

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA  
MAHASISWA ANGKATAN 2010 YANG SEDANG MENGERJAKAN  
SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK**

**TESA DWI RAMDHAYANI PUTRI  
NIM I31110030**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2014**

# HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2010 YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK

Oleh:  
**Tesa Dwi Ramdhayani Putri\***  
**Yuyun Tafwidah\*\***  
**Wahyu Kirana\*\***

Abstrak

**Latar belakang :** Stres berpengaruh sebagai faktor pencetus berbagai gangguan penyakit salah satunya gangguan tidur berupa insomnia. Pemicu yang umum terjadi adalah masalah sekolah seperti pengerjaan skripsi. Bagi mahasiswa skripsi merupakan sebuah kewajiban yang harus dikerjakan untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada kenyataannya begitu banyak tekanan yang terjadi pada proses pengerjaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. **Metode :** Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak yang berjumlah 125 orang dengan sampel yang diambil 97 responden. Analisis yang digunakan uji Kruskal Wallis. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis  $H_0$  ditolak,  $p = 0,025 (<0,05)$  menunjukkan bahwa ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. **Kesimpulan :** Semua kategori stress mengalami insomnia ringan ditunjukkan dengan rata-rata skor insomnia pada setiap kategori stress yaitu 8-14.

**Kata kunci** : stres, insomnia

## *Relationship Stress toward Insomnia Incidence in 2010 Colleger who doing their script in Medicine Faculty Tanjungpura University Pontianak*

Abstract

**Background :** Stress have influency as trigger factor for many kind of disease, on of them is insomnia. Trigger factor that commonly occurred is school problem like script processing. For colleger, script is a major duty that must be do to get bachelor degree. In the fact so many pressure that occur during in this processing. This research aimed to know the relationship stress toward insomnia incidence in 2010 colleger who doing their script in medicine faculty tanjungpura university Pontianak. **Method :** Population in this research are 125 collegers 2010 who doing their script at medicine faculty tanjungpura university and samples are 97 collegers from that population. Analysis that used is Kruskal Wallis test. **Result :** Result showed  $H_0$  hypothesis is rejected,  $p=0.025 (<0,05)$  showed that there's relationship stress toward insomnia's incidence for 2010 colleger who doing their script at medicine faculty tanjungpura university Pontianak. **Conclusion :** All stress catagory have low insomnia the showed it's mean in every stress catagory about 8 until 14.

**Key words :** stress, insomnia

\* Nursing Student of Tanjungpura University

\*\* Nursing Lecturer of Tanjungpura University

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Persepsi masyarakat terhadap mahasiswa dan periode yang dijalannya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik (Bertens dalam Wulandari, 2012). Salah satu hal yang menjadi tuntutan besar ketika menjadi mahasiswa adalah tugas akhir berupa skripsi yang merupakan beban tanggung jawab bagi seorang mahasiswa untuk bisa lulus dan mendapatkan gelar Sarjananya.

Beberapa 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-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Hal ini membuat mahasiswa menjadi ansietas, stres bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan tidur.

Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distres. Di samping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Rahmat, 2009).

Stresor bisa berasal dari dalam dan luar individu sendiri. Stresor yang berasal dari dalam diri sering mengakibatkan konflik dalam diri itu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang. Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, gangguan kulit hingga insomnia atau gangguan tidur (Andi, 2007).

Stres yang dialami oleh mahasiswa didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Ningrum (2011) dengan 88 mahasiswa di Universitas Esa Unggul (UEU). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan optimisme rendah akan memiliki koping stres yang rendah pula. Dengan demikian terdapat hubungan

positif tinggi dan signifikan antara optimisme dan koping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Dapat dikatakan bila semakin rendah optimis mahasiswa maka semakin rendah koping stres.

Berdasarkan penelitian Viona (2013) menyatakan sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura mengalami kualitas tidur buruk (73,5%). Terdapat hubungan bermakna antara tingkat gejala depresi, tingkat gejala kecemasan dan higienitas tidur dengan kualitas tidur. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Fridayana (2012) kepada 126 responden terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan nilai modul mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Wuryani dan Kusrohmaniah (2006) menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel kondisi stres dengan variabel kesulitan tidur insomnia. Penelitian lain yang dilakukan Ulumuddin (2011) menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Penelitian Larasati (2012) menunjukan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sleep paralysis pada mahasiswa FIK UI angkatan 2008.

Melalui hasil wawancara dengan 17 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi didapati mereka memiliki pola tidur yang berubah dari biasanya semenjak mengerjakan skripsi. Fenomena yang sering terjadi adalah bermunculannya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di media jejaring sosial dan komunikasi seperti Twitter, Facebook, Instagram, Path atau Blackberry Messenger ketika malam hari.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena yang ada pada suatu populasi secara objektif. Sedangkan yang dimaksud dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu observasi dari variabel independen dan dependennya hanya dalam satu waktu (Notoatmodjo, 2012).

Populasi target penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak Kalimantan Barat angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 128 orang. Subjek penelitian dipilih dengan cara pemilihan berdasarkan peluang (probability sampling) menggunakan metode Stratified random sampling. Dalam penelitian ini teknik acak dilakukan dengan cara arisan atau undian (*lottery technique*).

Besarnya sampel dapat ditentukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Nursalam, 2011):

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d= Tingkat signifikansi (d=0,05)

Maka besarnya sampel yang diperoleh adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{128}{1 + 128(0,05^2)} \\ &= 96,97 \\ &= 97 \text{ responden} \end{aligned}$$

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak Kalimantan Barat angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini menggunakan 2 jenis kuisioner sebagai Instrumen penelitian guna untuk mengumpulkan data adalah kuisioner A adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan kuisioner B Insomnia Severity Index (ISI).

## HASIL PENELITIAN

### a. Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat menjelaskan tentang jumlah stress dan insomnia berdasarkan kategori.

Tabel 1. Stress pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak 2014 (n=97)

Variabel	Frekuensi	Presentase
Normal	35	36,1
Stress ringan	23	23,7
Stress sedang	34	35,1
Stress berat	3	3,1
Stress sangat berat	2	2,1

Tabel diatas didapatkan 35 responden (36,1%) tidak mengalami stress, 23 responden mengalami stress ringan (23,7%), 34 responden (35,1%) mengalami stress sedang, 3 responden (3,1%) mengalami stress berat dan 2 (2,1%) responden mengalami stress sangat berat.

Tabel 2. Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak 2014 (n=97)

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max
Insomnia	10,29	11,00	5,295	1	27

Tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata skor insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak yaitu 10,29, median 11,00, standar deviation 5,295, skor minimum 1 dan skor maksimum 27. Rata-rata nilai ini menunjukkan kedalam kategori insomnia ringan.

### b. Hasil Analisis Bivariat

Tujuan dilakukan analisis bivariat adalah untuk mengetahui hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak ini diuji dengan uji kruskal-wallis.

Tabel 3. Hubungan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak (n=97)

	Kategori	N	Mean	Median	Sd	P
Total	Normal	35	8.46	7.00	4.488	
Insomnia	Ringan	23	9.74	10.00	4.059	0,025
	Sedang	34	12.06	12.50	5.705	
	Berat	3	14.33	8.00	10.970	
	Sangat berat	2	12.50	12.50	6.364	

Berdasarkan tabel 4.2 semua kategori stress mengalami insomnia ringan karena didapatkan rata-rata skor insomnia pada setiap kategori stress yaitu 8-14. Hipotesis Ho ditolak, p = 0,025 (<0,05) menunjukkan bahwa ada hubungan stress terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.

## PEMBAHASAN

### Hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak

#### a. Stress pada mahasiswa

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak secara umum menunjukkan hasil yang hampir seimbang antara responden yang tidak mengalami stress dan mengalami stress sedang. Sebanyak 35 responden (36,1%) tidak

mengalami stress (normal) , 23 responden (23,7%) orang mengalami stress sedang, 34 responden (35,1%) orang mengalami stress ringan, 3 responden (3,1%) orang mengalami stress berat dan 2 responden (2,1%) orang mengalami stress sangat berat.

Hasil penelitian ini didapati pada mahasiswa lebih cenderung mengalami stress ringan dan stress sedang. Potter dan Perry (2005) mengatakan stress ringan adalah stressor yang terjadi hanya dalam beberapa menit atau jam saja sedangkan stress sedang adalah stress yang berlangsung hanya beberapa jam sampai beberapa hari saja.

Pada beberapa responden skripsi bukanlah sebuah tuntutan yang dapat membuat mereka tertekan dalam pengerjaannya. Hal ini wajar sebagai seorang mahasiswa sehingga mereka dapat menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi ketika mengerjakan skripsi. Terbukti dengan besarnya frekuensi responden yang memilih kadang-kadang dalam kuisioner menyebabkan banyak responden tidak mengalami stress dan stress sedang. Semua pertanyaan pada kuisioner masih dianggap dalam ambang batas wajar oleh beberapa responden. Namun pada kenyataannya ditemukannya responden yang memiliki stress berat dan stress sangat berat pada pengerjaan skripsi yang hanya berlangsung selama enam bulan. Potter dan Perry (2005) mengatakan stress berat adalah situasi kronis yang dapat berlangsung selama beberapa minggu hingga tahun. Hal ini perlu diantisipasi oleh responden karena efek dari stress memengaruhi seseorang secara keseluruhan mental, fisik dan spiritualnya.

#### b. Insomnia pada mahasiswa

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak kepada 97 responden didapatkan data bahwa rata-rata skor insomnia yaitu 10,29, rata-rata ini tergolong dalam insomnia ringan.

Insomnia ringan sendiri hal yang wajar terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, pola tidur yang berubah dari biasanya karena tuntutan tugas yang banyak akan sebabkan mereka terjaga lebih dari biasanya. Bahkan ada beberapa responden yang menganggap skripsi sama sekali tidak mempengaruhi pola tidur mereka. Potter dan Perry (2005) mengatakan kebutuhan tidur dewasa muda rata-rata 6 sampai 8 jam tetapi hal ini bervariasi. Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas yang mengisi hari-hari mereka. Tetapi pada kenyataannya tidak

semua dewasa muda memenuhi kebutuhan tidurnya. Bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi kebutuhan tidur yang tidak tercapai pada malam hari akan mereka penuhi pada siang hari. Ketika memiliki waktu luang mereka akan tidur siang atau sore hari. Hal ini dilakukan agar mereka dapat memenuhi kepuasan dalam tidur mereka sehingga dapat segar kembali ketika mengerjakan skripsi.

#### c. Hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak terhadap 97 responden di dapat bahwa terjadi hubungan stress terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji kruskal-Wallis dengan  $p=0,025$  ( $p<0,05$ ).

Hasil dari gambaran yang didapati bahwa semua kategori stress terjadi insomnia walau hanya insomnia ringan menunjukkan responden memang mengalami insomnia karena stress. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Rafkknowledge (2004) mengatakan stress dipertimbangkan oleh para ahli spesialis tidur sebagai penyebab kesulitan tidur jangka pendek nomer satu. Pemicu yang umum termasuk masalah sekolah atau tekanan pekerjaan, masalah keluarga atau perkawinan dan penyakit yang serius atau musibah kematian dalam keluarga. Biasanya, masalah tidur akan menghilang begitu saja saat situasi stress berlalu.

Tekanan pengerjaan skripsi pada mahasiswa memang memiliki dampak berupa stress walaupun pada penelitian ini tidak dikaji pemicu lain untuk terjadinya stress. Terlihat sekali beberapa responden memang tertekan karena munculnya kategori stress sedang hingga sangat berat pada hasil penelitian. Ditambah lagi dengan kenyataan bahwa skripsi yang mereka kerjakan tidak sesuai dengan yang mereka harapkan. Kegagalan dalam penelitian seperti eksperimen atau tuntutan yang besar untuk cepat mengejar wisuda merupakan salah satu pencetus stress tersebut. Hal ini dapat menjadi sebuah bahan pembelajaran bagi instansi pendidikan untuk menyiapkan mental mahasiswanya sebelum mengerjakan skripsi. Proses pengerjaan skripsi yang hanya berlangsung selama enam bulan seharusnya hanya menimbulkan stress ringan atau stress sedang saja. Mahasiswa juga harus lebih mempersiapkan diri sebelum masuk dalam semester pengerjaan skripsi baik baik secara fisik maupun psikologisnya

Stress dan insomnia sama saling terkait, stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. Hal ini sangat jelas terkait dikarenakan semua kategori stress mengalami insomnia ringan. Responden yang memiliki tekanan stress akan sulit tertidur atau mempertahankan kualitas tidurnya. Pikiran-pikiran yang mengganggu tentang skripsi setiap saat membuat mereka cemas dan tertekan. Terbukti walaupun responden hanya mengalami stress ringan dia tetap mengalami insomnia ringan. Pengerjaan skripsi membuat responden selalu berada pada perasaan tegang dan mudah gelisah sehingga menyebabkan sulit untuk beristirahat. Insomnia ringan sendiri yang terjadi kepada responden karena menurut mereka masalah tidur yang terjadi tidak begitu mengganggu kualitas hidup yang mereka jalani. Walaupun mereka mengalami insomnia ringan, mereka tetap bisa beraktivitas seperti biasanya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Hubungan Stres terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak dengan 97 responden, dapat disimpulkan:

1. Kategori stress pada penelitian ini adalah 35 responden (36,1%) tidak mengalami stress, 23 responden mengalami stress ringan (23,7%), 34 responden (35,1%) mengalami stres sedang, 3 responden (3,1%) mengalami stress berat dan 2 (2,1%) responden mengalami stress sangat berat.
2. Rata-rata skor insomnia yaitu 10,29, ini menunjukkan bahwa insomnia yang terjadi tergolong insomnia ringan.
3. Ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak

## DAFTAR PUSTAKA

1. Andi. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cangkupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi
2. Dahlan, Sopiudin. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
3. Davidson, Neale and Kring. (2012). *Psikologi Abnormal Edisi keSembilan*. Jakarta: Rajawali Pers
4. Dharma, Kelana Kusuma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Trans Info Media

5. Greene, Rathus and Nevid. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 2*. Jakarta : Erlangga
6. Hidayat, A. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika
7. Hidayat, A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika
8. Kaplan, Sadock and Grebb. (2010). *Sinopsi Psikiatri, Jilid 2*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
9. Kozier, Erb, Berman and Snyder. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik Edisi 7 Volume 1*. Jakarta: EGC
10. Mayyane. (2011). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011*. Padang: Universitas Andalas
11. Morin, Bastien and VallieÁres. (2001). *Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. Canada:*
12. Nasir dan Munith. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika
13. Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
14. Potter and Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Vol.2*. Jakarta: EGC
15. Potter and Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Vol.1*. Jakarta: EGC
16. Putri, Resti Wulandari. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-technology UI*. Jakarta: Universitas Indonesia
17. Rahmat, Dede Hidayat. (2009). *Pengantar Psikologi Untuk Tenaga Kesehatan Ilmu Perilaku Manusia*. Jakarta : TIM
18. Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
19. Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi Edisi 1*. Jakarta : Sagung Seto
20. Sastroasmoro, Sudigdo. Ismael, Sofyan. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-4*. Jakarta: Sagung Seto
21. Sidharta, Priguna. (2009). *Neurologi Klinis dalam Praktek Umum*. Jakarta: Dian Rakyat
22. Tarwoto and Wartonah. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
23. Ulumudding, Bahrul. (2011). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu*

- Keperawatan Universitas Diponegoro.*  
Semarang: Universitas Diponegoro
24. Viona. (2013). *Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.* Pontianak
  25. Wuryani, Rosmawati Dwi. Kusrohmaniah, Sri. (2006). *Hubungan Antara Kondisi Stres dengan Persepsi Kesulitan Tidur pada Mahasiswa.*
  26. Widya, Ningrum Dwi. (2011). *Hubungna Antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi.* Jakarta: Universitas Esa Unggul
  27. Yosef, Ius. (2010). *Keperawatan Jiwa.* Bandung: Refika Aditama