

TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA SKRIPSI

Santa A. Batmomolin^{1*}, Vonny H. Rumampuk², Angela Laka³

^{1*,2,3} Fakultas Keperawatan, Unika De La Salle Manado

*17061105@unikadelasalle.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Insomnia merupakan suatu kesulitan tidur yang biasanya dialami oleh mahasiswa karena adanya tekanan sehingga kualitas dan kuantitas tidur pun menjadi terganggu. Insomnia dapat terjadi ketika seseorang mengalami stres karena adanya tekanan dan biasanya insomnia dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Masalah tidur ini disertakan dengan keluhan sulit untuk tidur di malam hari serta sulit untuk mempertahankan tidur. Objektif: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa semester 8 yang sedang menyusun skripsi berjumlah 108 responden, dan teknik pengambilan sampel yaitu total *sampling* berjumlah 108 responden, dengan instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi-Square*. Hasil: Nilai signifikansi menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir skripsi.

Kata Kunci: Insomnia; Mahasiswa; Skripsi; Stres

STRESS LEVEL WITH INSOMNIA INCIDENCE IN THESIS STUDENTS

ABSTRACT

Background: Insomnia is a sleep disorder that is usually experienced by students because of pressure so that the quality and quantity of sleep is disturbed. Insomnia can occur when a person experiences stress due to pressure and insomnia is usually experienced by final year students who are writing a thesis. This sleep problem is accompanied by complaints of difficulty falling asleep at night and difficulty maintaining sleep. Aim: This study was to determine the relationship between stress levels and the incidence of insomnia that occurred in students who were writing a thesis. Method: This type of research is quantitative research using a cross-sectional approach. The population of this study was 8th semester students who were writing their theses totaling 108 respondents and the sampling technique was a total sampling of 108 respondents, with the instrument used being a questionnaire. The statistical test used was the Chi-Square test. Outcome: The significance value shows that there is a relationship between stress levels and the incidence of insomnia in students who are writing their theses. Conclusion: There is a significant correlation between stress levels and the incidence of insomnia in students who are writing a thesis.

Keywords: Insomnia; Stress; Student; Thesis

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan suatu hal yang dapat membuat banyak mahasiswa mengalami tekanan sehingga menyebabkan stres hingga terjadi insomnia. Bagi mahasiswa yang akan menyelesaikan studi, menyusun skripsi adalah sebuah kewajiban untuk menyelesaikan perkuliahan dengan mendapatkan gelar sarjana, namun terdapat banyak kesulitan yang dihadapi sehingga terjadi stres dan pola tidur pun menjadi terganggu (Saswati and Maulani 2020). Penelitian dari Suartiningih et al., (2018) juga mendukung bahwa, kejadian insomnia yang dialami mahasiswa lebih besar jumlahnya dibandingkan dengan populasi umum. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika menyusun skripsi, kejadian insomnia terjadi pada banyak sekali atau sebagian besar mahasiswa. Beberapa penelitian di dunia, menunjukkan data bahwa banyak mahasiswa yang mengalami insomnia. Data tersebut dibuktikan dalam penelitian di *Debre Berhan University* bahwa terdapat 61,6% dari 388 mahasiswa mengalami insomnia (Haile et al., 2017). Menurut penelitian dari Choueiry et al., (2016) dengan menggunakan *Insomnia Severity Index* (ISI) terhadap 462 mahasiswa yang diteliti, terdapat 129 (27,9%) tidak memiliki insomnia (ISI 0- 7), kemudian 284 (61, 5%) memiliki insomnia sedang (ISI 8- 14) dan 49 (10, 9%) memiliki insomnia yang relevan secara klinis (ISI >14). Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa banyak mahasiswa mengalami insomnia sedang hingga berat.

Kejadian Insomnia juga terjadi pada mahasiswa di Asia. Menurut Chowdhury et al., (2021) tingkat prevalensi insomnia yang diteliti pada mahasiswa yaitu 52,1% yang dilakukan di 4 Negara Asia, terdapat 3 penelitian dilakukan di India, 2 di Pakistan, 1 di Nepal dan Bangladesh. Jorge et al., (2020) mengemukakan pula dalam penelitiannya bahwa prevalensi insomnia pada mahasiswa kedokteran di *University of the Philippines Manila* adalah sebanyak 53,3%. Penelitian itu pula didukung oleh Li et al., (2018) bahwa tingkat prevalensi insomnia pada mahasiswa di China naik hingga 25,7%. Berdasarkan penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kejadian insomnia yang dialami Mahasiswa di 4 Negara bagian Asia Tenggara sebesar 52,1% dan kejadian Insomnia pada Mahasiswa di China meningkat sebesar 25,7%.

Prevalensi Penduduk Indonesia yang mengalami insomnia ada sekitar 10% dari 238 juta penduduk jadi terdapat sekitar 28 juta penduduk yang mengalami insomnia dan bukan hanya insomnia namun prevalensi mahasiswa yang mengalami stres juga bertambah menjadi 36,7-71,6% (Putra, Hadiati, and As, 2017). Penelitian dari Saswati (2020) yang dilakukan di STIKES Harapan Ibu Jambi, ada 33 responden yang diteliti mengenai tingkat stres serta kejadian insomnia dan terdapat 24 mahasiswa yang memiliki stres berat, 14 mahasiswa yang mengalami insomnia. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kejadian insomnia dialami oleh 28 juta Penduduk Indonesia dan 14 mahasiswa di STIKES Harapan Ibu Jambi. Tingkat Kejadian insomnia juga cukup banyak ditemukan di Provinsi Sulawesi Utara. Hal itu dapat dilihat dari penelitian di Universitas Sam Ratulangi yang terdapat 40 mahasiswa, diantaranya yang mengalami insomnia sementara sebanyak 25,8%, dan insomnia jangka panjang sebanyak 13,6%. (Olii, Kepel, and Wico 2018). Menurut penelitian dari (Bawuna, Rottie, and Onibala 2017), bahwa kejadian stres juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi, yaitu sebanyak 52,5% atau 32 responden yang mengalami stres sedang dan 9,8 % atau 6 responden mengalami stres ringan. Berdasarkan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa bukan hanya kejadian insomnia yang terjadi pada mahasiswa melainkan tingkat kejadian stres juga dialami oleh mahasiswa sebanyak 52,5%.

Upaya-upaya telah dilakukan untuk membantu mahasiswa yang mengalami insomnia. Salah satu upaya yang telah dilakukan seperti pada penelitian dari Anita Schlarb et al. (2017), dengan menggunakan Program Pelatihan SWIS atau "*Studieren wie im Schlaf*" dalam bahasa

inggris disebut dengan *studying in your sleep* yang dilakukan semacam sebuah program latihan tidur pada mahasiswa, dibagi menjadi 6 pelatihan masing-masing 100 menit. Program SWIS ini dilakukan selama 14 hari dan terdapat Psikoedukasi, *Stres Management*, *Hypnotherapy for Insomnia*, *Progressive Muscle Relaxation*. Program ini dapat mengurangi kejadian insomnia maupun gangguan tidur lainnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini, peneliti akan mengukur tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir skripsi menggunakan instrument kuesioner. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebanyak 148 mahasiswa. Pemilihan sampel dalam penelitian menggunakan rumus slovin, sebanyak 108 responden, dengan teknik *Purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 yang sedang menyusun skripsi, bersedia untuk mengisi kuesioner dan yang merasa pola tidurnya terganggu sejak mulai menyusun skripsi. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tapi bukan semester 8, serta mahasiswa yang sering mengonsumsi obat-obatan atau zat lainnya yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur. Proses pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden (n=108)

Karakteristik Responden	f	%
Kelompok Umur		
20-21	67	62
22-23	37	34,3
24-25	4	3,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	15,7
Perempuan	91	84,3
Total	108	100%

Tabel di atas menunjukkan sebagian besar responden yang mempunyai kelompok umur 20-21 tahun sebanyak 67 responden (62%), dan yang paling sedikit berumur 24-25 tahun sebanyak 4 responden (3,7%). Sebagian besar responden adalah perempuan yaitu 91 responden (84,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 17 responden (15,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa (n=108)

Tingkat Stres	f	%
Ringan	28	25,9
Sedang	64	59,3
Berat	16	14,8
Total	108	100

Tabel di atas menunjukkan mahasiswa yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 28 responden (25,9%), stres sedang sebanyak 64 responden (59,3%), dan stres berat sebanyak 16 responden (14,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Insomnia (n=108)

Insomnia	f	%
Tidak Ada	5	4,6
Ringan	56	51,9
Berat	45	41,7
Sangat Berat	2	1,9
Total	108	100

Tabel di atas menunjukkan mahasiswa yang tidak mengalami insomnia sebanyak 5 responden (4,6%), mahasiswa yang insomnia ringan sebanyak 56 responden (51,9%), insomnia ringan sebanyak 45 responden (41,7%) dan mahasiswa yang mengalami insomnia sangat berat sebanyak 2 responden (1,9%).

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia (n=108)

Kejadian Insomnia	Tingkat Stres						Total	P-Value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	f	%	f	%	f		%
Tidak ada	3	2,8	2	1,9	-	-	5	4,6	0,002
Ringan	21	19,4	32	29,6	3	2,8	56	51,9	
Berat	4	3,7	29	26,9	12	11,1	45	41,7	
Sangat Berat	-	-	1	0,9	1		2	1,9	
Total	28	25,9	64	59,3	16	14,8	108	100	

Tabel di atas menunjukkan tidak ada insomnia yang dialami mahasiswa namun disertai dengan stres ringan sebanyak 3 responden (2,8%) dan stres sedang sebanyak 2 responden (1,9%). Pada kejadian insomnia ringan, terdapat mahasiswa yang mengalami stres ringan sebanyak 21 responden (19,4%), stres sedang 32 responden (29,6%), dan stres berat sebanyak 3 responden (2,8%). Kemudian mahasiswa yang mengalami insomnia berat memiliki stres ringan sebanyak 4 responden (3,7%), stres sedang sebanyak 29 responden (2,9%) dan stres berat sebanyak 12 responden (11,1%). Sedangkan pada mahasiswa yang mengalami insomnia sangat berat, disertai dengan stres sedang dialami oleh 1 responden (0,9%) dan stres berat dialami oleh 1 responden (0,9%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* yaitu didapatkan *p-value* α 0,002 dimana dengan nilai *p-value* α 0,002 $<$ α 0,05. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak, jadi terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

PEMBAHASAN

Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada stress sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Zakaria (2017) dimana dalam proses pengerjaan skripsi terdapat faktor yang dapat memicu mahasiswa untuk mengalami stres diantaranya seperti adanya mahasiswa yang tidak mampu untuk menuangkan isi pikirannya dalam sebuah tulisan ilmiah ataupun tidak mampu dalam menghadapi stresor. Penelitian yang

sejalan dari Carista (2018), didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres berat sebanyak 28 responden dari 63 responden yang diteliti. Penelitian lainnya yang mendukung dari Ramanda & Sagita (2019), dimana terdapat 45 responden (46,9%) mengalami stres dalam kategori tinggi saat menyusun skripsi dalam masa pandemic Covid-19.

Sama halnya dengan penelitian yang mendukung dari Putri. M, (2020) bahwa dari 167 mahasiswa fakultas keperawatan yang sedang menyusun skripsi terdapat 87 responden yang mengalami stres sangat berat. Stres merupakan suatu respon tubuh ketika seseorang mengalami tekanan dalam dirinya sehingga dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi tubuh salah satunya dapat terjadi insomnia atau keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur. Hal ini didukung oleh Warja et al. (2019), bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat mengalami stres dikarenakan oleh tekanan yang berat seperti keterbatasan dana, sulit untuk mendapatkan referensi serta adanya revisi yang berulang-ulang. Peneliti berasumsi bahwa stres terjadi ketika seseorang tidak mampu untuk mengendalikan tekanan yang ada seperti yang terjadi pada mahasiswa ketika sedang menyusun skripsi.

Selanjutnya pada variabel kejadian insomnia, sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia ringan. Penelitian ini sejalan dengan Warja et al. (2019) dimana terdapat sebagian mahasiswa pola tidurnya menjadi terganggu ketika sedang menyusun skripsi. Rentang waktu tidur yang biasanya 6-8 jam sehari menjadi 3-6 jam sehari serta mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Penelitian lainnya yang sejalan dilakukan oleh Iqbal (2018) tentang kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditemukan sebagian besar mahasiswa sebanyak 28 responden dari 44 responden memiliki kualitas tidur yang tidak baik karena sebagian mahasiswa memiliki kecemasan dan kegelisahan selama proses pengerjaan skripsi. Penelitian ini pula sejalan dengan Saswati & Maulani (2020) tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan, bahwa dalam pengerjaan skripsi dapat memberikan dampak bagi masing-masing mahasiswa seperti adanya stres dan gangguan pola tidur yaitu insomnia. Hal ini dapat terjadi karena adanya mahasiswa yang belum mempersiapkan dirinya ketika memasuki tahap akhir dalam perkuliahan, sehingga mahasiswa terkadang merasa kesulitan dan tidak dapat berkonsentrasi dalam menyusun skripsi. Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Olii et al. (2018), tentang kejadian insomnia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado, dimana sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia jangka pendek hingga jangka panjang sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sangat mudah mengalami insomnia karena dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa mengalami stres sehingga gangguan pola tidur dapat terganggu serta kualitas dan kuantitas tidurnya pun tidak terpenuhi dengan baik.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saswati & Maulani (2020), dimana terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Terdapat 33 responden yang diteliti dalam penelitian tersebut, sebanyak 24 responden mengalami stres berat dan 14 responden mengalami insomnia berat. Hal ini dikarenakan adanya mahasiswa yang belum mempersiapkan diri ketika memasuki tahap akhir dalam perkuliahan, sehingga mahasiswa terkadang merasa kesulitan dan tidak dapat berkonsentrasi dalam menyusun skripsi. Adapun penelitian yang sejalan dilakukan oleh Oryza (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Hal ini karena

kejadian insomnia terjadi disebabkan oleh faktor stres, dimana menurutnya mahasiswa merasa terbebani akan tuntutan sebagai mahasiswa tingkat akhir sehingga merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017), pada mahasiswa yang mengalami insomnia, dimana ketika mahasiswa mengalami stres ia mulai tidak peduli, malas dalam perkuliahan dan hanya beraktivitas di malam hari sehingga jam tidurnya akan terganggu karena kejadian insomnia mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa hingga berdampak pada psikologis dan mengalami stres.

Adapun penelitian yang bertolak belakang dilakukan oleh Gupita (2017) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola tidur mahasiswa intra penyusunan skripsi di Stikes Muhammadiyah Gombong. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putra et al. (2017) dimana sebagian besar mahasiswa tidak mengalami stres maupun insomnia, karena banyak mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri dengan stresor sehingga mampu untuk mengatasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres yang muncul. Mahasiswa yang mampu mengatasi stresor dapat meningkatkan kualitas tidurnya. Beberapa cara yang bisa dilakukan ketika mengalami stres yaitu, dengan menggunakan teknik relaksasi dan melakukan aktivitas yang menenangkan. Selain itu, mahasiswa dapat memilih cara lain juga untuk mengatasi insomnia yang dialami. Anita Schlarb et al. (2017) meneliti tentang latihan yang dapat mengatasi gangguan tidur, yaitu Program Pelatihan SWIS (*Studieren wie im Schlaf*) dalam bahasa Inggris disebut *Studying in your Sleep*. Latihan tidur ini diberikan pada mahasiswa, dibagi menjadi 6 pelatihan masing-masing 100 menit. Program SWIS ini dilakukan selama 14 hari dan terdapat Psikoedukasi, *Stress Management*, *Hypnotherapy for Insomnia*, *Progressive Muscle Relaxation*. Program ini membantu mahasiswa mengurangi insomnia maupun gangguan tidur lainnya.

Pertahanan diri seseorang dalam mengatasi stresor sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Betty Neuman. Teorinya berfokus pada pasien sebagai individu, keluarga, kelompok ataupun masyarakat yang dipandang sebagai suatu sistem dalam memberikan respon terhadap stresor yang dihadapi. Neuman membuat sistem pertahanan diri dalam menghadapi stresor, dalam hal ini sebagai pencegahan primer yaitu mahasiswa mempersiapkan diri ketika sudah berada pada tahap akhir perkuliahan sehingga dapat digunakan untuk melawan stresor dalam hal ini tingkat stres saat menyusun skripsi yang mempengaruhi pola tidur mahasiswa sehingga terjadi insomnia. Peneliti berasumsi bahwa ketika mahasiswa mengalami tekanan maupun keterbatasan dalam menyusun skripsi seperti sulit dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing, kurangnya pemahaman materi ataupun langkah-langkah dalam penyusunan skripsi, sulit dalam menghadapi stresor, dan terkadang juga banyak orang tidak dapat mengatur jam kerja yang baik untuk menyusun skripsi maka tingkat stres pun meningkat sehingga mengalami insomnia. Penelitian tersebut sejalan dengan teori menurut Amelia (2020), dimana stres dapat terjadi ketika seseorang tidak dapat memenuhi tuntutan yang ada baik di dalam maupun di luar diri sendiri, maka hal tersebut dapat menyebabkan stres dan terjadi insomnia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir skripsi. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan para mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri ketika akan menyusun skripsi agar siap untuk menghadapi kesulitan-kesulitan atau dapat mencegah stresor yang dapat menyebabkan stres dan insomnia. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor lain, seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi kafein, konsumsi alkohol, faktor lingkungan, kurangnya nutrisi, yang mungkin

dapat menyebabkan terjadinya insomnia saat sedang menyusun skripsi. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2020). *Faktor Stres dan Cara Mengatasi*. Pustaka Taman Ilmu.
- Carista, W. N. (2018). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang menyusun Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 06(2), 76–80. [http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=982215&val=13742&title=Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi](http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=982215&val=13742&title=Tingkat%20Stres%20Pada%20Mahasiswa%20Keperawatan%20Yang%20Menyusun%20Skripsi)
- Gupita, N. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Intra Penyusunan Skripsi di Stikes Muhammadiyah Gombong Tahun 2017.
- Haile, Y. G., Alemu, S. M., & Habtewold, T. D. (2017). Insomnia and Its Temporal Association with Academic Performance among University Students: A Cross-Sectional Study. *BioMed Research International*, 2017, 7 pages. <https://doi.org/10.1155/2017/2542367>
- Iqbal, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip PGRI Kabupaten Pacitan. *Biomass Chem Eng*, 3(2). <http://repository.stikes-bhm.ac.id/262/1/42.pdf>
- Olii, N., Kepel, B. J., & Wico, S. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Putra, Y. W. D., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang Dan Non-Semarang. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 1361–1369.
- Putri, K. (2017). Perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 201–212.
- Putri, M. Y. (2020). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Padjajaran. <http://repository.unpad.ac.id/frontdoor/index/index/docId/35692>
- Ramanda, P., & Sagita, D. D. (2019). Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19. 75–79. <https://www.jurnal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/2146/pdf>
- Saswati, N., & Maulani. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan. *Malahayati Nursing Journal*, 2, 336–343.
- Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (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. <http://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/jom/article/viewFile/822/648>
- Wulandari, Y. S. A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia (Sulit Tidur)* (M. A. S (ed.)). Penerbit Andi.
- Zakaria, D. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 1–45. <https://eprints.umm.ac.id/43367/1/jiptummpg-gdl-dhickyzaka-47398-1-naskahp-i.pdf>