HUBUNGAN ANTARA STRES, KECEMASAN DAN KECANDUAN HANDPHONE DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA

Putri Iwan¹, Yusuf Sabilu², La Ode Muhamad Sety³

putriwan2005@gmail.com¹, yusufsabilu68@gmail.com², setyuh@gmail.com³

Universitas Halu Oleo

ABSTRAK

Insomnia adalah ketidak mampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Di Indonesia angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Yang terdiri dari 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stress, kecemasan, dan kecanduan handphone dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas Kesehatan Masyarakat. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan penelitian ini yaitu menggunakan cross sectional (potong lintang). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Angkatan 2022. Sampel dalam penelitian ini sebesar 173 responden yang di ambil dengan teknik consecutive sampling. Data dikumpulkan melalui kusioner dan dianalisis menggunakan SPSS dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress (p-value 0,000), kecemasan (p-value 0,041), kecanduan handphone (p-value 0,000) berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Stress, kecemasan dan kecanduan handphone dapat meningkatkan risiko mahasiswa mengalami insomnia. Disarankan untuk melakukan olahraga rutin, mengelola jam tidur, membuat agenda harian, melakukan hal-hal yang di sukai, dan efektif dalam penggunaan smartphone agar adiksi smartphone tidak semakin parah.

Kata Kunci: Insomnia, Stress, Kecemasan, Kecanduan Handphone.

ABSTRACT

Insomnia is the inability to meet sleep needs, both in quality and quantity. In Indonesia, the prevalence of insomnia is around 67%. Consisting of 55.8% mild insomnia and 23.3% experiencing moderate insomnia. The purpose of this study was to determine the relationship between stress, anxiety, and cellphone addiction with the incidence of insomnia in students of the Faculty of Public Health. This type of research is observational analytic with a research design using cross-sectional (cross-sectional). The population in this study were all active students of the Class of 2022. The sample in this study was 173 respondents who were taken using the consecutive sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using SPSS with the Chi-Square test. The results showed that stress (p-value 0.000), anxiety (p-value 0.041), cellphone addiction (p-value 0.000) were related to the incidence of insomnia in students of the Public Health Study Program, Halu Oleo University. Stress, anxiety and cellphone addiction can increase the risk of students experiencing insomnia. It is recommended to do regular exercise, manage sleep hours, make a daily agenda, do things you like, and be effective in using smartphones so that smartphone addiction does not get worse.

Keywords: *Insomnia, Stress, Anxiety, Cell Phone Addiction.*

PENDAHULUAN

Menurut data dari WHO (World Health Organization) kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (WHO, 2020) Menurut (National Sleep Foundation, 2023) kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang Asia Tenggara dan 23,8% insomnia terjadi pada remaja.

National Sleep Foundation menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya. Ada sebelas kondisi kesehatan yang disertai oleh rasa nyeri dan ketidaknyaman dapat menyebabkan gangguan tidur. Keadaan tersebut adalah tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, arthritis, penyakit paru, kanker, depresi, gangguan memori, osteoporosis, dan hipertropi prostat. Umumnya insomnia terjadi secara akut dan kronik. Insomnia akut terjadi dalam beberapa hari atau minggu. Sedangkan insomnia kronik terjadi dalam kurun waktu lebih dari 3 minggu atau lebih. Faktor - faktor yang dapat menyebabkan insomnia diantaranya yaitu stres, kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, konsumsi kafein, konsumsi nikotin, konsumsi alkohol, dan kurang berolahraga (National Sleep Foudation, 2023)

Di Indonesia angka pravelensi insomnia sekitar 67%. Yang terdiri dari 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang. Dampak yang terjadi akibat insomnia adalah: kelelahan, gangguan atensi, konsentrasi dan memori, gangguan dalam hubungan social dan pekerjaan atau performa yang jelek di sekolah, mengantuk di siang hari, kekurangan energy inisiansi dan motivasi, sering mengalami kesalahan, dan nyeri kepala (National Sleep Foudation,2023)

Stres termasuk faktor yang dapat memicu terjadinya insomnia pada mahasiswa. Menurut World Health Organization (WHO) stres dapat diartikan sebagai rasa khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan karena situasi yang sulit. Stres adalah respons alami manusia yang mendorong seseorang untuk mengatasi tantangan dan ancaman dalam hidup. Stres dapat membuat seseorang sulit mengontrol emosi dan mudah tersinggung. Situasi stres juga dapat membuat seseorang kehilangan nafsu makan dan sulit tidur(WHO, 2023). Penelitian yang dilakukan(Ahmad et al., 2022b) pada mahasiswa fakultas kedokteran didapatkan mahasiswa mengalami stress berat sebesar 70,4 % dan yang mengalami insomnia sebesar 60% serta terdapat hubungan antara keduanya.

Kecemasan merupakan perasaan subjektif berupa rasa yang tidak menyenangkan, seperti rasa gelisah, ketegangan dan khawatir. Kecemasan merupakan sebuah proses biasa dalam hidup. Kecemasan sering muncul saat seseorang berhadapan dengan situasi yang menakutkan dan tidak sesuai dengan harapannya. Kecemasan yang tidak teratasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkankualitas hidup Penelitian yang dilakukan (Mutiara Anissa et al., 2022) pada mahasiswa fakultas kedokteran didapatkan mahasiswa mengalami kecemasan sebesar 57,3% dan mahasiswa yang mengalami insomnia sebesar 51,3% serta dapat hubungan anatara keduanya

Smartphone addiction juga merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia pada mahasiswa. Pengguna smartphone di Indonesia menempati posisi 3 besar di dunia dengan penggunaan smartphone rata-rata selama 5,4 jam per hari..Smartphone berfungsi tergantung pada umur dan pekerjaannya. Bagi mahasiswa, smartphone berfungsi sebagai alat untuk bertukar kabar, mencari informasi, serta bimbingan belajar online.Selain itu, smartphone berfungsi untuk menciptakan kebahagiaan, melepaskan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu. Kemajuan teknologi dan kemudahan dalam penggunaan smartphone dimasa sekarang membuat banyak orang terjebak untuk terus-menerus melakukan aktivitas menggunakan smartphone bahkan sampai malam hari. Hal tersebut dapat mengganggu rutinitas tidur sehingga dapat membuat rasa kantuk menurun(Supartini et al., 2021). Penelitian yang dilkukan (Amelia et al., 2022) pada mahasiswa kedokteran didapatkan mahasiswa mengalami penggunaan smartphone berlebihan sebesar 51,6 % dan mahasiswa yang mengalami insomnia sebesar 77,6 % serta terdapat hubungan antara keduanya.

Sebagian besar orang yang mengalami jenis gangguan tidur adalah insomnia (80%) dan hypersomnia (15%). Gangguan tidur yang jarang ditemui yaitu somnabulisme (berjalan dalam tidur), kataplexi (kehilangan tonus otot saat tidur), paralisis tidur (perasaan tidak dapat bergerak sewaktu akan terbangun) dan halusinasi hipnagogik (mimpi yang seakan-akan hidup). Biasanya gejala insomnia diawali dengan gangguan cemas ataupun depresi personal yang memperburuk keberadaan penyakit organ ataupun masalah pribadi. Karakteristik pada penderita insomnia memiliki perbedaan dengan orang yang waktu tidurnya pendek (*short sleepers*). Pada tipe yang kedua ini, walaupun durasi tidurnya singkat mereka akan merasa tetap segar di saat bangun tidur dan kegiatan yang dilakukan pada siang hari berjalan dengan lancar. Selama masa perkuliahan, mahasiswa dapat mengalami perasaan minder, merasa tidak percaya diri, merasa gugup saat berhadapan dengan dosen, serta merasa tidak mampu mengerjakan skripsi serta tugas kuliah dimana hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang dapat dialami oleh mahasiswa. Stres dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama masa perkuliahan dapat mengakibatkan terjadinya insomnia pada mahasiswa. Insomnia dapat mengakibatkan mahasiswa berpikir lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu. Hal tersebut dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi mahasiswa dalam hal akademik. (Eliza & Amalia, 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ningsih et al., 2023) didapatkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 50 responden (56.8%). sebagian besar responden adalah pengguna smartphone yang berlebihan yaitu sebanyak 52 responden (59.1%), responden dengan kondisi stress banyak 42 responden (47.7%). Hasil ini menunjukkan lebih banyak responden dengan kondisi baik atau tidak stress (52.3%). Sejalan dengan Penelitian (Radja et al., 2024) di dapatkan responden yang kecanduan smartphone dan insomnia yaitu 41 responden (87,2%). Responden yang mengalami kecemasan dan insomnia yaitu 36 responden (81,8%). Responden yang mengalami stres dan insomnia yaitu 38 responden (80,9%)

Universitas Halu Oleo adalah salah satu universitas negeri terbesar yang berada di Sulawesi Tenggara, tepatnya berada di Kota Kendari. Jumlah mahasiswa yang terbilang banyak yang berasal dari dalam maupun luar daerah. Fakultas Kesehatan Masyarakat adalah salah satu fakultas di UHO yang memiliki prospek studi mengenai kesehatan dan salah satu fakultas yang diminati banyak mahasiswa. dan tak luput dari berbagai macam kegiatan yang dibebankan kepada mahasiswa. Hal ini ditandai dengan proses pembelajaran maupun kegiatan lapangan mahasiswa dilakukan secara offline dengan berbagai tugas. Mahasiswa dituntut untuk melaksanakan dan mengumpulkan tugas tersebut tepat waktu yang menyebabkan mahasiswa melakukan pembelajaran hingga larut malam. Sehingga keadaan seperti ini dapat menjadi potensi kejadian insomnia.

Mahasiswa yang mengalami insomnia terdapat berbagai macam efek yang ditimbulkan akibat insomnia seperti mengantuk di pagi hari, kurang bersemangat, mudah marah, lelah, letih, konsentrasi saat perkuliahan terganggu akibat mengantuk, sakit kepala, tidak fokus saat berkendara, mudah tersinggung, pelupa, pusing dan anggota tubuh terasa sakit ketika bangun tidur. Penulis memilih melakukan penelitian ini pada mahasiswa angkatan 2022 karena terpapar faktor *confounding* seperti banyaknya tugas kampus, organisasi serta kegiatan kampus yang padat yang dapat menyebabkan insomnia.

Berdasarkan pengalaman dan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan survei menggunakan kusioner yang dibagikan pada 20 orang siswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat. Dari Hasil survei tersebut ditemukan bahwa 15 orang responden (75%) mengalami insomnia, 15 orang responden (75%) mengalami stress, 19 orang responden (95%) mengalami kecemasan, dan 15 orang responden (75%)

mengalami smartphone addiction.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan antara stres, kecemasan dan kecanduan handphone dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2024?.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan secara langsung di lapangan dengan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan observasional analitik. Studi penelitian ini dilaksanakan di Universitas Halu Oleo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember sampai selesai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2022 Universitas Halu Oleo yang tersebar di 5 (lima) kelas diantaranya yaitu kelas Akk, kelas Epid, Kelas K3, kelas Kesling, kelas Promkes. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Angkatan 2022 yang terpilih dan bersedia menjadi responden yang berjumlah 173 orang. Variabel independent dalam penelitian ini adalah stress, kecemasan, smartphone addiction. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah insomnia. Pengolahan data dilakukan dengan memanfaatkan computer yang dilengkapi dengan program SPSS (Statistical Package for Social Science) guna memeriksa kebenaran, kelengkapan, kejelasan, dan relevansi jawaban pada kusioner. Analissi data dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
19	26	15.0
20	87	50.3
21	55	31.8
22	4	2.3
23	1	0,6
Total	173	100

Sumber : Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 173 (100%) responden yang paling banyak berada pada usia 20 tahun sebanyak 87 responden (50,3%) dan yang paling sedikit berada pada usia 23 tahun sebanyak 1 responden (0,6%)

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	22	12.7
Perempuan	151	87.3
Total	173	100

Sumber : Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 173 responden (100%) sebanyak 22 responden (12,7 %) berjenis kelamin laki-laki sedangkan 151 responden (87,3 %) berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Peminatan

Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Peminatan

Peminatan	Frekuensi	Persentase (%)
AKK	50	28.9
EPIDEMIOLOGI	27	15.6
K3	50	28.9
KESLING	33	19.1
PROMKES	13	7.5
Total	173	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 173 responden yang paling banyak yaitu peminatan AKK dan K3 sebanyak 50 responden (28.9%) dan yang paling sedikit yaitu peminatan PROMKES yaitu sebanyak 13 responden (7,5%).

Analisis Univariat

1. Insomnia

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Insomnia Pada Mahasiswa Pogram Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	69	39,9
Ya	104	60,1
Total	173	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa distribusi mahasiswa dari 173 responden sebagian besar mengalami insomnia yaitu 104 responden (60,1 %) dan yang tidak mengalami Insomnia yaitu 69 responden (39,9%).

2. Stres

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Stres Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	34	19,7
Sedang	40	23,1
Berat	99	57,2
Total	173	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5 dari 173 responden (100%) menunjukkan bahwa distribusi mahasiswa sebagian besar mengalami stres berat yaitu 99 responden (57,2) dan yang paling sedikit yaitu stress ringan sebanyak 34 responden (19,7%).

3. Kecemasan

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	86	49,7
Sedang	36	20,8
Berat	51	29,5
Total	173	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 6 dai 173 responden (100%) menunjukkan bahwa distribusi mahasiswa sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu 86 responden (49,7%) dan yang paling sedikit yaitu kecemasan sedang sebanyak 36 responden (20,8%).

4. Kecanduan Handphone

Tabel 47 Distribusi Responden Berdasarkan Kecanduan Pada Mahasiswa Pogram Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Kecanduan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	52	30,1
Ya	121	69,9
Total	173	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 7 daei 173 responden (100%) menunjukkan bahwa distribusi mahasiswa sebagian besar mengalami kecanduan handphone yaitu 121 responden (69,9%) dan yang tidak mengalami kecanduan handphone sebanyak 52 responden (30,1 %)

Analisis Bivariat

1. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Tabel 8 Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Stres	Kejadian Insomnia				Jumlah		P-Value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	2	5,9	32	94,1	34	100,0	0,00
Sedang	7	17,5	33	82,5	40	100,0	
Berat	95	96,0	4	4,0	99	100,0	
Total	104	60,1	69	39,9	173	100,0	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa berdasarkan kategori stress ringan total terdapat 34 responden (100,0%). Sebagian besar tidak mengalami tidak mengalami insomnia yaitu 32 responden (94,1%) dan terdapat 2 responden (5,9%) mengalami insomnia. Untuk kategori stress sedang total terdapat 40 responden (100%), tidak mengalami insomnia yaitu 33 responden (82,5%) dan terdapat 7 responden (17,5 %) mengalami insomnia. Sedangkan berdasarkan kategori stress berat total terdapat 99 responden (100%), sebagian besar mengalami insomnia yaitu 95 responden (96,0%) dan terdapat 4 responden (4,0%) yang tidak mengalami insomnia..Hasil analisis bivariat menunjukkan p-value (0,00) < α (0,05) sehingga H0 ditolak dan Ha diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

2. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Tabel 9 Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Kecemasa	Kejadian Insomnia				Jumlah		P-Value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	44	51,7	42	48,8	86	100,0	0,041
Sedang	23	63,9	13	36,1	36	100,0	
Berat	37	72,5	14	27,5	51	100,0	
Total	104	60,1	69	39,9	173	100,0	

Sumber:Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa berdasarkan kategori kecemasan ringan total terdapat dari 86 responden (100,0%), sebagian besar mengalami insomnia yaitu 44 responden (51,2%) dan terdapat 42 responden (48,8%) yang tidak mengalami insomnia. Untuk kategori kecemasan sedang total terdapat 36 responden (100%) responden sebanyak 23 (63,9%) mengalami insomnia dan terdapat responden sebanyak 13 orang (36,1 %) tidak mengalami insomnia. Sedangkan berdasarkan kategori kecemasan berat total terdapat 51 responden (100%) sebanyak 37(72,5%) mengalami insomnia dan terdapat responden sebanyak 14 orang (27,5%) tidak mengalami insomnia. mengalami insomnia. Hasil analisis bivariat menunjukkan p-value (0,041) < α (0,05) sehingga H0 ditolak dan Ha diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

3. Hubungan Kecanduan Handphone Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Tabel 10 Hubungan Kecanduan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Kecanduan	Kejadian Insomnia				Jumlah		P-Value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak	14	26,9	38	73,1	52	100,0	0,000
Ya	90	74,4	31	25,6	121	100,0	
Total	104	60,1	69	39,9	173	100,0	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa berdasarkan tidak kecanduan handphone dari total 52 responden (100,0%), sebagian besar yang tidak mengalami insomnia sebanyak 38 (71,1%) dan terdapat sebanyak 14 responden (26,9%). Sedangkan berdasarkan kategori kecanduan handphone dari total 121 responden (100,0%) terdapat 90 responden (74,4%) yang mengalami insomnia dan terdapat sebanyak 31 responden (25,6%) tidak mengalami insomnia. Hasil analisis bivariat menunjukkan p-value (0,00) > α (0,05) sehingga H0 ditolak dan Ha diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan handphone dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Pembahasan

1. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Stres adalah cara tubuh bereaksi ketika menghadapi situasi yang dapat menyebabkan ketegangan, perubahan, ketegangan emosional, dan sebagainya. Stres merupakan reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang. Beberapa gejala yang terjadi ketika mahasiswa mengalami stres seperti bersikap berlebihan, gelisah, marah tidak terkontrol, merasa lelah, menjadi tidak sabar ketika mengalami gangguan, mudah tersinggung, dan kesulitan konsentrasi. Dampak stres juga disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa dalam meyakinkan dirinya untuk menyelesaikan tugas kuliah. Mahasiswa yang memiliki keyakinan rendah dalam menggunakan kemampuannya, maka dapat dengan mudah menyerah dalam menyelesaikan suatu tugas (Thasya Nur Oktaviona et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai hubungan antara stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan kejadian insomnia

pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan banyak mahasiswa yang dalam sebulan terakhir merasa kesal karena suatu hal yang terjadi secara tak terduga yaitu dengan proporsi (41%) Dimana diketahui bahwa perasaan kesal terutama jika sering dan intens, dapat menyebabkan stress. Perasaan marah atau kesal memicu pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol dan jika seseorang tersebut mengalami stress maka di pastikan dapat mengganggu kualitas tidur dan dapat menyebabkan insomnia.

Berbagai tuntutan – tuntutan yang dialami seseorang diletakkan pada diri sendiri dapat menimbulkan stres. Dalam Hartono stres adalah faktor risiko dari insomnia. Hal tersebut dikarenakan saat seseorang merasakan stres, tubuh akan berusaha menyesuaikan dengan kondisi sehingga dapat menimbulkan perubahan patologis pada seseorang yang mengalaminya. Stressor yang dapat menimbulkan stres yaitu tidak mempunya seseorang dalam menghadapi tekanan dan sumber stres yang dirasakan dalam diri. Disebutkan juga menurut teori Herri Zan Pieter bahwa masalah psikis berupa stres dapat mengakibatkan terjadinya keadaan sulit tidur atau insomnia. Gangguan psikis secara langsung menyerang otak, khususnya sirkuit-sirkuit otak yang mendasari fungsi-fungsi penting seperti berpikir, prespsi emosi dan perilaku (Pieter hz, 2011). Hal – hal yang dapat menyebabkan gangguan stres pada mahasiswa disebutkan dalam penelitian Schafer yaitu stressor yang berasal dari masalah akademik seperti waktu yang singkat, tekanan dalam belajar, tugas dan makalah, serta ujian. Stres psikologis dan masalah psikis yang dialami seseorang dapat menimbulkan insomnia. (Andini et al., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ahmad et al., 2022) yang berjudul”Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahma”dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa p value ($0,007 < 0,05$), yang menandakan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahma Dimana penyebab stres yang dimaksud yaitu ketidakcocokan dengan dosen kurikulum/silabus akademik yang panjang, praktikum yang banyak, frekuensi ujian, kekhawatiran tentang masa depan lingkungan yang tidak mendukung, tuntutan tugas akhir dan tuntutan nilai IPK tinggi sehingga mahasiswa tersebut mengalami stress.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Andini et al., 2023) yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIK Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa p value ($0,000 < 0,05$), yang menandakan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa FIK Angkatan 2022. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada mahasiswa mengalami stres sangat berat dan insomnia berat sebanyak 65 responden.

Sementara itu penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nizar et al., 2024) yang berjudul” Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Narapidana Di Lapas Kelas II A Bangkinang” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai p value ($0,073 > \alpha (0,05)$), artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada narapidana di lapas kelas II A Bangkinang.

2. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Kecemasan merupakan perasaan subjektif berupa rasa yang tidak menyenangkan, seperti rasa gelisah, ketegangan dan khawatir. Kecemasan merupakan sebuah proses biasa dalam hidup. Kecemasan sering muncul saat seseorang berhadapan dengan situasi yang

menakutkan dan tidak sesuai dengan harapannya. Kecemasan yang tidak teratasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkankualitas hidup

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan banyak mahasiswa yang merasa gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya yaitu dengan proporsi (63,0%).Diketahui adanya rasa khawatir atau takut berlebihan yang dirasakan mahasiswa dapat membuat mahasiswa merasa cemas. Hal tersebut dapat di picu oleh khawatir akan nilai ujian atau IPK. Kecemasan pada mahasiswa dapat berdampak buruk jika berlansung dalam waktu yang lama sehingga dapat menimbulkan insomnia.

Menurut Asmadi kecemasan merupakan tanggapan individu yang dapat berupa respon fisik maupun psikis, terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi seseorang selama hidupnya, yang dapat menimbulkan perubahan pribadi, baik secara fisik, psikis, dan spiritual (Asmadi,2015). Salah satu gejala psikologis yang dialami karena kecemasan yakni dapat menimbulkan kebingungan, penarikan diri, ketegangan, perasaan frustrasi, hilangnya kreativitas, komunikasi tidak efektif, hilangnya konsentrasi, dan penurunan rasa percaya diri. Hal ini didukung oleh pandangan Effendy dalam bahwa komunikasi yang efektif menjadi tidak efektif jika dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti perasaan tegang atau cemas pada individu. Perwujudan dari akibat yang ditimbulkan oleh kecemasan dapat terlihat berdasarkan cara individu berpikir, berperilaku serta pada fisiologisnya. Dalam perilakunya, individu akan menjadi gelisah, gugup, dan terlalu waspada.Individu akan mendapatkan manfaat dari kualitas tidur yang baik jika tidak merasa cemas karena kecemasan merupakan faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Jika seseorang menderita insomnia, maka seseorang tersebut tidak dapat tidur sesuai keinginannya. Kecemasan yang terlalu berlebih pada mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa overthinking sehingga kesulitan untuk mengendalikan emosi, meningkatkan stres dan kesulitan untuk mulai tidur. Kesulitan ini nantinya akan menghalangi mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan sehingga dapat menyebabkan insomnia (Efendy, 2018)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mutiara Anissa et al., 2022) yang berjudul” Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah”dengan hasil penelitian diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Biaturrahman dimana menunjukkan bahwa responden sebagian besar mengalami kecemasan 57,7% dengan kecemasan ringan 39,1 %, kecemasan sedang adalah 11.5% dan dan kecemasan berat adalah 7.1%.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Syafika Tia Audina et al., 2020) yang berjudul “ Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa P-Value 0,001 maka $P < 0,05$ yang memiliki makna terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Binawan Jakarta.

3. Hubungan Kecanduan Handphone Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Smartphone addiction adalah sikap melekat atau ketergantungan pada smartphone dapat menimbulkan masalah sosial seperti penarikan diri dan sulit melakukan kegiatan

harian atau disregulasi impuls pada seseorang. Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi semakin berkembang sehingga dapat menciptakan smartphone dengan berbagai fitur menarik. Berbagai macam hal bisa dilakukan dengan menggunakan smartphone, selain sebagai media komunikasi, juga sebagai media hiburan hingga mengakses aplikasi jejaring sosial dan games. Hal ini menyebabkan jumlah pengguna smartphone semakin meningkat setiap tahunnya. Ketidakmampuan dalam manajemen waktu saat menggunakan smartphone akan berpengaruh terhadap ketidakteraturan pola istirahat dan tidur, sehingga dapat menimbulkan terjadinya insomnia (Fazril et al., 2024)

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai hubungan antara kecanduan handphone dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan handphone dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan banyak mahasiswa yang sulit melakukan pekerjaan sesuai dengan jadwal yang sudah di tentukan sebelumnya yaitu didapatkan proporsi (29,5%) dan ada juga mahasiswa yang tidak berhenti menggunakan smartphone meskipun sudah mengetahui bahwa kehidupannya sudah terpengaruhi yaitu dengan proporsi (28,9%) Diketahui bagi mahasiswa smartphone dapat berfungsi untuk alat komunikasi, mencari referensi tugas kuliah dan skripsi, serta hal lainnya. Berbagai fitur yang tersedia dalam smartphone membuat mahasiswa terus menerus menggunakan smartphone bahkan saat ingin tidur. Dan penggunaan smartphone yang berlebihan dapat membuat kesulitan dalam mengikuti jadwal pekerjaan yang sudah di rencanakan. Hal ini terjadi karena smartphone sering menjadi sumber distraksi yang mengalihkan perhatian dari tugas yang sedang dilakukan Hal lain yang dapat membuat mahasiswa terus menggunakan smartphone dikarenakan pengaruh stres ataupun kecemasan yang berlebihan sehingga menjadikan smartphone sebagai pengalihan terutama ketika menjelang tidur dan dapat menimbulkan terjadinya insomnia

Menurut Kwon dalam istilah smartphone addiction adalah sikap melekat atau ketergantungan pada smartphone dapat menimbulkan masalah sosial seperti penarikan diri dan sulit melakukan kegiatan harian atau disregulasi impuls pada seseorang Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi semakin berkembang sehingga dapat menciptakan smartphone dengan berbagai fitur menarik. Berbagai macam hal bisa dilakukan dengan menggunakan smartphone, selain sebagai media komunikasi, juga sebagai media hiburan hingga mengakses aplikasi jejaring sosial dan games. Hal ini menyebabkan jumlah pengguna smartphone semakin meningkat setiap tahunnya. Ketidak mampuan dalam manajemen waktu saat menggunakan smartphone akan berpengaruh terhadap ketidak teraturan pola istirahat dan tidur, sehingga dapat menimbulkan terjadinya insomnia (Kwon, M. et al. 2013)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ningsih et al., 2023) yang berjudul “ Analisis Penggunaan Smartphone Dan Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa p. value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan penggunaan smartphone dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. Yang artinya mahasiswa yang menggunakan smartphone secara berlebihan akan semakin besar kemungkinan mengalami insomnia Hasil penelitian menunjukkan responden dengan penggunaan smartphone yang berlebihan mengalami insomnia sebesar 46 orang (88.5%) . Kegiatan yang dilakukan mahasiswa berupa mengakses sosial media, browsing, main game online dan nonton video online. Kegiatan ini dilakukan hampir sepanjang waktu termasuk juga di malam hari, sehingga akan berdampak pada pengaturan jam tidur

mahasiswa

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Azzahra et al., 2024) yang berjudul “ Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023 “ dengan hasil penelitian P-value <0,001 ini berarti nilai p kurang dari 0,001 maka nilai ini lebih kecil dari 0,5 maka ada hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos. dan nilai Odds Ratio sebesar 4,092 menunjukkan bahwa remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos yang intensitas penggunaan gadget nya tinggi maka 4,092 kali lebih tinggi mengalami insomnia dibandingkan dengan remaja kelas akhir yang intensitas penggunaan gadgetnya rendah

KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.
2. Ada hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo
3. Ada hubungan anatara kecanduan handpone dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, N., Puwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2023). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945. 2013, 13–23.
- Agustang, A. (2020). Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. 41–46.
- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022a). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7.
- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022b). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. 6(1), 1–7.
- Aini, N. N., & Maliya, A. (2020). Manajemen Insomnia pada Pasien Hemodialisa: Kajian Literatur. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 13(2), 93–99.
- Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Rusmarita. (2023). Edukasi Tentang Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Siswa SMU. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 5(1), 129–135.
- Akper, D. I., Insani, B., Annisa, S., Putra, Y. A., & Suzana, M. (2022). HUBUNGAN Kecanduan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas tidur Mahasiswa D-3 Keperawatan Kota Sungai Penuh Tahun 2022 235–241.
- Amelia, R., Handoyo, B. M., & Siana, Y. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 72–80.
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Asmadi. (2015) *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta;
- Azzahra, N. S., Mustopa, M., & Rindu, R. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2).
- Effendy. (2018). *Kiat Sukses Menghadapi Operasi*. Seri Kesehatan. Jogjakarta: Sahabat setia
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.

- Erawan, P. E. M. (2024). Hubungan Kecemasan, Depresi, Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 5 Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo Tahun 2022. 4(4), 2–6.
- Fazril, R. A., Ulfa, F., & Widiningsih, Y. (2024). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa The Role Of Smartphone Addiction And Academic Stress On Sleep Quality In University Students
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Jurnal Ners Research & Learning In Nursing Science Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. 4(23), 83–89.
- Ginata, A. J., Dewi, R., Astuti, I., & Hartati, J. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Unisba. 25–30.
- Humaira, Z. H., & Unggul, U. E. (2024). Mengetahui Pengaruh Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Dan Mahasiswa Akhir. January.
- I Ketut, W., Nur, A., & Ahmad, Y. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. Jurnal Kolaboratif Sains, 1(1), 410–417.
- Kristiyani, A., Belu, C. A., Nono, A. J., Ismiyarti, I., & Alvanes, T. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK), 2(4), 42–49.
- Kwon, M. et al. (2013) ‘The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents’, PLoS ONE.
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa’adatul Ahlas. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. Jurnal Penelitian Psikologi, 11(1), 41–48.
- Laksono, M. A., Hartono, E., & Christanti, J. (2023). Hubungan Tingkat Ansietas Terhadap Kepuasan Kerja Petugas Kesehatan Unit Donor Darah Palang Merah Indonesia Semarang Mauritio. 2(1).
- M. Zuhdi Zainul Majdi, & Sulastris Mulyana. (2023). Hubungan antara Kecemasan dan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, 4(1), 53–64.
- Mafair. (2023). Dampak Stres pada Perkembangan Mental Siswa dan Cara Mengatasi. 3.
- Malfasari¹, E., Devita², Y., Erlin³, F., & Filer⁴. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. 8(2).
- Mutiara Anissa, Ezvika Ashari, & Insil Pendri Hariyani. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 5(3), 366–374.
- Naim, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Factors That Affect The Level Of Anxiety Of Patients Who Will Be Instilled In The Emergency Room At The Sabbang Health Center Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo Dosen S1 . 8(1).
- Nasution, D. (2021). Hubungan Stres Terhadap Gangguan Siklus Haid Di Mas Al-Kausar Al-Akbar. 5(4), 72–76.
- National Sleep Foundation. (2023). The Nation’s Sleep Health is Strongly Associated With the Nation’s Mental Health.
- Ningsih, V. R., Rahyuni, V. S., Studi, P., Kesehatan, I., Jambi, U., & Kemantan, P. (2023). Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. 7(1), 49–54.
- Nizar, M., Hamidi, S., & Dhilon, D. A. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Narapidana Di Lapas Kelas Ii A Bangkinang. 2, 286–292.
- Nopiyanto WD. (2020). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Paridawati, I., Daulay, M. I., & Amalia, R. (2021). Journal On Teacher Education Research & Learning in Faculty of Education Persepsi Orangtua Terhadap Penggunaan Smartphone pada Anak Usia Dini di Desa Indrasakti Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. 2, 28–34.
- Pieter hz. (2011) pengantar psikopatologi untuk keperawatan - google books.
- Prabowo, I. A., Remawati, D., & Wardana, A. P. W. (2020). Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur

- Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TIKoSIN)*, 8(2).
- Prihananto, D. I., Sari, N. R., Yoga, B. S., Sintia, M., & Solekhah, S. (2020). Hubungan Faktor Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia (Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung). *Judika (Jurnal ...)*, 19–25.
- Putri, M., Ningtyas, C., Ilmi, A. F., & Rahmi, J. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sman 5 Tangerang Selatan mengakibatkan seseorang lebih. 1(2).
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., Weraman, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., Nusa, U., & Kupang, K. (2024). Analisis Hubungan Smartphone Addiction , Kecemasan , dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. 3(4), 798–813.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia Dan Gangguan Tidur Kainnya.pdf* (p. 175).
- Rahmadani R. (2018) Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa.
- Schafer, W. E. 2000. *Stres Management for Wellness*. California: Thompson Inc
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739.
- Sholikhah, A. N., Wahyu, A., Savitri, N., Ratih, A., Kusuma, V., Jaslina, A. N., Rahmadhan, A., Ndari, A. W., Duta, U., & Surakarta, B. (2023). eISSN : Nafatimah Gresik Pustaka Homepage : Pengetahuan Mahasiswa Universitas Duta Bangsa Tentang Insomnia Yang Berpengaruh Terhadap Kesehatan Knowledge Of Duta Bangsa University Students About Insomni. 1(2), 63–65.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85.
- Syafika Tia Audina, Sari Narulita, & Sondang Manurung. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student Journal*, 2(3), 341–346.
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26–32.
- Tumanggor, S. D. (2023). Hubungan Antara Stres, Kecemasan Dan Smartphone Addiction Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. 3(3), 488–501.
- WHO. (2020). Incidence, Persistence, and Remission Rates of Insomnia over 5 Years. *JAMA Network Open*, 3(11), 1–11.
- WHO. (2023). The Global Prevalence of Depression, Anxiety, Stress, and Insomnia Among General Population During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. 1–23.
- Widiastuti, I. A. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak. *Repository.Unmul.Ac.Id*, 1–12.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2020). 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.