



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya  
DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v4i1.997>  
ISSN: 2809-6762  
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



## Dampak Penggunaan Gadget Pada Kejadian Stres Dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2020

Merry Pongdatu<sup>1</sup>, Siti Aisya Putri Utami<sup>2</sup>, Novianti<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya

### ABSTRAK

Penggunaan gadget seperti smartphone dan laptop telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa dengan tuntutan akademis dan sosial menghabiskan waktu lama di depan layar gadget dan cenderung mengalami peningkatan stres dan kesulitan tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional study, yang menilai variabel dependen dan independen pada satu waktu tertentu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 499 Mahasiswa, dengan sampel yang diambil sebanyak 84 orang menggunakan teknik cluster sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur penggunaan gadget, stres dan insomnia. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial Hasil uji menggunakan *Fisher Exact Test* menunjukkan adanya hubungan signifikan, dengan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$  sehingga terdapat hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya. Hasil ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam upaya pencegahan terjadinya insomnia dan penanganan stres serta penggunaan gadget.

**Kata Kunci :** Penggunaan Gadget dan Stres, Kejadian Insomnia

## The Relationship Between Gadget Use and Stress with Insomnia Incidence Among the 2020 Batch Students at Mandala Waluya University

### ABSTRACT

Gadget use, such as smartphones and laptops, has become an integral part of daily life for students. Students who spend extended periods in front of gadget screens tend to experience increased stress and sleep difficulties, often exacerbated by academic and social pressures. This study aims to determine the relationship between gadget use and stress with the incidence of insomnia among the 2020 cohort students at Mandala Waluya University. This research employs a quantitative approach with a cross-sectional study design, assessing dependent and independent variables at a single point in time. The population consists of 499 students, with a sample size of 84 selected using cluster sampling techniques. Data were collected using questionnaires to measure gadget use, stress, and insomnia. Data analysis was performed both descriptively and inferentially. The Fisher Exact Test results indicate a significant relationship, with a  $p$ -value of  $0.000 < 0.05$ , leading to the rejection of  $H_0$  and acceptance of  $H_a$ . This shows a significant relationship between gadget use and stress with the incidence of insomnia among the 2020 cohort students at Mandala Waluya University. The study concludes that there is a significant relationship between gadget use and stress with the incidence of insomnia among the 2020 cohort students at Mandala Waluya University. It is hoped that these results will provide benefits in preventing insomnia and handling stress and the use of gadgets.

**Keywords :** Gadget Use, Stress, Insomnia Incidence

**Penulis Korespondensi :**

**Nama Penulis korespondensi :** Merry Pongdatu

**Afiliasi dalam bahasa inggris :** Mandala Waluya University, Kendari, Indonesia

**E-mail :** [merrypongdatu85@gmail.com](mailto:merrypongdatu85@gmail.com)

**No. Hp :** 085299479260

## PENDAHULUAN

Kemajuan dalam bidang ilmu teknologi dan komunikasi berkembang begitu cepat dan semakin kompleks. Banyak teknologi yang telah dipercanggih sehingga dapat membantu manusia untuk membuat perubahan besar di berbagai bidang, salah satunya adalah gadget. Sebagian besar orang mengakses gadget untuk menghabiskan waktu mereka dalam sehari (Chusna, 2020).

Dari tahun ke tahun jumlah pengguna gadget di dunia makin meningkat. Pengguna gadget pada tahun 2019 naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya yaitu berjumlah 3,2 miliar dan perangkat aktif yang digunakan jumlahnya mencapai 3,8 miliar unit. Jumlah orang yang menggunakan gadget pada tahun 2022 diperkirakan akan mencapai 3,9 miliar orang. Perkembangan tersebut didorong oleh negara-negara agraris, seperti Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara. Negara yang menggerakkan pabrik telepon seluler adalah China. Diperkirakan jumlah pengguna gadget di China pada tahun 2016 akan bertambah dari kurang lebih 563 juta orang menjadi hampir 675 juta orang pada tahun 2019. Pada tahun 2020, sebagian besar penduduk China diperkirakan akan memiliki gadget. Selain itu, Amerika Serikat juga termasuk pasar yang signifikan untuk pabrik gadget yang jumlah penggunaannya pada tahun 2017 mencapai sekitar 223 juta orang. Jumlah pengguna gadget di Amerika Serikat diperkirakan akan mengalami peningkatan hingga mencapai 247,5 juta orang pada tahun 2019. Indonesia adalah negara terpadat ke empat di dunia yang menjadi pasar teknologi digital yang besar dan mencapai 260 jiwa (Irfan et al., 2020).

Lembaga riset digital marketing Emarketer mempublikasikan bahwa pada tahun 2016 sampai tahun 2019 jumlah orang yang menggunakan gadget di Indonesia mengalami peningkatan hingga 37,1%. Setelah melakukan tinjauan ulang, Emarketer mempublikasikan kembali bahwa pengguna gadget di Indonesia tahun 2015 mencapai 65,2 juta orang, tahun 2016 65,2 juta orang, tahun 2017 74,9 juta orang, tahun 2018 83,5 juta orang, kemudian diprediksi pada tahun 2019 pengguna gadget akan mencapai 92 juta orang (Irfan et al., 2020).

Hampir seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 99,5 persen masyarakat dari total penduduk berusia 16-64 tahun setidaknya memiliki satu ponsel. Data tersebut diungkapkan oleh perusahaan riset audiens terkemuka asal Britania Raya, GWI melalui surveinya pada kuartal tiga 2022 lalu. Tingkat kepemilikan gawai yang tinggi pada masyarakat Indonesia ini di satu sisi dapat menguntungkan Indonesia secara luas. Bahkan, pada 2015 silam Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) RI dalam situs resminya sempat menyebut Indonesia sebagai raksasa teknologi digital Asia yang sedang tertidur. "Indonesia adalah "raksasa teknologi digital Asia yang sedang tertidur". Jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 250 juta jiwa adalah pangsa yang besar," tulis dalam situs resminya (2/10/2015). Namun kepemilikan *Gadget* bukan satu-satunya syarat yang harus dipenuhi supaya perkembangan teknologi digital berlangsung cepat. DBS Group Research dalam hasil risetnya, *Sink or Swim-Business Impact of Digital Technology*, menyimpulkan apabila penetrasi teknologi digital sangat dalam dan penggunaannya meluas, dampak teknologi digital akan semakin dirasakan, khususnya di dunia bisnis," lanjut Kemenkominfo RI.

Menurut laporan Global Web Index (GWI) dilansir Kepios melalui laporannya yang bertajuk "[Digital 2023: Indonesia](#)" yang dirilis pada Kamis (9/2) lalu, tingkat kepemilikan ponsel di Indonesia naik sekitar 3,5 persen dibandingkan tahun 2021 lalu. Begitu juga dengan kepemilikan ponsel pintar, pada 2022 terdapat 99,4 persen penduduk berusia 16-64 tahun yang setidaknya memiliki satu ponsel pintar. Tingkat kepemilikan gawai penduduk Indonesia berusia 16-64 tahun | GoodStats Untuk gawai lainnya, terdapat sekitar 61,7 persen masyarakat Indonesia berusia 16-64 tahun yang memiliki laptop atau tresse. Namun, angka ini turun sekitar 10,2 persen dari jumlah kepemilikan laptop pada tahun 2021. Sementara itu, ada sekitar 19 persen masyarakat Indonesia berusa 16-64 tahun yang memiliki *gadget* atau *smart wristband* dan 18,2 persen masyarakat Indonesia berusia 16-64 tahun memiliki tablet. Kedua kepemilikan gawai tersebut mengalami peningkatan masing-masing sebesar 9,8 persen dan 1,1 persen dari tahun sebelumnya. Tingkat kepemilikan gawai yang cukup tinggi terjadi pada kepemilikan konsol game dan

perangkat *gadget*. Kedua kepemilikan gawai ini mengalami peningkatan sebesar 18 persen. Kini, terdapat 17,9 persen penduduk berusia 16-64 tahun yang memiliki konsol game dan 9,5 persen memiliki perangkat *gadget*.

Seseorang menjadi ketergantungan pada penggunaan gadget, terutama karena lebih menarik dari segi visual dan audio, tidak menimbulkan risiko fisik yang terlalu besar, lebih mudah digunakan dan dapat dibawa ke mana saja, memiliki rasa ingin tahu tentang perkembangan teknologi seperti internet, game online, dan lain sebagainya. Selain kecanduan menggunakan gadget, ada dampak tress dari penggunaan gadget, salah satunya adalah paparan cahaya terang dari layar gadget (*blue light*) yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang dan menyebabkan sekresi melatonin menjadi terhambat, dapat menyebabkan seseorang menunda waktu istirahat, serta tidak dapat mengatur waktu tidur dengan baik yang disebabkan karena menggunakan gadget dalam durasi yang terlalu lama sebelum tidur pada malam hari (Murwani & Khoirul, 2021).

Kondisi kurang tidur banyak ditemui di semua kalangan masyarakat, salah satunya pada kalangan dewasa muda terutama mahasiswa-mahasiswi yang dapat menimbulkan dampak 4 stres, seperti gangguan kesehatan, sakit kepala, penurunan konsentrasi belajar dan lambatnya kemampuan berpikir. Salah satu faktor fisiologis yang dapat mempengaruhi konsentrasi atau dapat menjadi faktor penghambat dalam proses belajar seorang dewasa muda (usia 18 sampai 25 tahun), yaitu kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur akan menyebabkan seseorang terbangun dengan kondisi tubuh yang kelelahan serta sering mengantuk pada siang hari, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan penurunan konsentrasi saat belajar (Pujiana & Lestari, 2017).

Hasil pengamatan peneliti di STIK Stella Maris Makassar, kami melihat bahwa sebagian besar mahasiswa-mahasiswi kurang efektif dalam menggunakan gadget yang disebabkan karena mereka menjadi ketergantungan dan sulit membagi waktu mereka. Gadget sudah menjadi suatu kebutuhan bagi mereka karena lebih banyak waktu mereka dalam sehari dihabiskan untuk menggunakan gadget bahkan sampai larut malam entah untuk mengerjakan tugas kuliah, mengakses media tress, menonton, atau bermain game online. Akibat dari ketergantungan dalam menggunakan gadget tersebut membuat mereka malas untuk melakukan aktivitas sehari-hari, serta penurunan konsentrasi belajar karena perhatiannya hanya tertuju pada gadget. *Insomnia* yang dialami oleh mahasiswa-mahasiswi biasanya disebabkan karena mereka mengalami tress atau cemas akibat banyaknya tugas kuliah atau ketika akan melaksanakan ujian, kondisi fisik yang tidak sehat, lingkungan yang kurang nyaman atau berisik, mengonsumsi obat-obatan, minuman berkafein, mengonsumsi minuman beralkohol, merokok, serta penggunaan gadget yang berlebihan pada malam hari. Beberapa hal tersebut yang menyebabkan kualitas tidur menjadi menurun dan jam istirahat malam mereka rata-rata hanya 5 jam sehingga dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, tidak bersemangat, mengantuk, dan penurunan konsentrasi pada saat jam perkuliahan. Hal ini disebabkan karena siklus tidur yang buruk akan membuat mereka merasa stress, lelah di siang hari yang dapat menyebabkan tidak bersemangat dan rasa ngantuk yang berlebihan sehingga dapat membuat mereka sulit dalam berkonsentrasi selama mengikuti perkuliahan.

Stres dikaitkan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan pencapaian dan suasana yang penuh tekanan. Stres yang berkepanjangan bisa mempengaruhi aspek dan sistem tubuh seseorang dengan menimbulkan kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Dampak dari stres emosional antara lain kecemasan, emosi, depresi, serta stres fisik dan psikologis (Hastuti and Baiti, 2019). Stres dapat menjadi positif apabila dapat memotivasi seseorang untuk menghadapi masalah atau stres, tetapi stres negatif terjadi ketika seseorang tidak dapat mengatasi stres, yang dapat menyebabkan sulit tidur, mudah marah, sakit kepala, dan berbagai gejala kesehatan (Yaqin, 2022).

Stres dan *insomnia* saling berkaitan, beberapa orang memiliki reaktivitas terhadap stres yang diekspresikan dalam masalah tidur, contohnya *insomnia*. *Insomnia* adalah ketidakmampuan atau kesulitan

untuk tidur, baik kuantitas dan kualitas tidur. Individu dengan insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan dan kondisi ini mengganggu fungsi sehari-harinya. Stress akan mengaktifkan sistem hypothalamic- pituitaryadrenal dan sistem saraf otonom sehingga meningkatkan kortisol secara terus menerus akan menyebabkan Cortisol Awakening Responses (CAR) sehingga meningkatkan frekuensi terjaga, peningkatan frekuensi EEG pada fase tidur serta menurunkan gelombang tidur pendek dan menyebabkan buruknya kualitas tidur (Rahma Triana 2022).

Berdasarkan studi awal pendahuluan yang di lakukan pada mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya dengan metode wawancara pertanyaan kepada 35 mahasiswa diperoleh hasil bahwa 35 mahasiswa yang menggunakan gadget rata-rata mengalami stres yang di observasi dengan kesulitan dalam berkonsentrasi saat perkuliahan dan mengalami gejala insomnia atau kesulitan untuk tidur.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Penggunaan gadget dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa Hubungan Penggunaan gadget dan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 di universitas mandala waluya. Responden yang diteliti dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Mandala Waluya angkatan 2020 yang berjumlah 499 mahasiswa yang dibatasi menjadi 84 mahasiswa dengan menggunakan rumus slovin. Karakteristik dalam penelitian meliputi jenis kelamin, umur, dan jurusan. Hasil penelitian berdasarkan data primer yang dikumpulkan melalui koesioner dan lembar observasi . Selanjutnya diolah dan dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan *software* SPSS for windows versi 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini di distribusikan sebagai berikut:

##### 1) Jenis Kelamin

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin seperti terlihat pada tabel di bawah:

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Universitas Mandala Waluya Kendari**

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki-laki	10	11.9
2	Perempuan	74	88.1
	Total	84	100

*Sumber : Data Primer, (2024)*

Berdasarkan tabel 3. di atas menunjukkan bahwa dari 84 responden penelitian, responden terbanyak perempuan yaitu sebanyak 74 responden mahasiswa (88 %). Dan yang terkecil adalah laki-laki sebanyak 10 responden mahasiswa(12 %).

##### 2) Umur

Distributor responden berdasarkan umur seperti terlihat pada tabel di bawah:

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Wilayah Universitas Mandala Waluya**

No	Umur	n	%
1	21	17	20.2
2	22	56	66.7
3	23	11	13.1
	Total	84	100

Sumber : Data Primer, (2024)

Berdasarkan tabel 4. diatas menunjukkan bahwa dari 84 responden penelitian , dari 84 responden terbanyak berdasarkan umur tertinggi adalah umur 22 tahun yaitu sebanyak 56 responden (66.7%) dan yang terendah adalah umur 23 tahun yaitu sebanyak 11 responden (13,1%) .

3) Jurusan

Distributor responden berdasarkan umur seperti terlihat pada tabel di bawah:

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jurusan di Universitas Mandala Waluya**

NO	Jurusan	n	%
1	Farmasi	26	31.0
2	Analisis	27	32.1
3	Keperawatan	18	21.4
4	Kesmas	13	15.5
5	Total	83	100

Sumber : Data Primer, (2024)

Berdasarkan tabel 5. diatas menunjukkan bahwa dari 84 responden penelitian, responden terbanyak berdasarkan jurusan tertinggi adalah analisis yaitu sebanyak 27 responden (32,1%), dan yang terendah adalah kesmas yaitu sebanyak 13 responden (15,5%).

b. Analisis Inferensial

1) Penggunaan Gadget

Hubungan Penggunaan Gadget dan stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya.

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya**

Penggunaan Gadget	Insomnia				Total		p value
	Tidak Insomnia		Insomnia				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	7	87,5	1	12,5	8	100,0	0,000
Buruk	1	1,3	75	98,7	76	100,0	
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>9,5</b>	<b>76</b>	<b>90,5</b>	<b>84</b>	<b>100,0</b>	

Sumber : Data Primer, (2024)

Berdasarkan Tabel 6. menunjukkan bahwa dari 84 total responden terdapat 8 responden dengan penggunaan gadget baik terdapat 1 mahasiswa (12,5%) dengan insomnia. Sedangkan diantara 76 responden dengan penggunaan gadget buruk terdapat 75 mahasiswa

(98,7%) dengan insomnia. Hal ini berarti bahwa mahasiswa lebih banyak yang menggunakan gadget buruk yang menyebabkan insomnia.

Berdasarkan hasil uji analisis data menggunakan uji *fisher Exact test* dengan nilai  $P=0,000 < 0,05$ . Maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya.

2) Stres

**Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya**

Stres	Insomnia				Total		p value
	Tidak Insomnia		Insomnia				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Stres	6	42,9	8	57,1	14	100,0	0,000
Stres	2	2,9	68	97,1	70	100,0	
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>9,5</b>	<b>76</b>	<b>90,5</b>	<b>84</b>	<b>100,0</b>	

Sumber: Data Primer, (2024)

Berdasarkan Tabel 7. menunjukkan bahwa dari 84 total responden terhadap 14 responden dengan tidak stres terdapat 8 mahasiswa (57.1%) dengan insomnia. Sedangkan di antara 70 responden dengan stres terdapat 68 mahasiswa (97,1%) dengan insomnia. Hal ini berarti bahwa mahasiswa dengan stres yang stres lebih banyak yang mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil uji analisis data menggunakan uji *fisher Exact test* dengan nilai  $P=0,000 < 0,05$ . Maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Stres dengan Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya.

**PEMBAHASAN**

**a. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya**

Berdasarkan tabel 6. Menunjukkan bahwa dari 84 total responden terdapat 8 responden dengan penggunaan gadget baik terdapat (12,5%) dengan insomnia. Sedangkan di antara 75 responden dengan penggunaan gadget buruk terdapat 75 responden (98,7%) dengan insomnia. Menurut penelitian dalam hal ini karena mahasiswa lebih banyak yang menggunakan gadget buruk yang menyebabkan insomnia. Sehingga memicu gejala sulit untuk tidur secara teratur, fokus terganggu, bangun terlalu dini, dan kesulitan untuk tidur kembali. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi insomnia selain penggunaan gadget seperti suasana lingkungan tempat tidur, kondisi keseharian, pola aktivitas fisik, mengonsumsi kafein yang berlebihan. Penyebab insomnia berasal dari faktor dalam (intrinsik) yaitu: kecemasan, motivasi dan umur sedangkan faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu: penggunaan obat-obatan, gangguan medis umum, faktor lingkungan dan gaya hidup seperti merokok, menggunakan gadget tanpa kenal waktu, mengonsumsi minuman berkafein. Ketika seseorang kurang tidur atau mengalami insomnia, konsentrasinya akan berkurang sehingga dapat membuat seseorang melakukan banyak kesalahan. Efek

lainnya yaitu membuat seseorang menjadi lebih cepat marah, tidak sabar, gelisah dan depresi (National Sleep Foundation, 2020).

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji statistic pearson uji fisher Exact test di peroleh nilai  $p=0,000 < 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 di universitas mandala waluya.

Berdasarkan asumsi peneliti didapatkan penggunaan gadget berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Mandala Waluya dan yang terbanyak di jurusan farmasi semester akhir Universitas Mandala Waluya dikarenakan banyaknya tugas dari kampus, penyusunan skripsi, mencari referensi dan penggunaan sosial media sebagai alat komunikasi menjadikan mahasiswa lebih banyak menatap layar elektronik dalam waktu yang sangat lama sehingga aktivitas istirahat dan waktu tidur menjadi terganggu.

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan bahwa penggunaan gadget dapat berdampak pada insomnia. Misalnya, sebuah studi oleh Azzahra N., dkk (2024) menemukan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan hasil penelitian nilai  $P=0,001$  yang berarti bahwa nilai  $<0,05$ . Dengan kesimpulan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan stres dengan kejadian insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan logos, Kabupaten bogor tahun 2023.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh fernando R., dk (2024) menunjukkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial  $> 5$  jam yaitu 64,5%, kejadian insomnia terbanyak pada kategori insomnia sedang yaitu 30,1%. Dengan kesimpulan terdapat hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambusui tahun 2020 dengan p value 0,000.

#### **b. Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya**

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa dari 83 total responden terhadap 14 responden dengan tidak stres terdapat (57.1%) dengan insomnia. Sedangkan dia antara 69 responden dengan stres terdapat responden (97,1%) dengan insomnia. Menurut peneliti dalam hal ini karena responden stres dengan kejadian insomnia. Penyebab-penyebab stres selain penggunaan gadget terbagi menjadi 3 yaitu dikenal dengan "fight-or-flight response" pada tahun 1914 (Bartlett, 1998). Berdasarkan konsep yang diperkenalkan Cannon, "the fight-or-flight response", stres diartikan sebagai respons tubuh terhadap sesuatu hal. Cannon menyatakan bahwa stres adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Stres stimulus adalah Kondisi kesehatan yang memburuk itu disebabkan oleh adanya rangsangan atau stimulus yang datang dari luar diri mereka. Daily hassles (permasalahan sehari-hari) adalah peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan tindakan penyesuaian dalam sehari saja (Thoits, 1994). Misalnya, seseorang mengalami kesulitan-kesulitan, dan kesulitan tersebut tidak berlanjut secara terus menerus. Kesulitan yang dihadapi itupun bisa terselesaikan dalam kurun waktu yang singkat. n (Thoits, 1994; Serido, et al., 2004).

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji statistic pearson uji fisher Exact test di peroleh nilai  $p=0,000 < 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 di universitas mandala waluya.

Berdasarkan asumsi peneliti didapatkan stres berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Mandala Waluya dan yang terbanyak di jurusan farmasi semester akhir Universitas Mandala Waluya dikarenakan banyaknya tugas dari kampus, banyaknya revisi yang diberikan, sulitnya mencari referensi tugas akhir, kemudian deadline yang semakin dekat, mengakibatkan mahasiswa menjadi banyak pikiran dan beban sehingga waktu istirahat dan kualitas tidur menjadi terganggu.

Penelitian yang sebelumnya juga mendukung temuan bahwa stres dapat berdampak pada kejadian insomnia. Misalkan, sebuah studi oleh Andini E., dkk (2023) menunjukkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa  $p$  value ( $0,000 < 0,05$ ). Dengan kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Ningsi V., dkk (2023) menunjukkan hasil penelitian analisis data didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone ( $p=0,000$ ) dan stres ( $p=0,000$ ) terhadap kondisi insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat di universitas jambi. Dengan kesimpulan penelitian adalah ada hubungan antara penggunaan smartphone dan stres dengan kondisi insomnia pada mahasiswa kesehatan masyarakat di universitas jambi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Penggunaan Gadget dan Stres dan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya, dapat di ambil kesimpulan bahwa penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia. Hasil uji fisher Exact test dengan nilai  $p=0,000$  yang lebih kecil dari  $0,05$  dan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia. Hasil uji fisher Exact test dengan nilai  $p=0,000$  yang lebih kecil dari  $0,05$ . Sehingga dapat di simpulkan kembali bahwa penggunaan gadget dan stres berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 di Universitas Mandala Waluya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan limpah terimakasih kepada Universitas Mandala Waluya yang telah memfasilitasi penulis dalam melakukan penelitian. penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prodi Keperawatan yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam membuat publikasi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arham, N. I. U. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Tingkat Stres pada Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin anangkatan 2020'. Universitas Hasanuddin.
- Authority, H. (2018). Insomnia merupakan masalah umum di masyarakat. Tidur yang nyenyak membantu memulihkan energi dan fungsi kognitif kita. Sebelum melanjutkan ke definisi insomnia, mari kita bahas tentang siklus tidur terlebih dahulu. 1–5
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. 1–145.
- Barseli, M., & Nikmarijal, N. (2017). Jurnal Konseling Dan Pendidikan Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3), 143– 148.
- Chumayroh, Putri, A. R., & Arifin, I. (2019). Faktor Penyebab Insomnia Pada Mahasiswa Teknik Elektronika Pens 2019 Dan Solusinya Dengan Gaya Hidup Sehat Dan Manajemen Waktu Insomni Causes Factors In Pens 2019.

- Dwicahyaningtyas, R. (2020) 'Gambaran Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Di Universitas Airlangga Surabaya'. Universitas Airlangga.
- Electronic Techniques Students And Its Solutions With Healthy Chumayroh , Ambarwati Rizkia. Kesmas Indonesia, 12(2), 84–94.
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D. and Widiani, E. (2017) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di MTs Muhammadiyah I Malang', *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Haand, R., & Shuwang, Z. 2020. The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786. 75 71 .
- Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 72 Delapan Tahun Akademik 2019/2020 Iain Ponorogo. 2507(February), 1–9.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The Short-Form Version Of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass-21): Construct Validity And Normative Data .
- Irmawaty, A. I. and Masnina, R. (2017) 'Hubungan Tingkat Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Siswa Kelas Xi di SMA Negeri 14 Samarinda'.
- Iqbal, D. M. (2017). Muhammad Dien Iqbal, 13601241096, Skripsi, PJKR, FIK, UNY, 2017.pdf. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., Grebb J. A. 2018. Sinopsis Psikiatri. Jilid Dua. Widjaja Kusuma, Penerjemah. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Kusuma, F. H. D. and Widiani, E. (2017) 'Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (Uas) di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang', *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1) .
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 52–61.
- Nicholson, A. N., & Marks, J. (2017). Transient Insomnia. *Insomnia*, 29–36. [https://doi.org/10.1007/978-94-010-9428-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-010-9428-3_2).
- Oryza, W. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Uni.versitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 1(1), 1–208.
- Pranata, R. H., & Asfur, R. 2021. Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fk Umsu. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(3), 63-69.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses 26 Februari 2020 .
- Surgawa, E., & Nikado, H. (2019). Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Syamsoedin, W.K.P., Bidjuni, H., Wowiling, F., 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia .
- Wahyuni, R. S. and Irianti, B. (2022) 'Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Kota Pekanbaru', *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(01), pp. 117–123.
- Yaqin, N. (2022) 'Hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada Mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.' *Wijaya Kusuma Surabaya University*.

