

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN  
TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM  
PROFESI DOKTER FK UKDW ANGKATAN 2016**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Dimaksudkan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh :

**JESSICA CHANDRA SANTOSO**

**41170198**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA  
YOGYAKARTA**

**2021**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN  
TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM  
PROFESI DOKTER FK UKDW ANGKATAN 2016**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Dimaksudkan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh :

**JESSICA CHANDRA SANTOSO**

**41170198**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA  
YOGYAKARTA  
2021**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jessica Chandra Santoso  
NIM : 41170198  
Program studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM PROFESI DOKTER FK UKDW ANGKATAN 2016”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 16 Agustus 2021

Yang menyatakan



(Jessica Chandra Santoso)  
NIM.41170198

**LEMBAR PENGESAHAN**




Skripsi dengan judul

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA  
PADA MAHASISWA PROGRAM PROFESI DOKTER  
FK UKDW ANGKATAN 2016**

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

**JESSICA CHANDRA SANTOSO  
41170198**

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Kristen Duta Wacana  
dan dinyatakan DITERIMA  
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran pada tanggal 16 Juli, 2021

<b>Nama Dosen</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. dr. Venny Pungus, Sp.KJ (Dosen Pembimbing 1)	
2. dr. RM Silvester Haripurnomo K., MPH, Ph.D (Dosen Pembimbing 2)	
3. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed (Dosen Penguji)	

**Yogyakarta, 16 Juli, 2021  
Disahkan oleh**

Dekan,

  
dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D

Wakil Dekan Bidang I Akademik,

  
dr. Christiane Marlene Sooi, M. Biomed

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

### **HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM PROFESI DOKTER FK UKDW ANGKATAN 2016**

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 16 Juli 2021



(Jessica Chandra Santoso)  
NIM: 41170198

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **Jessica Chandra Santoso**

NIM : **41170198**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

### HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM PROFESI DOKTER FK UKDW ANGKATAN 2016

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 16 Juli 2021

Yang menyatakan,



Jessica Chandra Santoso

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Program Profesi Dokter FK UKDW Angkatan 2016” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta. Perjalanan penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini dilalui dengan berbagai tantangan dan rintangan yang ada namun penulis menerima bantuan dan dukungan yang begitu besar dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang menolong dan menyertai penulis sampai karya tulis ini selesai sampai akhir.
2. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta dan dr. Christiane Marlene Sooai, M. Biomed selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penulis dalam proses penulisan karya tulis ilmiah ini.
3. dr. Venny Pungus, Sp.KJ selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi masukan, dan motivasi kepada penulis dari awal sampai karya tulis ilmiah ini selesai.
4. dr. RM Silvester Haripurnomo K., MPH, Ph.D selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing,

memberi masukan, mengajari, membuka pandangan dan ide-ide baru serta motivasi kepada penulis dari awal sampai karya tulis ilmiah ini selesai.

5. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed selaku Dosen Penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji, memberi masukan dan saran-saran kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini semakin berbobot.
6. Kedua orang tua saya Budy Chandra Santoso dan San San Trijani yang selalu ada, memberikan kasih sayang, perhatian, nasihat, motivasi serta doa yang tiada henti bagi penulis sehingga penulis memiliki semangat dan mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Kembaran saya Jessiva Chandra Santoso yang selalu ada menemani sampai dini hari, selalu membuat saya tertawa, selalu memberikan perhatian, motivasi, doa dan semangat sehingga penulisan karya tulis ilmiah ini segera selesai.
8. Emak penulis Sayuri Indrawati yang memberikan perhatian, nasihat, serta dukungan doa bagi penulis.
9. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana angkatan 2016 yang telah bersedia meluangkan waktu menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis disamping kesibukan dalam menjalani koasistensi.
10. Teman seperjuangan dari awal memulai penulisan proposal Anathasya Astritaningsih Marjadi yang memberikan motivasi, saling membantu dan bertukar pikiran sehingga penulisan karya tulis ilmiah ini selesai.



11. Teman-teman yang bersedia membantu, mendukung, memberikan hadiah serta menguatkan penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini selesai Cycilia Ernita Shandy, Albert Kevin Golanda, Carolina Devi Santi M., Iannugrah Pandung Wibowo, Setywanty Layuklinggi, Videl Christin Dijayani Kwando, Victoria Filialni Rahailwarin Ambay.
12. Teman-teman dari “Mental Illness” yang telah memberikan arahan dan dukungan serta bersama-sama berjuang dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang bersedia membantu penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah baik secara langsung maupun tidak langsung.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. LATAR BELAKANG .....	1
1.2. MASALAH PENELITIAN.....	5
1.3. TUJUAN PENELITIAN.....	5
1.3.1. Tujuan Umum .....	5
1.3.2. Tujuan Khusus .....	5
1.4. MANFAAT PENELITIAN.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis .....	6
1.4.2.1. Bagi Peneliti.....	6
1.4.2.2. Bagi Instansi.....	6
1.4.2.3. Bagi Masyarakat .....	6
1.5. KEASLIAN PENELITIAN .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. TELAAH PUSTAKA .....	9
2.1.1. Mahasiswa.....	9
2.1.1.1. Pengertian .....	9
2.1.2. Mahasiswa Kedokteran.....	10
2.1.2.1. Pengertian .....	10
2.1.2.2. Kewajiban Mahasiswa Kedokteran.....	10

2.1.3. Mahasiswa Program Profesi Dokter.....	11
2.1.3.1. Pengertian .....	11
2.1.3.2. Kegiatan .....	11
2.1.4. Stres.....	12
2.1.4.1. Definisi.....	12
2.1.4.2. Epidemiologi.....	14
2.1.4.3. Patofisiologi .....	14
2.1.4.4. Teori Stres .....	18
2.1.4.5. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stres .....	19
2.1.4.6. Pengukuran Stres.....	21
2.1.5. Tidur.....	22
2.1.5.1. Definisi.....	22
2.1.5.2. Fungsi.....	22
2.1.5.3. Dampak Kurang Tidur .....	23
2.1.5.4. Fisiologis Tidur .....	23
2.1.5.5. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Tidur .....	25
2.1.5.6. Peran Melatonin .....	28
2.1.6. Insomnia.....	28
2.1.6.1. Definisi.....	28
2.1.6.2. Epidemiologi .....	29
2.1.6.3. Klasifikasi Insomnia .....	29
2.1.6.4. Kriteria Diagnosis .....	30
2.1.6.5. Pengukuran Insomnia.....	31
2.2. LANDASAN TEORI.....	32
2.3. KERANGKA TEORI .....	34
2.4. KERANGKA KONSEP.....	35
2.5. HIPOTESIS.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
3.1. DESAIN PENELITIAN.....	36
3.2. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	36
3.3. POPULASI DAN SAMPLING .....	36

3.3.1. Populasi Sampel.....	36
3.3.2. Teknik Sampling.....	37
3.3.3. Kriteria Inklusi.....	37
3.3.4. Kriteria Eksklusi.....	37
3.4. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	38
3.4.1. Variabel Penelitian.....	38
3.4.2. Definisi Operasional.....	38
3.5. SAMPLE SIZE (PERHITUNGAN BESAR SAMPEL).....	39
3.6. BAHAN DAN ALAT.....	40
3.7. PELAKSANAAN PENELITIAN.....	40
3.8. ANALISIS DATA.....	40
3.9. ETIKA PENELITIAN.....	41
3.10. JADWAL PENELITIAN.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1. HASIL PENELITIAN.....	42
4.1.1. ANALISIS UNIVARIAT.....	42
4.1.2. ANALISIS BIVARIAT.....	47
4.2. PEMBAHASAN.....	47
4.2.1. ANALISIS UNIVARIAT.....	47
4.2.1.1. Jenis Kelamin.....	47
4.2.1.2. Usia.....	48
4.2.1.3. Mekanisme Koping.....	49
4.2.1.4. Dukungan Sosial.....	50
4.2.1.5. Merokok.....	51
4.2.1.6. Alkohol.....	52
4.2.1.7. Kafein.....	53
4.2.1.8. Obat-obatan (penenang, tidur).....	54
4.2.1.9. Stase Kepaniteraan Klinik.....	55
4.2.1.10. Tingkat Stres berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
4.2.1.11. Tingkat Stres berdasarkan Usia.....	57
4.2.1.12. Tingkat Stres berdasarkan Mekanisme Koping.....	58

4.2.1.13. Tingkat Stres berdasarkan Dukungan Sosial.....	59
4.2.1.14. Tingkat Stres berdasarkan Stase Kepaniteraan Klinik .....	61
4.2.1.15. Tingkat Insomnia berdasarkan Jenis Kelamin .....	62
4.2.1.16. Tingkat Insomnia berdasarkan Usia.....	63
4.2.1.17. Tingkat Insomnia berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Alkohol .....	64
4.2.1.18. Tingkat Insomnia berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kafein .....	65
4.2.1.19. Tingkat Insomnia berdasarkan Kebiasaan Merokok .....	66
4.2.1.20. Tingkat Insomnia berdasarkan Konsumsi Obat-obatan (penenang, tidur) .....	67
4.2.1.21. Tingkat Insomnia berdasarkan Stase Kepaniteraan Klinik .....	68
4.2.2. ANALISIS BIVARIAT .....	70
4.3. KETERBATASAN PENELITIAN.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1. KESIMPULAN.....	73
5.2. SARAN .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Definisi Operasional .....	38
Tabel 3. Jadwal Penelitian .....	41
Tabel 4. Distribusi Karakteristik dan Faktor Perancu berdasarkan Tingkat Insomnia .....	43
Tabel 5. Distribusi Karakteristik dan Faktor Perancu berdasarkan Tingkat Stres .....	45
Tabel 6. Hasil Uji Spearman .....	47

©UKDW

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep .....	35
Gambar 2. Pelaksanaan Penelitian .....	40

©UKDW

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Untuk Subjek Penelitian .....	84
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	87
Lampiran 3. Keterangan Kelayakan Etik.....	89
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	90
Lampiran 5. Analisis Univariat Karakteristik dan Faktor Perancu Sampel .....	100
Lampiran 6. Analisis Bivariat Spearman Test .....	103
Lampiran 7. CV Peneliti Utama.....	104

©UKDW



# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM PROFESI DOKTER FK UKDW ANGKATAN 2016

Jessica Chandra Santoso<sup>1</sup>, Venny Pungus<sup>2</sup>, RM Silvester Haripurnomo K.<sup>1</sup>

1. Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Duta Wacana
2. Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta, Indonesia

Korespondensi: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana  
Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 5-25 Yogyakarta 55224, Indonesia  
Telp: +62-274-563929, Email: [penelitianfk@staff.ukdw.ac.id](mailto:penelitianfk@staff.ukdw.ac.id)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Mahasiswa kedokteran harus menyadari bahwa hidup adalah belajar atau “*life long learning*”. Mahasiswa kedokteran yang telah menyelesaikan sarjana akan memasuki dunia baru sebagai dokter muda yang memiliki tantangan tersendiri. Adaptasi inilah yang seringkali menimbulkan stres bagi sebagian besar mahasiswa. Stres dapat mengakibatkan masalah fisik, psikologis, hendaya sosial bahkan insomnia.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa program profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana (FK UKDW) angkatan 2016.

**Metode:** Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan studi *cross sectional*. Pengambilan data secara *online* menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS dan DASS-42. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis secara bivariat dengan uji *Spearman*.

**Hasil:** Sampel penelitian sebanyak 55 mahasiswa, insomnia ringan pada mahasiswa perempuan (50%), usia 20-24 tahun (47,2%), dan mahasiswa yang mengonsumsi kafein (45,9%). Sebanyak 98,2% tidak merokok tidak mengalami insomnia (51,9%). Insomnia sedang pada 1 mahasiswa yang mengonsumsi obat tidur dan masing-masing 66,7% pada mahasiswa stase obsgyn dan jiwa di Magelang. Ditemukan 26,3% mahasiswa perempuan, 20,8% usia 20-24 tahun, 66,7% mahasiswa stase anak, serta 1 mahasiswa tanpa dukungan sosial mengalami stres sangat parah. *Planful problem solving* merupakan pilihan koping terbanyak mahasiswa (74,5%) tidak mengalami stres. Tidak terdapat hubungan secara statistik antara tingkat stres dengan tingkat insomnia ( $p = 0,075$ )

**Kesimpulan penelitian:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa program profesi dokter FK UKDW angkatan 2016.

**Kata kunci:** Stres, Insomnia, Mahasiswa Program Profesi Dokter

**CORRELATION BETWEEN STRESS AND INSOMNIA LEVEL IN  
DOCTOR PROFESSION PROGRAM STUDENTS  
FK UKDW ACADEMIC YEAR 2016**

**Jessica Chandra Santoso<sup>1</sup>, Venny Pungus<sup>2</sup>, RMS Haripurnomo K.<sup>1</sup>**

1. Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University
2. Bethesda Hospital, Yogyakarta, Indonesia

Correspondence: Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University,  
Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 5-25 Yogyakarta 55224, Indonesia  
Phone: +62-274-563929, Email: [penelitianfk@staff.ukdw.ac.id](mailto:penelitianfk@staff.ukdw.ac.id)

**ABSTRACT**

**Background:** Medical students must realize that life is learning or "*life long learning*". Medical students who completed their bachelor's degrees will step into a new world as young doctors with its challenges. This adaptation often causes stress for most students. Stress can cause physical, psychological, social problems and even insomnia.

**Aim:** To determine the correlation between stress and insomnia level among the students of medical profession program at faculty of medicine of UKDW academic year 2016.

**Methods:** The research is descriptive analytic with a quantitative approach using a *cross sectional* study design. Data were collected online using KSPBJ-IRS and DASS-42 questionnaires. Analyzed bivariately with *Spearman test*.

**Results:** In this study 55 students are participated, mild insomnia in female students (50%), age 20-24 years (47.2%), and caffeine consumer (45.9%). Non-smokers (98,2%) do not have insomnia (51.9%). Moderate insomnia in one student who take sleeping pills and 66.7% respectively in obsgyn and psychiatric's station in Magelang. It was found that 26.3% of female students, 20.8% of 20-24 years old, 66.7% students who are in the children's station, and one student without social support have severe stress. Planful problem solving is the most common coping choice (74.5%) do not feel stressed. There was no correlation in statistics between stress and insomnia level ( $p = 0.075$ )

**Conclusion:** There is no correlation between stress level with insomnia level in Doctor Profession Program Students Faculty of Medicine of UKDW Academic year 2016.

**Keywords:** Stress, Insomnia, Medical Program Students

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. LATAR BELAKANG**

Mahasiswa kedokteran harus menyadari bahwa hidup adalah belajar dan dituntut untuk belajar sepanjang hayat "*life long learning*" serta mencari ilmu seluas-seluasnya. Belajar sepanjang hayat harus ditempuh oleh setiap mahasiswa kedokteran sehingga nantinya diharapkan dapat memberikan pelayanan kesehatan yang terbaik bagi pasien di kemudian hari (AS, 2015). Mahasiswa program profesi dokter akan menjalani masa koasistensi atau rotasi klinik baik di rumah sakit atau lokasi kesehatan lainnya. Sebagai mahasiswa yang baru memulai kehidupannya sebagai dokter muda akan mengalami transisi dari pendidikan pre-klinis menuju pendidikan klinis yang seringkali menimbulkan stres bagi sebagian besar mahasiswa (Firmansyah, 2016). Stres bisa disebabkan karena perubahan jadwal yang begitu padat termasuk adanya jaga malam, waktu yang diperlukan untuk belajar serta ilmu yang dipelajari akan semakin banyak karena mahasiswa akan dihadapkan langsung dengan pasien untuk melakukan anamnesis, pemeriksaan, serta mengambil dan memberikan tindakan medis yang tepat bagi pasien. Mahasiswa yang sedang menjalani koasistensi juga memiliki risiko tinggi terpapar penyakit atau patogen yang dibawa oleh pasien ataupun saat berada di rumah sakit (Rahmayani, Liza and Syah, 2019).

Stres merupakan kondisi ketegangan fisiologis atau psikologis akibat adanya suatu stimulus baik secara internal ataupun eksternal yang melibatkan fisik, mental, maupun emosional yang sifatnya merugikan (Dorland, 2015). Stres muncul akibat adanya tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan meskipun kondisi fisik, mental, emosional belum siap menghadapinya atau bahkan pekerjaan yang melebihi batas kemampuan seseorang dalam menjalaninya (Mintjelungan, Rattu and Kairupan, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di sekolah kedokteran negeri dan swasta di Bangladesh terhadap 990 mahasiswa ditemukan bahwa lebih dari separuh (54%) mahasiswa mengalami stres (Eva *et al.*, 2015). Data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) menyatakan bahwa di Asia Tenggara ditemukan sebanyak 13,5% mengalami gangguan mental. Selain itu, berdasarkan Riskesdas pada tahun 2013 dalam (Rahmayani, Liza and Syah, 2019) menyatakan bahwa sebanyak 14 juta orang (6%) dari total penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun memiliki prevalensi mengalami gangguan mental emosional diantaranya provinsi Bali, DIY, dan NTB merupakan daerah prevalensi tertinggi gangguan jiwa berat yaitu sebesar 2,7% yang semakin meningkat secara signifikan menjadi 9% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). Masalah kejiwaan tersering pada mahasiswa antara lain gangguan cemas, depresi, dan stres (Iqbal, Gupta and Venkatarao, 2015).

Kondisi stres akibat tekanan pekerjaan pada individu dapat menyebabkan masalah fisik, psikologis, hendaya sosial bahkan gangguan

tidur (insomnia) (Shahsavarani *et al.*, 2015). Tubuh akan bereaksi dengan meningkatkan kadar hormon epinefrin, nor epinefrin, serta kortisol dimana terjadi peningkatan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga tubuh akan terjaga pada malam harinya (Sherwood, 2013). Siklus tidur N-REM dan REM juga akan terganggu sehingga individu akan sering terbangun di malam hari disertai dengan mimpi buruk dan gangguan tidur (Wahyuni, 2018).

Tidur merupakan keadaan tidak sadar pada individu namun akan terbangun apabila diberikan rangsangan (Guyton and Hall, 2016). Gangguan tidur menurut Haryono dkk (2009) dalam (Lumantow, *et al.*, 2016) merupakan suatu kumpulan kondisi dimana terdapat gangguan dari segi jumlah, kualitas, dan waktu tidur seseorang. Klasifikasi gangguan tidur berdasarkan DSM-V yang akan dibahas dalam penelitian ini ialah insomnia. Insomnia adalah suatu kondisi dimana seseorang kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur atau terbangun di pagi hari dan tidak bisa kembali tidur (American Psychiatric Association, 2013).

Diperkirakan setiap tahun sebanyak 20%-40% penduduk dewasa di dunia mengalami insomnia serta 17% penduduk mengalami gangguan tidur serius (Rarasta *et al.*, 2018). Sepertiga orang dewasa mengeluhkan gejala insomnia dan sebanyak 6%-10% memenuhi kriteria diagnosis insomnia yang mengakibatkan gangguan pada siang hari (10%-15%). (American Psychiatric Association, 2013). Di Indonesia prevalensi insomnia meningkat mencapai 28 juta penduduk (10%). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan di Italia mengenai hubungan kecemasan terhadap insomnia yang dilakukan

terhadap 462 siswa ditemukan 61,5% mahasiswa mengalami insomnia *subthreshold*, 10,6% mahasiswa mengalami insomnia signifikan secara klinis, 48 mahasiswa mengalami insomnia sedang dan 1 mahasiswa mengalami insomnia berat (Choueiry *et al.*, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran dan perawat di Jordan sebanyak 977 responden didapatkan hasil bahwa 26% mengalami insomnia klinis dan 49,9% mengalami *subthreshold* insomnia yaitu 81,8% mahasiswa farmasi, 79,2% mahasiswa kedokteran gigi, 97,3% mahasiswa keperawatan, serta 70,2% mahasiswa kedokteran dan bedah (Alqudah *et al.*, 2019).

Tingginya prevalensi stres yang dialami mahasiswa program profesi dokter oleh karena itu peneliti ingin membahas topik mengenai stres yang dialami mahasiswa serta kaitannya dengan salah satu dampak dari stres yaitu insomnia. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat mengetahui seberapa besar pengaruh dan hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa FK UKDW angkatan 2016 yang sedang menjalani koasistensi. Selain itu, diharapkan mahasiswa dapat memiliki mekanisme koping yang baik dalam menghadapi *stressor* yang ada. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa program profesi dokter angkatan 2016 dimana merupakan mahasiswa yang sedang menjalani masa koasistensi tahap awal sehingga sangat relevan dengan upaya adaptasi mahasiswa dalam menghadapi kesibukan dan tantangan yang ada selama pendidikan klinis.

## **1.2. MASALAH PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang akan diangkat oleh peneliti adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa program profesi dokter FK UKDW angkatan 2016?

## **1.3. TUJUAN PENELITIAN**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa program profesi dokter FK UKDW angkatan 2016

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1.3.2.1. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa program profesi dokter FK UKDW angkatan 2016

1.3.2.2. Mengetahui seberapa besar tingkat stres pada mahasiswa program profesi dokter FK UKDW angkatan 2016

1.3.2.3. Mengetahui seberapa besar tingkat insomnia pada mahasiswa program profesi dokter FK UKDW angkatan 2016

1.3.2.4. Mengetahui seberapa besar dampak stres terhadap insomnia pada mahasiswa program profesi dokter FK UKDW angkatan 2016

## **1.4. MANFAAT PENELITIAN**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk penelitian berikutnya supaya dapat dikembangkan lebih lagi dan dapat berguna bagi mahasiswa program profesi dokter sehingga memiliki mekanisme koping yang baik dalam menghadapi *stressor* yang ada.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini akan sangat berguna bagi peneliti karena dapat membuktikan penelitiannya apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa program profesi dokter. Selain itu, peneliti dapat memperoleh ilmu lebih dalam mengenai topik yang diteliti oleh peneliti.

#### **1.4.2.2. Bagi Instansi**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya dalam menilai hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa program profesi dokter.

#### **1.4.2.3. Bagi Masyarakat**

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan bagi mahasiswa program profesi dokter sehingga diharapkan dapat memiliki mekanisme koping sendiri dalam mengatasi stres.



### 1.5. KEASLIAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelusuran beberapa literatur sebelumnya yang diperoleh dari jurnal maupun studi penelitian, peneliti mendapatkan beberapa penelitian yang memiliki hubungan yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti, antara lain :

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

<b>Peneliti</b>	<b>Judul</b>	<b>Metode</b>	<b>Subyek</b>	<b>Hasil</b>
(Ratnaningtyas and Fitriani, 2019)	HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR	<i>Cross-sectional</i>	Mahasiswa tingkat akhir STIKes Kharisma Persada, sampel sebanyak 133 responden	Terhadap hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. 96.2% mengalami stres sedang dengan kualitas tidur buruk
(Dommy <i>et al.</i> , 2019)	Hubungan Tingkat Stress dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination dan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tanjungpura	<i>Cross-sectional</i>	Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang mengikuti OSCE pada UKMPPD periode Mei dan Agustus 2017, sampel sebanyak 40 responden	Ditemukan 11 orang tidak mengalami insomnia, 18 orang mengalami insomnia berat. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gejala insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura yang akan menghadapi OSCE pada UKMPPD periode Mei dan Agustus 2017

(Ichsandra and Raharjo, 2019)	Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN Angkatan 2015 dan 2016	<i>Cross-sectional</i>	Mahasiswa PSPD angkatan 2015-2016, sampel sebanyak 100 responden	Terdapat hubungan korelasi sedang antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2015 dan 2016
(Wulandari, Hadiati and Sarjana, 2017)	HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA MAHASISWA/I ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO	<i>Cross-sectional</i>	Mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 yang sedang menempuh pendidikan dokter. Sampel sebanyak 342 responden	Terdapat hubungan yang bermakna dimana 43,9% normal, 10,5% stres ringan, 19,6% stres sedang, 14,9% stres berat, 11,1% stres sangat berat. 59,6% normal, 37,7% insomnia ringan, 2,6% insomnia sedang

---

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa program profesi dokter FK UKDW angkatan 2016.

#### **5.2. SARAN**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian terhadap seluruh mahasiswa yang sedang menjalani koasistensi baik gelombang satu maupun gelombang kedua sehingga subjek penelitian banyak dan bervariasi serta alangkah baiknya apabila dapat digolongkan perbedaan tingkat stres dan tingkat insomnia pada kedua gelombang/periode yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-elenin, M.M.M.,Atalla, A.A. E. O., El-Salamy, R. M. (2017) Cigarette smoking among medical students and some associated risk factors. *Tanta Medical Journal*, 45 (4): pp. 206-212.
- Ahmad, Z., Maifita, Y., Ameliati, S. (2020) HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA: A LITERATURE REVIEW. *Jurnal Menara Medika*, 3 (1): pp. 74-86.
- Alavijeh, F. Z., Dehkordi, F. R., Shahry, P. (2017) Perceived social support among students of medical sciences. *Electronic Physician*, 9 (6): pp. 4479-4488.
- Alda, R. R., Utomo, B., Hasan, H. (2020) CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND LEARNING MOTIVATION OF PRE-CLINICAL MEDICAL STUDENT IN FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS AIRLANGGA. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga*, 11 (1): pp. 18-22.
- Alhogbi, B. G. (2017) THE DEGREE OF SMOKING BASED ON THE BRINKMAN INDEX AND INSOMNIA. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5 (9): pp. 21–25.
- Alsaggaf, M. A., Wali, S. O., Merdad, R. A., Merdad, L. A. (2016) Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years. Relationship with stress and academic performance. *Saudi Med Journal*, 37 (2): pp. 173-182.
- Al-Sayed, A. A., Al-Rashoudi, A. H., Al-Eisa, A. A., Addar, A. M., Al-Hargan, A. H., Al-Jerian, A. A., Al-Omair, A. A., Al-Sheddi, A. I., Al-Nowaiser, Husam. I., Al-Kathiri, O. A., Al-Hassan, A. H. (2014) Sedative Drug Use among King Saud University Medical Students : A Cross-Sectional Sampling Study. *Depression Research and Treatment*, pp.1-7.
- Alshahrani, M., Turki, Y. A. (2019) Sleep hygiene awareness: Its relation to sleep quality among medical students in King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8 (8): pp. 2628-2632.
- Alqudah, M., Balousha, S. A. M., Al-Shboul, O., Dwairi, A.A., Alfaqih, M. A., Alzoubl, H. (2019) Insomnia among Medical and Paramedical Students in Jordan: Impact on Academic Performance. *BioMed Research International*.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., Astuti, R. T. (2017) GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan*, 5 (1): pp. 40-47.

- American Psychiatric Association (2013) "Insomnia Disorders", in Arlington, V. (ed.) *DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MENTALDISORDERS MANUAL OF FIFTH EDITION DSM-5*. 5th edn. American Psychiatric Publishing.
- Anggunan., Hariansyah, H. (2017) HUBUNGAN *COPING MECHANISM* DENGAN HASIL UJIAN AKHIR BLOK *BASIC MEDICAL SCIENCE* PADA MAHASISWA ANGKATAN 2016. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 4 (1): pp. 1-7.
- Ariantini, F. A. and Hariyadi, S. (2012) GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4 (3): pp. 108–112.
- AS, N. N. (2015) Penerapan Refleksi Diri dan Self Evaluation Sebagai Keterampilan Dasar Dalam Meningkatkan Profesionalisme Pada Mahasiswa Kedokteran. *JAMBI MEDICAL JOURNAL. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3 (1).
- Attarian, H. (2010). *Sleep Hygiene*, pp. 183-191.
- Azad, M. C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A. F., Shahana, N., Hanly, P. H., Turin, T. C. (2015) Sleep Disturbances among Medical Students: A Global Perspective. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12 (1): pp. 69-74.
- Azmi, N. A. S. M., Juliana, N., Azmani, S., Effendy, N. M., Abu, I. F., Islami, N., Teng, N. I. M. F., Das, S. (2021) Cortisol on Circadian Rhythm and Its Effect on Cardiovascular System. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 17 (0): pp. 1-15.
- Baker, F. C., Sassoon, S. A., Kahan, T., Palaniappan, L., Nicholas, C. L., Trinder, J., & Colrain, I. M. (2012). Perceived poor sleep quality in the absence of polysomnographic sleep disturbance in women with severe premenstrual syndrome. *Journal of sleep research*, 21 (5): pp. 535–545.
- Baqutayan, S. M. S. (2011) Stress and Social Support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33 (10): pp. 29-34.
- Bawazeer N A, AlSobahi N A. (2013) Prevalence and side effects of energy drink consumption among medical students at Umm Al-Qura University, Saudi Arabia. *International Journal of Medical Student*, 1 (3): pp.103-108
- Bollu, P. C., & Kaur, H. (2019) Sleep Medicine: Insomnia and Sleep. *Missouri medicine*, 116 (1): pp. 68–75
- Bonnet, M. H., Arand, D. L. (1992) Caffeine use as a model of acute and chronic insomnia. *Sleep* 15: pp. 526–536. [PubMed: 1475567]

- Chaudhary, N. S., Grandner, M. A., Jackson, N. J., Chakravorty, S. (2016) Caffeine consumption, insomnia, and sleep duration: Results from a nationally representative sample. *Nutrition*, 32 (11-12): pp. 1193-1199..
- Chigome, A. K., Nhira, S., Meyer, J. C. (2018). An overview of insomnia and its management. *S Afr Pharm J*, 85 (2): pp. 32-38.
- Choueiry, N., Salamoun, T., Jabbour, H., Osta, E. E., Hajj, A., Khabbaz, L. R. (2016) Insomnia and relationship with anxiety in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS ONE*, 11 (2): pp. 1–11.
- Creado, S., Plante, D. T. (2016) An update on the use of sedative-hypnotic medications in psyvhiatric disorders. *Nursing Clinics of North America*. 18 (9).
- Dalui, S. K., Datta, A., Ghosh, A., Biswas, S., Roy, U. K., Biswas, S. (2017) Self-medication of sleeping pills among MBBS students in an medical college of West Bengal, India. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 6 (7): pp. 1689-1696.
- Dewi, A. P., Arya, I. F. D., Achadiyani., Achmad, T. H. (2015) Gambaran Motivasi Menjadi Dokter pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1 (1): pp. 24-29.
- Dommy, B. A. M., Wilson., Zakiah, M. (2019) Hubungan Tingkat Stress dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination dan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 5 (3B): pp. 1425–1432.
- Dorland. (2015). *Kamus Saku Kedokteran Dorland Edisi Bahasa Indonesia*. Jakarta: Elsevier
- Edward, J., Stepanski and James., Wyatt. (2003) Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 7(3): pp. 215-225.
- Eva, E. O., Islam, M. Z., Mosaddek, A. S. M., Rahman, M. F., Rozario, R. J., Iftekhar, A. F. M. H., Ahmed, T. S., Jahan, I., Abubakar, A. R., Dali, W. P. E. W., Razzaque, M. S., Habib, R. B., Haque, M. (2015) Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. *BMC Research Notes*. BioMed Central, 8 (1): pp. 1–7.
- Everly, Jr. R.S, & Lating, Jeffrey M. (2016). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. 4th edn. New York: Springer
- Fenny and Supriatmo (2016) Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *The Indonesian Journal of Medical Education*, 5 (3): pp. 140–147.

- Firmansyah, M. (2016) Persepsi Tingkat Kesiapan Dokter Muda di Rotasi Klinik RSI Unisma dan RS Mardi Waluyo Marindra. *JK Unila*, 1 (2): pp. 350–356.
- Fink E, Patalay P, Sharpe H., Holley, S., Deighton, J., Wolpert, M. (2015) Mental health difficulties in early adolescence: A comparison of two cross-sectional studies in England from 2009-2014. *Journal of Adolescent Health*, 56: pp. 502-507.
- Foley, P., & Kirschbaum, C. (2010) Human hypothalamus-pituitary-adrenal axis responses to acute psychosocial stress in laboratory settings. *Neuroscience and Biobehavioral Review*, 35: pp. 91-96.
- Foundation, M. H. (2018) *Stress: Are We Coping?*. Mental Health Foundation, pp. 1-35
- Goh, C. and Agius, M. (2010) The stress-vulnerability model how does stress impact on mental illness at the level of the brain and what are the consequences?. *Psychiatria Danubina*, 22 (2): pp. 198–202.
- Griffin, C. E. et al. (2013) Benzodiazepine pharmacology and central nervous system-mediated effects. *Ochsner Journal*, 13 (2): pp. 214–223.
- Gulia, K. K. and Kumar, V. M. (2018) Sleep disorders in the elderly: a growing challenge. *Psychogeriatrics*, 18 (3): pp. 155–165.
- Guyton, A. C. and Hall, J. E. (2016) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 12th edn. Edited by M. D. Widjajakusumah and A. Tanzil. Jakarta: Elsevier.
- Handojo, M., Pertiwi, J. M. and Ngantung, D. (2018) Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI dengan Fungsi Kognitif pada PPDS Pasca Jaga Malam. *Jurnal Sinaps*, 1 (1): pp. 91–101.
- Hasanah, U., Wacana, A. D. (2017) HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN STRATEGI KOPING MAHASISWA TAHUN PERTAMA AKADEMI KEPERAWATAN. *Wacana Kesehatan*, 1 (1): pp. 138-145.
- Hershner, S. D., Chervin, R. D. (2014) Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6: pp. 73-84.
- Horst, J. P., Kloet, E. R., Scachinger, M. S. (2012) Relevance of Stress and Female Sex Hormones for Emotion and Cognition. *Cell Mol Neurobiol*, 32 (1): pp. 725-735.
- Ichsandra, M. O. and Raharjo, W. (2019) Hubungan antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fk UNTAN angkatan 2015 dan 2016”, *Jurnal Kesehatan Khatulistiwa*, 5(2), pp. 847–858.

- Ilmi, A. F. and Utari, D. M. (2018) Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10 (1): pp. 39–50.
- Iqbal, S., Gupta, S. and Venkatarao, E. (2015) Stress, anxiety & depression among medical undergraduate students & their socio-demographic correlates. *Indian Journal of Medical Research, Supplement*, 141 (Mar2015): pp. 354–357.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan (2018) Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*, pp. 1–100.
- Kesuma, S. K., Rozalina., Zakiah, M. (2017) Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kedokteran yang Mengikuti Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter di Fakultas Kedokteran Tanjungpura Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Khatulistiwa*, 3 (2): pp. 500-511.
- Kim, M. A., Kim, E. J., Kang, B. Y., Lee, H. K. (2017) The Effects of Sleep Deprivation on the Biophysical Properties of Facial Skin. *Journal of Cosmetics, Dermatological Sciences and Applications*, 07 (01): pp. 34–47.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika
- Kurniawati, J. and Baroroh, S. (2016) Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 8 (2): pp. 51–66.
- Lastary, L. D. and Rahayu, A. (2018) Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2 (2): pp. 17–23.
- Lumantow, I., Rompas, S. and Onibala, F. (2016) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4 (1): pp . 111237.
- Lyon, B. L. (2012). *Stress, coping, and health*. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc.
- Malahayani, S., Riezky, A. K. and Maulanza, H. (2019) Tantangan Yang Dihadapi Mahasiswa Tahap Profesi Dalam Menjalankan Kepaniteraan Klinik Senior Di Rumah Sakit Umum Daerah Datu Beru Takengon Tahun 2019. *Semdi Unaya*: pp. 576–589.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., Sari, K. (2019) Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5 (2): pp. 178.



- Maryam, S. (2017) Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1 (2): pp. 101.
- Mayor E (2015) *Gender roles and traits in stress and health*. *Frontiers in Psychology*, 6, pp. 779.
- McEwen, B. S. (2012) Brain on stress: How the social environment gets under the skin. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109 (2): pp. 17180–17185.
- Miguel, C., Manuel, E. (2018) Cigarette Smoking and Sleep Disturbance. *Addictive Disorders and Their Treatment. Wolters Kluwer*, 17 (1): pp. 40-48.
- Mintjelungan, D. L. A., Rattu, A. J. M. and Kairupan, B. H. R. (2019) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Dokter Di Rumah Sakit Umum Bethesda Gmim Tomohon. *Jurnal KESMAS*, 8 (3): pp. 19–34.
- Moayedi, F., Bastami, M. M., Ashouri, F. P., Hamadiyan, H., Rasekhi, S. (2016). Comparison of Sources and Severity of Perceived Stress between Paramedical and Medical Student. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5 (6): pp. 183-190.
- Mong, J. A., Cusmano, D. M. (2016) Sex differences in sleep: impact of biological sex and sex steroids. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 371 (1688) pp: 20150110.
- National Safety Council. (2004). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Nilifda, H. (2016) Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Andalas*, 4 (1): pp. 243–249.
- Noviana, D., Faqih, P., & Dhia, n. R. (2019) The Effect of Depression, Anxiety, and Stress on Blood Sugar in the Elderly Based on the Aspect of Islamic Psychology. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, pp. 289-293.
- Nurdiansyah, G., Yamin, A., Amira, Iceu. (2021) TINGKAT STRESS MAHASISWA S1 ANGKATAN 2014 DALAM MENGHADAPI PENINGKATAN STRATA PENDIDIKAN DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN KAMPUS GARUT'. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7(1).

- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., Thala, R. M. (2018) KUALITAS HIDUP PENDERITA INSOMNIA PADA MAHASISWA PASCASARJANA UNIVERSITAS HASANUDIN. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1 (2): pp. 234-242.
- Nurgiyantoro, Burhan. (2013) *Teori Pengkajian Fiksi*. Jakarta : Gadjah Mada University Press.
- Park, S., Oh, M., Lee, B., Kim, H., Lee, W., Lee, J., Lim, J., Kim, J. (2015) The Effects of Alcohol on Quality of Sleep. *Korean Journal of Family Medicine*, 36 (6): pp. 294-299.
- Pengo, M. F., Won, C. H., & Bourjeily, G. (2018). Sleep in Women Across the Life Span. *Chest*, 154 (1): pp. 96–206.
- Pitanupong, J., Ratanapinsiri, O. (2018) The Prevalence of Alcohol and Substance Use Among Medical Students at The Faculty of Medicine, Prince pf Songkla University, 2016. *Journal of Health Science and Medical Research*, 36 (2): pp. 107-115.
- Putrindashafa, A., Rotinsulu, D. J., Fikriah, I. (2020) Pengaruh Sikap Higiene Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 2 (4): pp. 458-466.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G. and Syah, N. A. (2019) Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8 (1): pp. 103.
- Ramadani, M. (2013) PREMENSTRUAL SYNDROME. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7 (1): pp.21-25.
- Rarasta, M., Djunaidi, A. R., Nita, S. (2018) Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang. *Biomedical Journal of Indonesia*, 4 (2): pp. 60-66.
- Ratnaningtyas, T. O. and Fitriani, D. (2019) Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3 (2): pp. 181–191.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., Budiarto, A. (2019) Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8 (2): pp. 247–253.
- Riandini, S., Septa, T., Larasati, T. A. (2017). Hubungan Beban Kerja Kepaniteraan klinik Bagian Ilmu Kesehatan Anak dengan Stres pada Mahasiswa Program Pendidikan Profesi Dokter di RSUD Abdul Moeloek. *J AgromedUnila*, 4 (2): pp. 226-229.

- Rice, V. H. (2011). *Theories of stress and its relationship to health*. In Rice. Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice. USA: Sage Publication, Inc.
- Saadeh, R. (2019) Caffeinated-Beverages Consumption Habits and Use among Medical Students in North Jordan. *Jordan Medical Journal*, 53 (1): pp. 1-6.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A. and Ruiz, P. (2015) *Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatri*. 7th edn. Edited by C. S. Pataki and N. Sussman. New York: Philadelphia.
- Salam, A., Mahadevan, R., Rahman, A. A., Abdullah, N., Harith, A. A. A., Shan, C. P. (2015) Stress among First and Third Year Medical Students at University Kebangsaan Malaysia. *Pakistan Journal of Medical Sciences Online*, 31 (1): pp. 169-173.
- Sarsour, K., V, B. D. L., Johnston, J. A., Foley, K.A., Morin, C. M., Walsh, J.K. (2010) Association of nonrestorative sleep with insomnia, depression, and daytime function. *Sleep medicine*, 11 (10): pp. 965–972.
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A. M., Kalkhoran, M. H. (2015) Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 2 (2).
- Sherwood, L. (2013) *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. 8th edn. Edited by H. O. Ong, A. A. Mahode, and D. Ramadhani. Singaura: EGC.
- Shilo, L., Sabbah, H., Hadari, R., Kovatz, S., Weinberg, U., Dolev, S. (2002) The effects of coffee consumption on sleep and melatonin secretion. *Sleep Med* 3: pp. 271–273. [PubMed: 14592218]
- Spadola, C. E., Guo, N., Johnson, D. A., Sofer, T., Bertisch, S. M., Jackson, C. L., Rueschman, M., Mittleman, M. A., Wilson, J. G., & Redline, S. (2019) Evening intake of alcohol, caffeine, and nicotine: night-to-night associations with sleep duration and continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study. *Sleep*, 42 (11): pp. 136.
- Stein, M. D., Friedmann, P. D. (2006) Disturbed Sleep and Its Relationship to Alcohol Use. *Substance Abuse*, 26 (1): pp. 1-13.
- Suardiantari, L. N. and Rustika, I. M. (2019) Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap problem focused coping pada mahasiswa preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6 (3): pp. 99–110

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (2014) TREATING SLEEP PROBLEMS OF PEOPLE IN RECOVERY FROM SUBSTANCE USE DISORDERS. *DEPARTEMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES-USA*, 8 (2): pp. 1-8.
- Syarif, H. and Kamil, H. (2013) Perbandingan Efektifitas Metode Seven Jumps Dengan Metode Interactive Skill Station (Iss) Pada Mahasiswa Psik Fk Unsyiah. *Idea Nursing Journal*, 4 (2): pp. 19–25.
- Tantra, M. A., Irawaty, E. (2019) Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1 (2): pp. 367-372.
- Taylor, S. E. (2018) *Health Psychology*. 10th edn. New York: McGraw-Hill.
- Tharida, M., S., Desreza, N., Thursina. (2020) Hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (Insomnia) pada dewasa diwilayah kecamatan ulee kareng kotamadya banda aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6 (2): pp. 1112-1126.
- Thomas, G., Guilliams., Lena, E. (2010) CHRONIC STRESS AND THE HPA AXIS: CLINICAL ASSESSMENT AND THERAPEUTIC CONSIDERATION. *Point Institute of Nutraceutical Research*, 9 (2): pp. 1-12.
- Tritama, T. K. (2015) Konsumsi Alkohol dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan. *Journal Majority*, 4 (8): pp. 7–10.
- Utina, S. S. (2012) Alkohol dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Health and Sport*, 5 (2).
- Vaora, M., Sabrian, F., and Dewi, Y. I. (2014) Hubungan Kebiasaan Merokok Remaja Dengan Gangguan Pola Tidur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2 (1): pp. 58–66.
- Verma, R., Balhara, Y. P., Gupta, C. S. (2011) Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Ind Psychiatry J*, 20 (1): pp. 4-10.
- Vieira, I. M. M., Santos, B. L. P., Ruzene, D. S., Branyik, T., Teixeira, J. A., Silva, J. B. D. A., Silvia, D. P. (2018) Alcohol and Health: Standads of Consumption, Benefits and Harm - a Review. *Czech J. Food Sci*, 36 (6): pp. 427-440.
- Wahyuni, L. T. (2018) HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROFESI KEPERAWATAN STIKes RANAH MINANG PADANG TAHUN 2016. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, XII (3): pp. 72–79.

- Waliyanti, E. and Pratiwi, W. (2017) Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1 (2): pp. 5–7.
- Willda, T., Nazriati, E. and Firdaus (2016) Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom FK*, 3 (1): pp. 1–8.
- Wulandari, F., Hadiati, T. and Sarjana, 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): pp. 549–557.
- Yaunin, Y., Ardi, E. G., Lasmini, P. S., Erkadius. (2015) Hubungan Distres Dan Kadar Kortisol Dengan Kejadian Oligo-Amenorea Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Wanita Sumatera Barat, *Majalah Kedokteran Andalas*, 34 (2): pp. 138.

©UKDWN