lam SP., Li SX., Liu Y., Chan JW., et al. (2016) Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-scale School Based Study. *SLEEP*, 39(8), 1563-70.

Zhang, X. F., Gao, F. Q., Geng, J. Y., & Wang, Y. M. (2018). Social avoidance and distress and mobile phone

addiction: A multiple mediating model. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 26(3), 494–497.
<https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.03.017>.

Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 962-968.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>

TENTANG PENULIS

Fitra Yeni, S.Kp., MA

Penulis adalah staf pengajar pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sejak tahun 1999 dengan jabatan fungsional lektor kepala. Penulis termasuk star pengajar saat pertama kalinya dibuka program studi ilmu keperawatan di Lingkungan Universitas Andalas. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 Keperawatan Pada Universitas Indonesia tahun 1997. Tahun 2012, penulis menyelesaikan Pendidikan S2 dibidang Psikologi di Universita Gadjah Mada.