

HUBUNGAN STRES DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN RISIKO KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FIKES UPNVJ DI ERA PANDEMI COVID-19

Raniah Salma

Abstrak

Insomnia merupakan masalah gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor. Stres yang dirasakan mahasiswa selama pandemi Covid-19 karena diberlakukannya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang menambah beban perkuliahan. Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor pendukung saat pandemi berlangsung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dan dukungan keluarga dengan risiko kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta di era pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling* dan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 355 responden. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner yang disebar secara *online* melalui *google form*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu DASS-21, PSS-Fa, dan ISI. Analisis data penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan insomnia ($p = 0,000$) dengan nilai POR sebesar 6,5 (95% CI: 3,8-10,8). Oleh sebab itu, mahasiswa hendaknya dapat menemukan hal untuk mengelola stres sehingga stres dapat dikendalikan dan tidak bertambah buruk.

Kata Kunci: Insomnia, Stres, Dukungan keluarga, Pandemi Covid-19, Pembelajaran Jarak Jauh

RELATIONSHIP OF STRESS AND FAMILY SUPPORT WITH THE RISK OF INSOMNIA AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN VETERAN JAKARTA IN THE COVID-19 PANDEMIC ERA

Raniah Salma

Abstract

Insomnia is a sleep disorder problem caused by many factors. The stress felt by students during the Covid-19 pandemic was due to the implementation of Distance Learning (PJJ) which added to the burden of lectures. Family support is one of the supporting factors during the pandemic. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and family support with the risk of insomnia among students of the Faculty of Health Sciences UPN Veteran Jakarta in the Covid-19 pandemic era. This study used a cross-sectional study design. The sampling technique used is proportionate stratified random sampling and purposive sampling with a total sample of 355 respondents. The research data was collected using a questionnaire distributed online via google form. The research instruments used were DASS-21, PSS-Fa, and ISI. The data analysis of this research is univariate analysis and bivariate analysis using chi square test. The results showed that there was a relationship between stress and insomnia ($p = 0.000$) with an POR value of 6.5 (95% CI: 3.8-10.8). Therefore, students should be able to find things to manage stress so that stress can be controlled and does not get worse.

Kata Kunci: Insomnia, Stress, Family Support, The Covid-19 Pandemic, Home Learning