

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT SATU FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

**Ekho Indra Darianto**

## **Abstrak**

Stres merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres, penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapan diri sendiri. Stres yang menumpuk dan tidak mampu diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif, salah satu dampak negatif dari stres adalah gangguan tidur seperti insomnia. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain studi *cross sectional*. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan uji *chi-square*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS42 dan *Insomnia Rating Scale* Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress insomnia pada mahasiswa ( $p= 0,004$ ; 95% CI : 1.03-1.35). Kesimpulan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan insomnia dimana bila hal tersebut tidak diatasi akan menyebabkan hilangnya motivasi diri, perasaan cemas, sedih, marah, hingga frustrasi yang nantinya jika berlangsung lama dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti penurunan daya tahan tubuh, lesu lemah dan gangguan tidur.

Kata kunci: Insomnia, Mahasiswa Kedokteran, Stres

**CORRELATION AMONG STRESS LEVEL WITH INSOMNIA  
ON FIRST GRADE COLLEGE STUDENT OF MEDICAL  
FACULTY AT UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL  
VETERAN JAKARTA**

**Ekho Indra Darianto**

**Abstract**

Stress is something that cannot be separated from everyday life. Students in their activities are also inseparable from stress, the cause of stress on students can be sourced from their academic life, especially from external guidance and demands from their own expectations. Stress that accumulates and cannot be overcome by individuals will cause negative effects, one of the negative effects of stress is sleep disorders such as insomnia. This research is an analytic study with cross sectional study design. The sampling method is done by simple random sampling with a total sample of 60 people. The data obtained were analyzed using the chi-square test. The instrument used was the DASS42 questionnaire and the Insomnia Rating Scale. The results showed there was a relationship between insomnia stress levels in students ( $p = 0.004$ ; 95% CI: 1.03-1.35). Conclusion there was a relationship between stress levels with insomnia where if it was not resolved it will cause a loss of self-motivation, feelings of anxiety, sadness, anger, to frustration which, cause health problems such as decreased endurance, weakness and sleep disturbance.

**Keyword : Insomnia , Medical Student, Stress**