



Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir

Windi Triastutik¹, Sih Ageng Lumadi², Achmad Dafir Firdaus³

¹²³STIKes Maharani Malang

Email: Windi.lfw25@gmail.com

Abstract

Most of the students can not avoid their daily activities and are easy to suffer from having poor sleep quality. The number of activities and problems in adolescence causes this age group to have a high risk of sleep disorders especially insomnia. This study aims to know the relationship between sleep quality and the insomnia on The College Student in Maharani College of Health Science Malang. This research method applied correlation design, with cross sectional approach, Sampling used in this study is total sampling technique of 39 people, then it is analyzed by using Spearman test. The result data analysis shows that there is a significant correlation between sleep quality and insomnia in Maharani College of Health Science Malang. It is shown from result of data in which p value: 0,000 with a value : 0,05, with correlation $r = 0,897$. So the value of $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) shows the relevant results between sleep quality and insomnia. These results prove that there is a relationship between sleep quality and the incidence of insomnia. Conclusion, There is a significant correlation between sleep quality and the incidence of insomnia in students.

Keywords : *Insomnia Occurrence , Sleep Quality, Student*

Abstrak

Sebagian besar mahasiswa tidak lepas dari kesibukan kesehariannya dan sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Banyaknya aktivitas dan problematika pada usia remaja menyebabkan kelompok usia ini memiliki resiko tinggi terhadap gangguan tidur khususnya insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan di STIKes Maharani Malang. Penelitian ini menggunakan desain korelasi, dengan pendekatan cross sectional, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sejumlah 39 orang, Kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman. analisis data nilai p value : 0,000 dengan nilai α : 0,05, dengan kekuatan hubungan $r = 0,897$. Maka nilai tersebut $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) menunjukkan hasil yang relevan antara kualitas tidur dengan insomnia. Hasil tersebut membuktikan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia. Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.

Kata Kunci : Kejadian Insomnia, Kualitas Tidur, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Sebagian besar mahasiswa tidak lepas dari kesibukan kesehariannya dan sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk (safriyanda, karim & Dewi 2015). Semakin berkembangnya teknologi dan perubahan

gaya hidup pada masyarakat, khususnya anak muda berdampak pada perubahan siklus tidur yang dapat mempengaruhi produktivitas, kualitas hidup hingga kemampuan intelektual. Banyak kelompok anak muda usia remaja yang mengeluhkan mempunyai waktu tidur yang kurang, dan

kesulitan untuk bangun tidur di pagi hari, dan merasa kurang tenaga dan mengantuk pada siang harinya. Banyaknya aktivitas dan problematika pada usia remaja menyebabkan kelompok usia ini memiliki resiko tinggi terhadap gangguan tidur khususnya insomnia (Rimbawan & Ratep 2016).

Tidur merupakan komponen penting dari kehidupan kita sehari-hari, dan efek laten yang tidak dapat diabaikan (Abraham & Scaria 2015). Pada saat tubuh berada dalam keadaan tidur, tubuh memulihkan diri untuk mengembalikan energi semaksimal mungkin. Saat kebutuhan tidur kurang maka akan berpengaruh terhadap menurunnya kemampuan dalam berpikir, pengambilan keputusan dan pemenuhan kegiatan aktivitas harian (Nilifda, Nadjmir, & Hardisman 2016).

Terpenuhinya kebutuhan cukup tidur, tidak selalu ditentukan oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga ditentukan oleh tingkat kenyamanan tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti seberapa lama waktu tidur, seberapa lama durasi waktu yang dibutuhkan untuk dapat mulai tertidur, jumlah kejadian terjaga di malam hari dan aspek subjektif seperti kedalaman dan rasa pulas saat tidur. Kualitas tidur yang baik adalah ketika tidak terdapat ciri-ciri kekurangan tidur dan tidak terjadi gangguan ketika tidur (Nilifda, Nadjmir, and Hardisman 2016).

Penelitian yang bertempat di Negara Amerika Serikat, pada setiap tahunnya didapati sekitar 1/3 dari orang usia dewasa telah mengalami insomnia. Sedangkan penelitian yang bertempat di salah satu universitas yang ada di Indonesia tepatnya di Universitas Muhammadiyah Surakarta didapati 30 mahasiswa laki-laki mengeluh kesulitan untuk tidur (insomnia), stres yang mengakibatkan masalah kesulitan tidur pada mahasiswa hampir 37,5% dari 30 mahasiswa yang mengalaminya. Sedangkan Penelitian yang bertempat di Kota Sumatera Utara menyatakan 29 %

responden mengeluh tidur tidak sampai 6 jam sehari, 23 % mengeluh kurang cukup waktu tidur, dan 6% mengonsumsi obat-obatan untuk membantu agar bisa tertidur, dan 21 % mempunyai prevalensi insomnia, dan 15 % mengalami rasa kantuk yang berat saat tengah hari. (Ratna Dewi, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan observasi dan pengumpulan data menggunakan angket sederhana sementara, beberapa mahasiswa semester akhir program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang yang berjumlah 39 orang dilihat dari segi waktu durasi tidur perhari terdapat 24 orang yang tidurnya antara waktu kisaran jam 12 ke atas, 17 orang yang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, 13 orang yang tidurnya tidak nyenyak, dan 11 orang yang sering terbangun di malam hari.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian korelasi, yang berfokus untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir STIKes Maharani Malang.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir yang berjumlah 39 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Total Sampling dimana sampel yang diambil yaitu semua Mahasiswa/remaja semester akhir Stikes Maharani Malang.

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia remaja yang berada pada rentang usia 18-25 tahun yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah responden yang sedang cuti akademik dan tidak bisa hadir menjadi responden saat dilakukan pengambilan sampel oleh peneliti.

Adapun teknik pengumpulan data dengan menggunakan pendekatan cross

sectional yakni data dari variabel kualitas tidur dan variabel kejadian insomnia diambil, yang menekankan observasi atau pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan sekali dan bersamaan pada satu waktu (Nursalam 2013).

Kuesioner untuk menilai kualitas tidur dalam penelitian ini adalah Pittsburgh Sleep Quality index (PSQI). Hasil spesifitas = 86,5 %, sensitifitas 89,6 %, dengan nilai validitas dari uji cronbach alpha yaitu 0,83. Sedangkan kuesioner untuk menilai insomnia adalah insomnia severity index (ISI). Kuesioner ISI memiliki nilai konsistensi internal yang adekuat dan juga merupakan alat ukur yang valid dan sensitif. Sensitifitas 86,1 % dan spesifisitas 87,7 %. Berdasarkan uji statistik Cronbach didapatkan hasil konsistensi internal dengan nilai 0,989, dan didapatkan hasil reliabilitas 0,922.

Adapun analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi dari *Spearman*. Setelah data terkumpul selanjutnya didistribusikan dalam tabel frekuensi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis, hal ini dilakukan guna mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap kejadian insomnia.

Tahapan yang dilalui dalam penelitian, pembangunan konsep, atau penyelesaian kasus, dituliskan pada bagian metodologi.

Bagian ini memuat secara jelas tentang metode, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, instrument yang digunakan, proses etik, prosedur pengumpulan data, dan uji statistik yang digunakan.

HASIL

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Keperawatan Semester Akhir STIKes Maharani Malang

Triastutik, dkk., KualitasTidurBerhubunganDengan

Kualitas Tidur	Total
Buruk	62%
Baik	38%

Berdasarkan Tabel 1. di atas, dari 39 responden 62 % yang kebanyakan mempunyai kualitas tidur buruk. Sedangkan 38 % responden dimana hampir setengahnya memiliki kualitas tidur baik. Secara deskriptif ditunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang terlibat dalam penelitian adalah mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur buruk.

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Umur Mahasiswa Program Studi Keperawatan Semester Akhir STIKes Maharani Malang

Umur	Total
20 th	5%
21 th	28%
22 tth	41%
23 th	18%
24 th	3%
25 th	5%

Berdasarkan Tabel 2. diatas, dari 39 responden didapatkan hasil bahwa nilai hasil tertinggi yaitu responden yang berumur 22 tahun (41%).

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Program Studi Keperawatan Semester Akhir STIKes Maharani Malang

Jenis kelamin	Total
Laki-laki	31%
Perempuan	69%

Berdasarkan Tabel 3. diatas, dari 39 responden, 69 % yang sebagian besar responden adalah perempuan. Sedangkan 31 % hampir setengahnya adalah responden laki-laki.

Tabel 4. Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Semester Akhir STIKes Maharani Malang

Kejadian Insomnia	Total
Insomnia	62%

Tidak Insomnia 38%

Berdasarkan pada Tabel 4 di atas, dari 39 responden 62 % yang memiliki tanda dan gejala insomnia. Sedangkan 38 % hampir setengahnya yang tidak memiliki tanda dan gejala insomnia.

B. Analisis Bivariat

Tabel 5. Tabulasi Silang Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Insomnia

		Kejadian Insomnia				Total
		Tidak	Batas	sedang	parah	
Kualitas tidur Baik	frekuensi	15	0	0	0	15
	%	100 %	.0%	.0%	.0%	100 %
Kualitas tidur Buruk	frekuensi	0	4	15	5	24
	%	.0%	16.7%	62.5%	20.8%	100 %
Total	frekuensi	15	4	15	5	39
	%	38.5%	10.3%	38.5%	12.8%	100 %

Berdasarkan Tabel 5, tabulasi silang hubungan antara kualitas tidur dengan insiden terjadinya insomnia didapati hasil 15 dari 39 responden (38%) mempunyai kualitas tidur baik seluruhnya (100%) tidak mengalami insomnia. Sedangkan 24 dari 39 responden (62%) yang memiliki kualitas tidur buruk, sebagian besar (62,5%) mengalami insomnia dengan kategori sedang.

Berdasarkan pada hasil pengujian hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia menggunakan spearman rho, didapatkan nilai koefisien korelasi spearman sebesar $(r) = 0,897$. Nilai $p = 0,000$ yang menyatakan nilai tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Maka nilai tersebut $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) menunjukkan hasil yang relevan antara kualitas tidur dengan insomnia. Hasil tersebut membuktikan

adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia. Berdasarkan kekuatan hubungan dapat dijelaskan bahwa hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia tergolong dalam kategori sangat kuat. Hal ini dikarenakan dari perhitungan interpretasi hasil berdasarkan kekuatan korelasi hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia berada di rentang nilai 0,80 - 1,000. Dengan arah hubungan (r) positive dimana semakin buruk kualitas tidur maka kejadian insomnia semakin meningkat, demikian sebaliknya semakin baik kualitas tidur maka semakin sedikit kemungkinan terjadinya insomnia.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan Semester Akhir di STIKes Maharani Malang

Berdasarkan hasil analisis terkait kualitas tidur didapatkan bahwa 38% dari 39 responden yang mempunyai kualitas tidur baik. Sedangkan 62% responden dengan kualitas tidur buruk. Dari jumlah responden yang mempunyai kualitas tidur buruk diketahui dari tingkat gangguan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jumlah jam tidur yang sedikit, aktivitas yang padat seperti di kampus dan diluar kampus yang memicu timbulnya stressor karena dikejar deadline penyelesaian tugas akhir/skripsi. Mereka juga cenderung mempunyai kebiasaan tidur larut malam dan tidur berlebihan pada pagi hari.

Dalam penelitian safriyanda, karim & Dewi (2015) menyebutkan bahwa selama dalam menjalani pendidikan menjadi mahasiswa keperawatan, waktu akan banyak tersita. Situasi ini dapat mempengaruhi waktu tidur mahasiswa, selain dari faktor akademik adapun juga faktor lain yakni aktivitas sosial, dampak perkembangan teknologi juga dapat mempengaruhi waktu tidur mahasiswa.

Dengan demikian sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang



kurang baik, namun berdasarkan frekuensinya tidak begitu menampakkan perbedaan yang relevan dengan responden yang mempunyai kualitas tidur baik.

Karakteristik responden berdasarkan umur/usia didapatkan hasil dari 62% responden yang mempunyai kualitas tidur buruk mayoritas terjadi di rentang usia 20-25 tahun yang termasuk dalam kategori usia remaja akhir.

Karakteristik periode remaja akhir adalah remaja yang mulai memiliki perspektif diri sebagai anak muda yang mulai mampu menunjukkan pola pikir, sikap, perilaku yang semakin matang. Hubungan dengan keluarga maupun orang terdekat pun akan semakin baik dan lebih harmonis karena mereka sudah memiliki tanggung jawab penuh atas dirinya, serta memiliki emosi yang lebih stabil. Pilihan tujuan hidupnya juga semakin jelas dan mampu mengambil keputusan dengan bijak meskipun belum sepenuhnya. Mereka juga mulai bisa menentukan pilihan cara-cara hidup yang bisa dipertanggung jawabkan pada dirinya sendiri, keluarga, dan orang sekitar (Paramitasari and Alfian 2012).

Usia/umur tidak masuk dalam kategori yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ginting & Gayatri, (2013) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang relevan antara karakteristik responden berdasarkan umur dengan kualitas tidur.

Dengan demikian, usia dapat menggambarkan tingkat kematangan dalam berpikir dan dalam pengambilan suatu keputusan. Semakin dewasa seseorang, maka cara berfikirnya semakin matang dan mampu menentukan pilihan dan keputusan terhadap tujuan hidupnya dengan lebih hati-hati.

Berdasarkan karakteristik responden pada jenis kelamin didapati 62% yang memiliki kualitas tidur buruk setengahnya adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak (31%), dan setengahnya lagi berjenis kelamin perempuan sebanyak (31%).

Triastutik, dkk., KualitasTidurBerhubunganDengan

Responden dalam penelitian kebanyakan adalah perempuan yang berjumlah 27 orang dan laki-laki yang berjumlah 12 orang.

Jenis kelamin bukan merupakan hal yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Ginting & Gayatri (2013) menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang relevan pada karakteristik berdasarkan jenis kelamin dengan kualitas tidur mahasiswa.

Dengan demikian hasil menunjukkan bahwa jumlah wanita dalam pendidikan keperawatan lebih banyak dibanding laki-laki. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Semester Akhir di STIKes Maharani Malang

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dijelaskan secara deskriptif bahwa sebagian besar mahasiswa yang diteliti memiliki tanda dan gejala insomnia, yakni sebanyak 24 mahasiswa (62%). Sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki tanda dan gejala insomnia sebanyak 15 mahasiswa (38%). Secara deskriptif ditunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang terlibat dalam penelitian yaitu mahasiswa yang memiliki tanda dan gejala insomnia. Adapun beberapa faktor terjadinya Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan semester akhir di STIKes Maharani Malang karena stres mengejar deadline penyelesaian tugas akhir/skripsi, aktivitas yang padat baik di kampus maupun diluar kampus seperti mengurus berbagai syarat kelulusan seperti mengikuti seminar, pelatihan, mengejar nilai mata kuliah yang kurang dan berbagai syarat kelulusan lainnya.

Adapun juga faktor lain yakni kebiasaan tidur larut malam karena bermain handphone, atau menonton film sebelum tidur.

Menurut Yekti, 2011 dalam Kurnia, 2013 beberapa penyebab insomnia diantaranya adalah faktor psikologi seperti stres yang berkepanjangan, problem psikiatri seperti



depresi, sakit fisik, faktor lingkungan, dan juga gaya hidup.

Menurut peneliti, beban tugas dan tanggung jawab yang berlebih pada mahasiswa semester akhir memicu masalah atau dapat mempengaruhi tidur dan mengundang stres pada mahasiswa, bahkan memunculkan masalah pada kesehatan fisik maupun psikologi. Dari segi kesehatan fisik seperti lemas, sakit kepala atau pusing, dan penurunan konsentrasi pada otak. Secara psikologi insomnia dapat mempengaruhi perubahan emosi (mood), sehingga dapat mengakibatkan menurunnya semangat dalam menjalani aktivitas harian yang berpotensi terhadap menurunnya kualitas hidup mahasiswa. Kelemahan mahasiswa dalam mengatur waktu akan memicu masalah pada pola istirahat tidur yang tidak teratur, sehingga dapat meningkatkan resiko mengalami insomnia. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan pola tidur yang ideal tidak dapat tercukupi dimana nilai normalnya berkisar antara 7-9 jam semalam, sehingga semakin sedikit waktu tidur mahasiswa, maka resiko terjadinya insomnia pada mahasiswa akan semakin tinggi.

Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir di STIKes Maharani Malang

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa responden, dari 39 mahasiswa semester akhir didapatkan nilai korelasi spearman sebesar 0,897 dengan signifikansi 0,000. Nilai signifikansi lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia. Hal ini dikarenakan dari perhitungan interpretasi hasil berdasarkan kekuatan korelasi, hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia berada pada rentang nilai 0,80 – 1,000. Hubungan antara kedua variabel tersebut menggunakan uji korelasi spearman diperoleh nilai $(r) = 0,897$ dengan signifikansi sebesar 0,000. Pada hubungan antara kualitas tidur dengan *Triastutik, dkk., KualitasTidurBerhubunganDengan*

kejadian insomnia didapatkan bahwa dari 39 responden sebagian besar yang mengalami kejadian insomnia yaitu 62% dimana kualitas tidur baik dan tidak insomnia 38% , kualitas tidur buruk dengan insomnia ambang batas 16,7%, kualitas tidur buruk dengan insomnia sedang 62,5%, kualitas tidur buruk dengan insomnia parah 20,8%.

Kualitas tidur yang kurang baik pada mahasiswa terjadi karena belum terbiasa dengan tanggung jawab yang lebih banyak dari biasanya sebagai seorang mahasiswa (Davidson, 2013).

Pada hasil penelitian ini telah dibuktikan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan insiden terjadinya insomnia pada mahasiswa keperawatan semester akhir. Kualitas tidur memiliki keterkaitan yang amat berpengaruh terhadap kejadian insomnia. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan kepuasan saat terbangun dari tidur, perasaan yang lebih bersemangat, dan terbebas dari gejala rasa kantuk yang berat saat terbangun. Dengan demikian mempunyai kualitas tidur yang baik cukup penting dan vital untuk menunjang pola hidup sehat bagi setiap individu. Semakin baik kualitas tidur individu, maka semakin sedikit resiko terjadinya insomnia, begitupun sebaliknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan semester Akhir di STIKes Maharani Malang dengan hasil sebagian besar mahasiswa mempunyai kualitas tidur buruk dan mengalami tanda dan gejala insomnia.

Saran

Perlunya dilakukan beberapa therapy insomnia pada mahasiswa keperawatan semester akhir untuk memperbaiki kualitas tidur agar lebih baik, sehingga masalah insomnia dapat teratasi. Dan kedepannya



diperlukan pendidikan kesehatan tentang pentingnya kebutuhan tidur, dan pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik kepada semua mahasiswa terutama mahasiswa yang akan menginjak semester akhir dengan harapan kejadian insomnia kedepannya tidak terjadi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, Joshy, and Jaimy Scaria. 2015. "Influence of Sleep in Academic Performance – An Integrated Review of Literature." *IOSR Journal of Nursing and Health Science* 4 (4): 2320–1940. <https://doi.org/10.9790/1959-04477881>.
- Davidson, Eric S. 2013. "Predictors of Sleep Quantity and Quality in College Students." *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences* 73 (11-A(E)): 1–254. http://gateway.proquest.com/openurl?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&res_dat=xri:pqm&rft_dat=xri:pqdiss:3514383%5Cnhttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc10&NEWS=N&AN=2013-99090-019.
- Ginting, Gayatri. 2013. "Kualitas Tidur Pada Mahasiswa." *Kualitas Hidup*, 1–9.
- Kurnia, Horma. 2013. "Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Terjadinya Insomnia Pada Mahasiswa DIII Kebidanan." Malang.
- Nilifda, Hanafi, Nadjmir Nadjmir, and Hardisman Hardisman. 2016. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas." *Jurnal Kesehatan Andalas* 5 (1): 243–49. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 3rd ed. Jakarta Selatan: Salemba Medika. <https://penerbitsalemba.com/buku/08-0204-metodologi-penelitian-ilmu-keperawatan-pendekatan-praktis-e3>.
- Paramitasari, Radhitia, and Ilham Nur Alfian. 2012. "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* 1 (02): 1–7. http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110511131_1v.pdf.
- Ratna Dewi, . Safrida Mysara Butar Butar. 2015. "Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Sikap Dalam Penanganan Insomnia Di Kelurahan Belawan Bahagia Kecamatan Medan Belawan 1." 1 (1): 62–66. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/224>.
- Rimbawan, Pande, and Nyoman Ratep. 2016. "Prevalensi Dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun Di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar." *E-Jurnal Medika Udayana* 5 (5): 1–8.
- safriyanda, karim, &, and Dewi. 2015. "Hubungan Antara Kulit Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa." *JOM* 2 (2): 1–8.