



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

**SKRIPSI**

**RANIAH SALMA  
1710713074**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA**

**2021**



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

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**RANIAH SALMA**

**1710713074**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA**

**2021**

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Raniah Salma

NRP : 1710713074

Tanggal : 20 Juli 2021

Bila mana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Raniah Salma)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raniah Salma  
NRP : 1710713074  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Stres dan Dukungan Keluarga dengan Risiko Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIKES UPNVJ di Era Pandemi Covid-19”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 20 Juli 2021

Yang menyatakan,




(Raniah Salma)


## PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh:

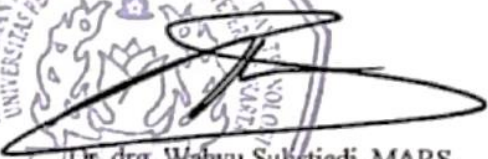
Nama : Raniah Salma  
NIM : 1710713074  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Stres dan Dukungan Keluarga dengan Risiko Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIKES UPNVJ di Era Pandemi Covid-19


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

  
Ulva Qadlan Karima, SKM, M.Epid  
Ketua Penguji

  
Rafiah Maharani Pulungan  
Penguji I

  
Fathinah Ranggauni Hardy, SKM, M.Epid  
Penguji II (Pembimbing)

  
Dr. drg. Wahyu Sujastiadi, MARS  
Dekan FIKES

  
Arga Buntara, SKM, MPH  
Ka. Progdil Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 20 Juli 2021

# 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

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Judul yang dipilih pada penelitian ini adalah Hubungan Stres dan Dukungan Keluarga dengan Risiko Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIKES UPNVJ di Era Pandemi Covid-19. Penelitian dilaksanakan dari bulan Maret-Juni 2021. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Fathinah Ranggauni Hardy, SKM, M.Epid selaku dosen pembimbing I dan Ibu Rafiah Maharani Pulungan SKM, MKM selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, kepada kedua orang tua serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis dukungan dan doa. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 22 April 2021

Penulis

Raniah Salma



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan.....	5
I.4 Manfaat.....	6
I.5 Ruang Lingkup.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Stres.....	8
II.2 Dukungan Keluarga.....	12
II.3 Insomnia.....	17
II.4 Penelitian Terkait.....	25
II.5 Kerangka Teori.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
III.1 Kerangka Konsep.....	29
III.2 Hipotesis Penelitian.....	29
III.3 Definisi Operasional.....	31
III.4 Desain Penelitian.....	33
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
III.6 Populasi dan Sampel.....	33
III.7 Sumber Data.....	35
III.8 Instrumen Pengumpulan Data.....	35
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	37
III.10 Etika Penelitian.....	40
III.11 Pengolahan Data.....	40
III.12 Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	43
IV.2 Hasil.....	43
IV.3 Pembahasan.....	49

IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	56
BAB V PENUTUP.....	57
V.1 Kesimpulan.....	57
V.2 Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terkait .....	25
Tabel 2.	Definisi Operasional .....	31
Tabel 3.	Besar Sampel Berdasarkan Rumus Stratifikasi.....	34
Tabel 4.	Blue Print Kuesioner Perceived Social Support-Family Scale (PSS-Fa) .....	36
Tabel 5.	Hasil Uji Validitas.....	37
Tabel 6.	Hasil Uji Reliabilitas .....	40
Tabel 7.	Kode Variabel Penelitian .....	40
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	44
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia.....	45
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia.....	46
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Variabel Independen.....	46
Tabel 12.	Analisa Bivariat antara Stres dan Dukungan Keluarga dengan Insomnia .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Perizinan Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Perizinan Penelitian
Lampiran 3	Surat Perizinan Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 4	Surat Balasan Perizinan Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 5	Surat Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 6	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan Penelitian
Lampiran 7	Lembar <i>Informed Consent</i>
Lampiran 8	Kuesioner Penelitian
Lampiran 9	Hasil Uji Univariat
Lampiran 10	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Turnitin