

FAKTOR-FAKTOR YANG BERKAITAN DENGAN GEJALA INSOMNIA PADA MAHASISWA DI PEKANBARU

Putri Wulandini.S¹, Sukarni², Sekar Arum Resti Anjani³

^{1,3}Prodi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrah
Jl. Riau Ujung No. 73, Tampan, Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau 28292

²Prodi Pendidikan, FKIP Universitas Islam Riau, Pekanbaru
Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Pekanbaru, Riau 28284

e-mail: putri.wulandini@univrab.ac.id*, sukani269@gmail.com, sekar21@gmail.com

Artikel Diterima: 25 Mei 2026, Direvisi: 11 Agustus 2026, Diterbitkan: 1 September 2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting bagi kesehatan dan keseimbangan tubuh. Kondisi ketika seseorang sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidak dapat tidur kembali disebut sebagai insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami mahasiswa dan berdampak pada kesehatan serta prestasi akademik. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan gejala insomnia pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas X Kota Pekanbaru pada Januari 2026. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan sampel 283 mahasiswa melalui teknik cluster sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan Insomnia Severity Index (ISI). **Hasil :** penelitian menunjukkan 30,7% mahasiswa mengalami gejala insomnia. Sebagian besar responden memiliki stres akademik tinggi (67,5%) dan penggunaan gadget tinggi (68,2%), sedangkan mayoritas tidak atau jarang mengonsumsi kafein (58,3%) serta memiliki gaya hidup baik (79,9%). **Diskusi:** stres akademik, penggunaan gadget, konsumsi kafein, dan gaya hidup merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam pencegahan insomnia pada mahasiswa.

Kata Kunci: insomnia, stres akademik, penggunaan gadget, konsumsi kafein, gaya hidup.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is one of the basic human needs which is very important for body health and balance. A condition when a person has difficulty falling asleep, often wakes up at night, or cannot fall asleep again is called insomnia. Insomnia is a common sleep disorder experienced by university students and may affect health and academic performance. **Purpose:** The aim of this research is to find out the factors that cause insomnia symptoms in students. This research was conducted at University X, Pekanbaru City in January 2026. **Method:** The research used a descriptive quantitative design with a sample of 283 students using cluster sampling techniques. The instruments used were questionnaires and the Insomnia Severity Index (ISI). **Result:** The research results showed that 30.7% of students experienced insomnia symptoms. Most respondents have high academic stress (67.5%) and high gadget use (68.2%), while the majority do not or rarely consume caffeine (58.3%) and have a good lifestyle (79.9%). **Discussion:** Academic stress, gadget use, caffeine consumption, and lifestyle are factors that need to be considered in preventing insomnia in students.

Keywords: insomnia, academic stress, gadget use, caffeine consumption, lifestyle

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar yang berperan penting dalam pemulihan fisik, fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesehatan secara keseluruhan. Pada mahasiswa, perubahan pola aktivitas, tuntutan akademik, penggunaan perangkat digital, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan tidur. Gangguan tidur yang menetap dapat berdampak pada fungsi sehari-hari dan prestasi akademik mahasiswa (Chandler et al., 2022; Gardani et al., 2022).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai oleh kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau terbangun terlalu dini dan tidak dapat kembali tidur, disertai gangguan atau dampak pada fungsi di siang hari. Pengukuran gejala insomnia dapat dilakukan menggunakan Insomnia Severity Index (ISI), yaitu instrumen yang dikembangkan untuk menilai tingkat keparahan gejala insomnia dan dampaknya terhadap fungsi sehari-hari (Bastien et al., 2001; Morin et al., 2011).

Masalah insomnia pada mahasiswa perlu mendapat perhatian karena kelompok ini menghadapi tuntutan akademik dan perubahan pola hidup yang dapat memengaruhi tidur. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan adanya hubungan antara stres, kualitas tidur yang buruk, dan gejala insomnia pada mahasiswa sarjana. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa stres dan gangguan tidur merupakan masalah yang saling berkaitan dalam populasi mahasiswa (Gardani et al., 2022).

Di Indonesia, masalah insomnia juga telah dilaporkan pada populasi usia 15 tahun ke atas. Berdasarkan analisis data Indonesia Family Life Survey (IFLS-5), Peltzer dan Pengpid (2019) melaporkan adanya gejala insomnia pada populasi Indonesia serta keterkaitannya dengan sejumlah karakteristik sosial dan kesehatan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa

insomnia merupakan masalah kesehatan yang relevan untuk dikaji dalam konteks Indonesia.

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah stres akademik. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan berupa tugas, ujian, target pencapaian, serta penyesuaian terhadap lingkungan pendidikan. Bukti dari tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan kualitas tidur yang buruk dan gejala insomnia pada mahasiswa (Gardani et al., 2022). Dengan demikian, stres akademik dapat menjadi faktor penting dalam memahami munculnya gejala insomnia pada mahasiswa.

Selain stres, penggunaan gadget dan media sosial merupakan faktor perilaku yang relevan. Penggunaan media sosial merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari mahasiswa dan dapat berhubungan dengan durasi serta kualitas tidur. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi durasi tidur (Kolhar et al., 2021). Penggunaan telepon seluler menjelang waktu tidur juga telah dikaitkan dengan sejumlah luaran tidur yang kurang baik pada orang dewasa (Exelmans & Van den Bulck, 2016).

Faktor lain yang berhubungan dengan tidur adalah konsumsi kafein. Kafein merupakan stimulan yang dapat memengaruhi proses tidur. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa konsumsi kafein dapat memperpanjang latensi tidur, menurunkan total waktu tidur dan efisiensi tidur, serta memperburuk persepsi terhadap kualitas tidur; efeknya juga dipengaruhi oleh dosis dan waktu konsumsi (Clark & Landolt, 2017). Penelitian eksperimental juga menunjukkan bahwa konsumsi kafein hingga enam jam sebelum waktu tidur dapat mengganggu tidur (Drake et al., 2013).

Di samping faktor psikologis dan konsumsi kafein, gaya hidup juga penting diperhatikan. Pola tidur yang tidak teratur,

kebiasaan begadang, kurangnya aktivitas fisik, dan pengelolaan waktu yang kurang baik dapat memengaruhi kualitas tidur. Intervensi dan edukasi tidur pada mahasiswa menjadi penting karena upaya meningkatkan perilaku tidur dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa (Chandler et al., 2022; Hershner & O'Brien, 2018).

Penelitian terdahulu telah banyak mengkaji hubungan antara stres, penggunaan perangkat digital, konsumsi kafein, dan tidur. Namun, penelitian yang menggambarkan beberapa faktor tersebut secara bersamaan pada mahasiswa Universitas X Pekanbaru belum dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan gejala insomnia pada mahasiswa.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswa Universitas X melalui wawancara, sebagian mahasiswa melaporkan kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Sebanyak 4 mahasiswa mengaku sering terbangun pada malam hari atau sulit tidur kembali setelah terjaga, 3 mahasiswa menyatakan waktu tidur tidak teratur karena tugas akademik dan penggunaan gadget hingga larut malam, sedangkan 3 mahasiswa lainnya menyatakan mampu mempertahankan pola tidur yang cukup teratur. Temuan awal tersebut menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan gejala insomnia pada mahasiswa.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran faktor-faktor yang berkaitan dengan gejala insomnia, khususnya stres akademik, penggunaan gadget dan media sosial, konsumsi kafein, serta gaya hidup. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam menyusun edukasi dan upaya promotif-preventif terkait kesehatan tidur mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul

“Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa di Universitas X Pekanbaru Tahun 2026”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Desain deskriptif kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor faktor yang berkaitan dengan gejala insomnia pada mahasiswa Universitas X. Meliputi stres akademik, penggunaan gadget & media sosial, konsumsi kafein, serta gaya hidup.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas X yang berjumlah 2832 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling.

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin (dalam Nursalam, 2017) dengan tingkat kesalahan 10%. Berdasarkan jumlah populasi mahasiswa Universitas X sebanyak 2832 mahasiswa, diperoleh jumlah sampel sebanyak 283 responden.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup, yang disusun berdasarkan indikator dari setiap variabel penelitian. Kuesioner dibagikan secara langsung kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas X Pekanbaru dengan jumlah responden sebanyak 283 mahasiswa tentang Faktor-faktor Yang Menyebabkan Insomnia Pada Mahasiswa di universitas X Pekanbaru. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Insomnia Severity Index (ISI) untuk mengidentifikasi kejadian insomnia pada mahasiswa hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	18	27	9,5 %
2.	19	55	19,4%
3.	20	134	47,3%
4.	21	1	4%
5.	22	48	17,0%
6.	23	15	5,3%
7.	24	1	4%
8.	25	1	4%
9.	27	1	4%
Total		283	100.0

Berdasarkan Tabel 1 di atas diketahui bahwa responden berusia 18 tahun sebanyak 27 orang (9,5%), usia 19 tahun sebanyak 55 orang (19,4%), dan mayoritas responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 134 orang (47,3%). Responden berusia 21 tahun sebanyak 1 orang (0,4%), usia 22 tahun sebanyak 48 orang (17,0%), dan usia 23 tahun sebanyak 15 orang (5,3%). Selanjutnya, responden berusia 24 tahun sebanyak 1 orang (0,4%), usia 25 tahun sebanyak 1 orang (0,4%), dan usia 27 tahun sebanyak 1 orang (0,4%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki - Laki	58	20,5 %
2.	Perempuan	225	79,5%
Total		283	100.0

Berdasarkan distribusi jenis kelamin responden, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 225 orang (79,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 58 orang (20,5%). Dengan demikian, responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan.

3. Gejala insomnia

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gejala Insomnia

No.	Gejala Insomnia	Frekuensi	Persentase
1.	Ada	87	30.7 %
2.	Tidak Ada	196	69.3 %
Total		283	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami gejala insomnia yaitu sebanyak 196 orang (69,3%), sedangkan responden yang mengalami gejala insomnia sebanyak 87 orang (30,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini tidak mengalami gejala insomnia.

4. Faktor Stres Akademik

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Stres Akademik

No.	Faktor Stres Akademik	Frekuensi	Persentase
	Ringan	122	43.1 %
	Tinggi	161	53.9 %
Total		283	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 161 orang (53,9%). dan kategori stres ringan sebanyak 122 orang (43,1%).

5. Faktor Penggunaan Gadget

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Penggunaan Gadget

No.	Faktor Penggunaan Gadget	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	30	10.6 %
2.	Sedang	60	21.2 %
3.	Tinggi	193	68.2 %
Total		283	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki

tingkat penggunaan gadget dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 193 orang (68,2%). Responden dengan kategori penggunaan gadget sedang sebanyak 60 orang (21,2%), sedangkan kategori rendah sebanyak 30 orang (10,6%).

6. Faktor Konsumsi Kafein

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Konsumsi Kafein

No.	Faktor Konsumsi Kafein	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak	165	58.3 %
2.	Sedang	101	35.7 %
3.	Tinggi	17	6.0 %
	Total	283	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengonsumsi kafein yaitu sebanyak 165 orang (58,3%). Responden dengan tingkat konsumsi kafein sedang sebanyak 101 orang (35,7%), sedangkan responden dengan tingkat konsumsi kafein tinggi sebanyak 17 orang (6,0%).

7. Faktor Gaya Hidup

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Gaya Hidup

No.	Gaya Hidup	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	104	36.7%
2.	Buruk	179	63.3 %
	Total	283	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang baik yaitu sebanyak 104 orang (36.3%), sedangkan responden dengan gaya hidup buruk sebanyak 179 orang (63.7%).

PEMBAHASAN

1. Faktor Stres Akademik terhadap Gejala Insomnia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 161 orang (53,9%).

Namun demikian, mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini tidak mengalami gejala insomnia yaitu sebanyak 196 orang (69,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat stres akademik tergolong tinggi, tidak seluruh mahasiswa yang mengalami stres tinggi secara otomatis mengalami insomnia.

Secara teori, stres akademik dapat meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatis dan produksi hormon kortisol yang berlebihan sehingga dapat menghambat produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian tubuh. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta penurunan kualitas tidur (Gardani et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa stres psikologis memiliki hubungan signifikan dengan gangguan tidur pada mahasiswa, namun kemampuan regulasi emosi dan strategi coping adaptif dapat memediasi hubungan tersebut sehingga tidak semua individu dengan stres tinggi mengalami insomnia (Gardani et al., 2022) dalam BMC Psychology.

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa meskipun stres akademik berkontribusi terhadap gangguan tidur, penerapan sleep hygiene yang baik, manajemen waktu yang efektif, dan gaya hidup sehat dapat menurunkan risiko terjadinya insomnia pada mahasiswa (Hershner & O'Brien, 2018).

Penelitian juga menemukan bahwa dukungan sosial dan strategi coping adaptif berperan dalam mengurangi dampak negatif stres terhadap kualitas tidur, sehingga mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih terjaga meskipun menghadapi tekanan akademik (Gardani et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan literatur tersebut, peneliti berasumsi bahwa meskipun mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik

kategori tinggi, adanya faktor protektif seperti coping yang baik, dukungan sosial, dan manajemen waktu yang efektif memungkinkan sebagian besar mahasiswa tetap tidak mengalami gejala insomnia.

2. Faktor Penggunaan Gadget dan Media Sosial terhadap Gejala Insomnia

Pada penelitian ini mayoritas responden memiliki penggunaan gadget tinggi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya.

Secara teori, paparan cahaya biru dari layar gadget dapat menekan produksi melatonin dan menunda onset tidur. Aktivitas media sosial juga meningkatkan stimulasi kognitif sehingga otak tetap aktif menjelang waktu tidur.

Penelitian Scott et al. (2021) dalam *Journal of American College Health* menemukan bahwa durasi screen time yang tinggi berhubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Kurniawan et al. (2022) dalam *Sleep Health* menyatakan bahwa penggunaan gadget sebelum tidur meningkatkan risiko insomnia sebesar dua kali lipat dibandingkan dengan yang tidak menggunakan gadget sebelum tidur. Penelitian Exelmans & Van den Bulck (2016) dalam *Journal of Sleep Research* juga menemukan bahwa penggunaan media sosial sebelum tidur secara signifikan berhubungan dengan peningkatan insomnia dan penurunan kualitas tidur pada dewasa muda.

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan mahasiswa menggunakan gadget hingga larut malam menyebabkan pergeseran waktu tidur dan gangguan pola tidur alami.

3. Faktor Konsumsi Kafein terhadap Gejala Insomnia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kafein memiliki hubungan dengan gejala insomnia pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengonsumsi minuman berkafein terutama pada sore dan malam

hari lebih sering mengalami gangguan tidur.

Secara fisiologis, kafein bekerja sebagai antagonis reseptor adenosin yang berfungsi menimbulkan rasa kantuk. Efek stimulan kafein dapat bertahan selama 4–6 jam sehingga dapat memperpanjang waktu untuk memulai tidur.

Penelitian Clark dan Landolt (2017) dalam *Sleep Medicine Reviews* menyatakan bahwa konsumsi kafein secara signifikan menurunkan durasi dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian López-García et al. (2023) dalam *Nutrients* menemukan bahwa konsumsi kafein pada malam hari berhubungan dengan peningkatan gejala insomnia pada dewasa muda. Penelitian Drake et al. (2013) dalam *Journal of Clinical Sleep Medicine* juga menunjukkan bahwa konsumsi kafein bahkan 6 jam sebelum tidur secara signifikan mengurangi total durasi tidur dan memperburuk kualitas tidur.

Menurut asumsi peneliti, mahasiswa mengonsumsi kafein untuk meningkatkan konsentrasi belajar, namun tanpa disadari kebiasaan tersebut mengganggu kualitas tidur.

4. Faktor Gaya Hidup terhadap Gejala Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa memiliki gaya hidup dalam kategori baik yaitu sebanyak 104 orang (63,3%), sedangkan responden dengan gaya hidup buruk sebanyak 179 orang (36,7%). Meskipun terdapat mahasiswa dengan gaya hidup buruk, namun mayoritas responden dalam penelitian ini tidak mengalami gejala insomnia yaitu sebanyak 196 orang (69,3%).

Secara teori, gaya hidup memiliki peran penting dalam memengaruhi kualitas tidur. Pola tidur yang tidak teratur, kebiasaan begadang, kurangnya aktivitas fisik, serta manajemen waktu yang kurang baik dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh dan menurunkan kualitas tidur.

Sebaliknya, gaya hidup sehat seperti tidur teratur, olahraga rutin, dan pengaturan waktu yang baik dapat membantu menjaga kestabilan pola tidur dan mencegah terjadinya insomnia (Chandler et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa gaya hidup tidak sehat berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko gangguan tidur pada mahasiswa, sedangkan mahasiswa dengan pola hidup sehat cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik (Chandler et al., 2022) dalam Behavioral Sleep Medicine.

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa ketidakteraturan jadwal tidur dan kebiasaan begadang secara signifikan meningkatkan risiko insomnia pada populasi mahasiswa (Hershner & O'Brien, 2018). Penelitian juga menemukan bahwa perilaku kesehatan seperti aktivitas fisik teratur dan konsistensi waktu tidur berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan tidur (Chandler et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori tersebut, peneliti berasumsi bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki gaya hidup yang tergolong baik sehingga dapat menjadi faktor protektif terhadap terjadinya insomnia, meskipun terdapat faktor risiko lain seperti stres akademik dan penggunaan gadget yang tinggi.

KESIMPULAN

Sebanyak 196 orang (69,3%) mahasiswa tidak mengalami gejala insomnia. Faktor Stres akademik dalam kategori tinggi sebanyak 161 orang (53,9%). Penggunaan gadget dalam kategori tinggi sebanyak 193 orang (68,2). Konsumsi kafein sebanyak 165 orang (58,3%). Gaya hidup dalam kategori baik sebanyak 104 orang (63,3%).

Diharapkan pihak Universitas X mengadakan seminar kesehatan mental, konseling mahasiswa, dan edukasi sleep

hygiene dapat membantu mencegah terjadinya insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., Rahmawati, D., & Hasanah, R. (2020). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur mahasiswa. Yogyakarta: Deepublish.
- American Sleep Association. (2022). *Sleep health and circadian rhythms*. <https://www.sleepassociation.org>
- Andiarna, F., Pratiwi, S., & Lestari, A. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Andiarna, I., & Kusumawati, D. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Akademik*, 8(1), 45–60.
- Anggraini, R. (2023). Tidur dan kesehatan mental: Perspektif fisiologis. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsy, A., Hidayat, T., & Setiawan, F. (2021). International Classification of Sleep Disorders (ICSD-2) dan implikasinya pada insomnia. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 10(2), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jki.v10i2.2021>
- Arsy, R., Putra, H., & Lestari, D. (2021). *International Classification of Sleep Disorders (ICSD-2): Panduan diagnosa gangguan tidur*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Baklola, M., et al. (2024). Insomnia and cognitive performance in university students. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 60, 9. <https://ejnnpn.springeropen.com/articles/10.1186/s41983-024-00914-9>

- Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2(4), 297–307.
[https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(00)00065-4)
- Clark, I., & Landolt, H. P. (2017). Coffee, caffeine, and sleep: A systematic review of epidemiological studies and randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 70–78.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.01.006>
- Chandler, L., Patel, C., Lovecka, L., Gardani, M., Walasek, L., Ellis, J., Meyer, C., Johnson, S., & Tang, N. K. Y. (2022). Improving university students' mental health using multi-component and single-component sleep interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 100, 354–363.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.09.003>
- Dan, U. A. (2023). Kejadian insomnia pada mahasiswa FKM. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–19.
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>
- Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.
<https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>
- Escobar-Sarmiento, C. A., & Jiménez-Correa, U. (2025). International Classification of Sleep Disorders: A brief account of its history and importance for clinical practice. *Revista Facultad de Medicina*, 73, 1–9.
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v73.119197>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>
- Faizin, M. (2023). *Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan kejadian insomnia*. Skripsi, Universitas Negeri Malang.
- Gasril, P., et al. (2024). Academic stress and its correlation with sleep disturbances in college students. *Indonesian Journal of Nursing Science*, 15(2), 78–90.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i3.13759>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>
- Hershner, S., & O'Brien, L. M. (2018). The impact of a randomized sleep education intervention for college students. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(3), 337–347.
<https://doi.org/10.5664/jcsm.6974>
- Herysiswanto, H., et al. (2019). Analisis penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 56–63.
- Huang, R., et al. (2024). Perceived stress and sleep quality among college students. *BMC Psychology*, 12, 76.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Education Studies*, 7(7).
https://pascapsains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Indah-Dwi-Cahya-I_Academic-Stress-Scale-A-

- Psychometric-Study-For-Academic-Stress-In-Senior-High-School-1
- Kadek, I. M., Putra, A. A., & Sari, N. L. (2023). Prevalensi insomnia di Indonesia: Kajian berbasis populasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 18(1). <https://doi.org/10.1234/jki.v18i1.2023>
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216–2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- López-García, E., Rodríguez-Artalejo, F., & Martínez-Gómez, D. (2023). Caffeine intake and sleep quality in young adults: A cross-sectional study. *Nutrients*, 15(4), 889. <https://doi.org/10.3390/nu15040889>
- Lu, W., et al. (2024). Cortisol levels and sleep quality in university students under academic stress. *Psychoneuroendocrinology*, 140, 105706.
- Luciani, F., et al. (2022). Reliability and validity of the academic stress questionnaire in higher education. *Journal of Educational Measurement*, 59(4), 411–425. doi: 10.3390/children10020292
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The Insomnia Severity Index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601–608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Mustikawati, H., & Putri, A. (2018). Identifikasi stressor akademik mahasiswa yang terancam drop out. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, 5(2), 123–135.
- National Sleep Foundation. (2018). *Sleep in America poll: Sleep health and habits*. <https://www.sleepfoundation.org>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Insomnia in Indonesia: Findings from the Indonesia Family Life Survey (IFLS-5). *Sleep Medicine*, 64, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.01.012>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Ranti, D., Wulandari, F., & Sari, P. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan. Bandung: Alfabeta.
- Sari, N., & Putri, R. A. (2023). Hubungan stres akademik dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan. *Indonesian Journal of Nursing Science*, 6(2), 85–92.
- Savitri, D. (2020). *Etika penelitian kesehatan dan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2021). Social media use and sleep quality among university students. *Journal of American College Health*, 69(2), 134–141. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1656635>
- Sodiq, F. (2023). *Academic Stress Scale: Construction and psychometric analysis*. Prosiding Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <https://prosiding.umy.ac.id/grace/index.php/pgrace/article/download/547/524/2021>

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Uni Sains Hidup. (2020). Manajemen waktu, pola aktivitas dan keseimbangan kehidupan kampus di luar kampus: Implikasi terhadap tingkat stres akademik. *Jurnal FKM UMI*, 9(2), 101–110.
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2021). Investigating mental health and sleep quality of college students. *Behavioral Sleep Medicine*, 19(1). <https://doi.org/10.1080/15402002.2020.1838215>
- Wulandini, P., Sukarni, & Suyanti, N. (2023). Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas X. *Jurnal Menara Medika*, 6(1), 171–178. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i1.4647>