

Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19

Nini Asih Ay Eliza^{1*}, Nida Amalia²

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email: asiheliza@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:17/09/21

Diterbitkan: 19/04/22

Abstrak

Tujuan Studi : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa luas pengetahuan remaja mengenai insomnia.

Metodologi : Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan grounded theory, Pendekatan grounded theory adalah salah satu metode dalam penelitian kualitatif yang berfokus pada data yang akan di gunakan untuk di analisis yang akan menciptakan teori baru untuk menyempurnakan teori yang sudah ada sebelumnya.

Hasil : Dari penelitian ini di dapatkan hasil yakni pengetahuan remaja mengenai insomnia dan hubungan insomnia dengan Covid 19

Manfaat : Peneliti dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang di dapatkan selama perkuliahan setra menjadi titik acuan bagi peneliti selanjutnya.

Abstract

Purpose of study: The purpose of this study is to find out how knowledgeable teens are about insomnia.

Methodology : The study uses qualitative research methods to use the grounded theory approach, the grounded theory approach is one of the methods in kualitative research that focuses on data that will be used for analysis that will create a new theory to perfect existing theories.

Results : From this study is the result of the knowledge of young insomniacs and the relation of insomnia to covid 19

Aplication : Researchers can apply the science received during setra college as a reference point for what follows.

Kata kunci : *insomnia, remaja, Covid 19*

1. PENDAHULUAN

Intensitas tidur sangat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh pada manusia. Thompson memperlihatkan pada penelitian yang dilakukannya bahwa dalam kondisi tidur, sistem kekebalan tubuh akan meningkat dengan sendirinya dimana tidak akan teradi untuk orang yang terjaga. Pada penelitian yang sama Thompson juga mengatakan jika tidur memiliki peran penting untuk menjaga memori proses belajar. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur dalam beberapa hari, maka orang tersebut akan sulit untuk konsentrasi, aktivitas yang dilakukannya tidak efisien dan emosi yang sulit untuk terkontrol serta mood yang mudah berubah. Tidurpun sudah terbukti memiliki keterlibatan dalam plastisitas otak dan konsolidasi mengenai informasi, sehingga jika terkena gangguan tidur dapat menghambat aktivitas proses belajar serta daya ingat menjadi terganggu (Sri Sunarti,2018).

Tidur adalah tahap penting yang harus di lakukan untuk tubuh agar dapat tumbuh dan berkembangnya mental seorang remaja. Kualitas tidur yang kurang akan berdampak pada kesehatan yang akan menimbulkan masalah kesehatan. Pada remaja tidur memiliki pola tersendiri berbeda dengan anak-anak, dewasa maupun lansia.Hal tersebut terjadi karena beberapa yang mengalami akhir masa pubertas yang dapat berdampak kualitas tidur yang kurang.pada remaja tidur malam lebih sering dan bangun lebih awal dikarenakan menjalankan kewajiban untuk belajar, sehingga pada siang hari remaja sering merasa ngantuk dan letih yang berlebih (potter & perry, 2005).

Menurut WHO Remaja merupakan suatu perkembangan individu yang mulai memperlihatkan perkembangan psikologi,ciri seksual sekunder mulai terlihat, dan beralih dari ekonomi-sosial yang bergantung pada keadaan yang mandiri. Masa remaja meliputi waktu yang cukup luas mencakup periode awal (11–13 tahun), tengah (14–18 tahun), dan akhir (19–21 tahun atau melalui usia perguruan tinggi).Dalam Undang-Undang perkawinan yang mengenal konsep “remaja” meskipun tidak

secara terbuka. Usia minimal untuk suatu perkawinan menurut undang-undang tersebut adalah 16 tahun untuk wanita dan 19 tahun untuk pria (Pasal 7 UU No. 1/1974 tentang perkawinan). Dapat di simpulkan bahwa orang yang memiliki usia lebih dari usia yang di sebutkan di atas bukan lagi anak-anak sehingga sudah diperbolehkan untuk menikah. Meskipun demikian, jika orang tersebut usianya belum memasuki 21 tahun harus mendapatkan izin dari orang tua untuk dapat menikah. Setelah usianya sudah lebih dari 21 tahun, maka boleh untuk menikah tanpa harus izin ke orang tua (pasal 6 ayat 2 UU No.1/1974). Jadi, usia 16 maupun 19 tahun dapat di samakan dengan usia 21 tahun dengan pengertian-pengertian “remaja” dalam ilmu sosial yang lainnya.

Pada kurun waktu ini sebagian remaja akan mengalami masa pubertas, yang dapat memiliki pola pikir yang abstrak yang mampu memecahkan masalah, serta mengalami tingkat paling tertinggi implusif yang perlahan akan hilang seperti perencanaan dan mengatur diri. Pada masa ini juga remaja akan mulai jauh dari keluarga dan menjalin hubungan yang lebih kuat dengan teman sebaya, keinginan untuk romantis, dan hingga akhirnya memutuskan untuk hidup mandiri secara fisik untuk mengejar tujuan seperti pekerjaan atau pendidikan yang lebih lanjut.

Sebagian besar orang yang mengalami jenis gangguan tidur adalah insomnia (80%) dan hypersomnia (15%). Gangguan tidur yang arang ditemui yaitu somnambulisme (berjalan dalam tidur), kataplexi (kehilangan tonus otot saat tidur), paralisis tidur (perasaan tidak dapat bergerak sewaktu akan terbangun) dan halusinasi hipnagogik (mimpi yang seakan-akan hidup). Biasanya gejala insomnia diawali dengan gangguan cemas ataupun depresi personal yang memperburuk keberadaan penyakit organ ataupun masalah pribadi. Karakteristik pada penderita insomnia memiliki perbedaan dengan orang yang waktu tidurnya pendek (short sleepers). Pada tipe yang kedua ini, walaupun durasi tidurnya singkat mereka akan merasa tetap segar di saat bangun tidur dan kegiatan yang di lakukan pada siang hari berjalan dengan lancar.

Insomnia merupakan suatu masalah tidur yang mudah di temukan, berawal dari gangguan lain yang muncul, terutama gangguan psikologis seperti depresi, gangguan emosi atau kecemasan lainnya (Karyono, 2010). Insomnia merupakan sulitnya seseorang untuk tidur dari segi kualitas maupun kuantitas. Para penderita insomnia banyak yang memiliki keluhan seperti susah untuk tidur, merasa bahwa tidurnya kurang cukup, ketika tidur mengalami mimpi buruk, dan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Para penderita insomnia tidak akan bisa mendapatkan tidur yang cukup meski waktu luang untuk tidur sangat banyak (Purwanto, 2008). Insomnia adalah pola tidur yang terganggu yang di alami oleh seseorang. Orang yang terkena insomnia akan merasakan tidur yang tidak maksimal dan merasa aktivitas yang di lakukan setiap harinya merupakan gangguan dikarenakan kekurangan jam tidur. Terdapat beberapa gejala insomnia seperti sulit tidur di malam hari serta akan terbangun lebih awal di pagi harinya. Kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang.

Di dunia kesehatan syarat tidur yang baik yaitu berkisar antara 6 sampai 9 jam. Jumlah tidur yang seseorang butuhkan adalah yang cukup bagi seseorang untuk membangkitkan perasaan segar dan dapat beraktivitas secara optimal di siang hari. Waktu tidur seseorang akan berubah jika sudah memasuki usia dewasa (Driver et al, 2012). Tidur merupakan proses fisik yang sangat penting bagi seseorang dan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan fisik serta psikologi terutama remaja yang sedang proses belajar. Jika tidak ada menunjukkan tanda kekurangan waktu tidur dan tidak mengalami masalah tidur maka kualitas tidurnya dapat dikatakan baik. Pada dewasa muda pola tidur normal sekitar 7-8 jam (Alfi & Yuliwar, 2018). Prevalensi gangguan pola tidur di seluruh dunia sekitar 86%, prevalensi di Indonesia untuk gangguan tidur diperkirakan mencapai 10%. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur meliputi jenis kelamin perempuan, usia, status perkawinan, tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan (Olii, et al., 2018). Jika tidak ada menunjukkan tanda kekurangan waktu tidur dan tidak mengalami masalah tidur maka kualitas tidurnya dapat dikatakan baik. Pada dewasa muda pola tidur normal sekitar 7-8 jam. Prevalensi gangguan pola tidur di seluruh dunia sekitar 86%, prevalensi di Indonesia untuk gangguan tidur diperkirakan mencapai 10%. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur meliputi jenis kelamin perempuan, usia, status perkawinan, tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan.

Insomnia merupakan keadaan dimana menggambarkan individu sulit untuk tidur. Keadaan ini mencakup susah tidur, masalah tidur, pada malam hari sering terbangun, dan bangun terlalu pagi. Keadaan ini dapat menimbulkan pada siang hari rasa tidak segar serta sulit untuk melakukan kegiatan yang biasa dilakukan setiap harinya serta kebutuhan tidur yang tidak tercukupi dengan baik (Respir, 2014). Pada kesehatan tidur yang baik bisa kisaran waktu 6 sampai 9 jam per hari. Seseorang membutuhkan jumlah tidur untuk memberi semangat pada diri sendiri untuk melakukan aktivitas agar tetap segar dan melakukan semua kegiatan dengan optimal pada siang hari. Ketika menuju dewasa jumlah tidur akan berubah menjadi lebih banyak (Driver et al, 2012). Pada masa pandemi Covid 19, beberapa faktor yang memengaruhi gangguan tidur adalah peningkatan kekhawatiran tentang Covid 19, dukungan sosial yang rendah, gangguan akademik, dan kesehatan fisik yang menurun. Kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Renaldo Fernando, 2020).

Penyakit Covid 19 yaitu penyakit yang menular disebabkan oleh *virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV2). Covid-19 telah di tetapkan WHO sebagai pandemic global pada tanggal 11 Maret 2020, di mana ditemukannya lebih dari 118.000 kasus di 114 Negara dan 4.291 orang yang meninggal dunia. April 2020 terdapat data resmi yang didalamnya terdapat jumlah kasus Covid-19 2.956 orang, 220 kasus yang dinyatakan sembuh setelah

mendapatkan perawatan di rumah sakit dan 240 orang yang meninggal dunia, peningkatan yang terjadi disebabkan karena orang tanpa gejala sebagai tempat penularan covid 19 (BNPB,2020).

Covid-19 bencana yang terjadi di seluruh dunia. Pemerintah daerah maupun pusat telah melakukan berbagai upaya untuk berinteraksi dengan masyarakat setempat dengan cara komunikasi canazling, edukatif, persuasive, koersif, informative dan redundancy untuk mengemas informasi mengenai himbauan dan intruksi kepada masyarakat sekitar agar dapat memutuskan penularan Covid 19. Namun, banyak di temukan tidak melakukan komunikasi koersif pada tahap yang telah di diberikan sanksi agar jera dan tidak melanggarnya lagi. Peran pemerintah daerah pun belum maksimal untuk menggunakan strategi komunikasi komprehensif. Di karenakan komando Nasional pemerintah pusat di kenal sangat lambat dalam menangani pencegahan penularan Covid 19 yang merupakan pandemic global (Zahrotunnimah, 2020). Dalam waktu terakhir virus Covid 19 di tularkan dari manusia ke manusia yang lainnya. Diantaranya yaitu seseorang yang bepergian dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Jalan keluar kota atau berwisata merupakan suatu tradisi yang di lakukan di banyak orang yang dapat di anggap gaya hidup mereka.

Pada masa pandemi Covid 19, beberapa faktor yang memengaruhi gangguan tidur adalah peningkatan kekhawatiran tentang Covid 19, dukungan sosial yang rendah, gangguan akademik, dan kesehatan fisik yang menurun. Ditemukan beberapa penelitian yang mengatakan bahwa usia, jenis kelamin, status ekonomi, uraian informasi mengenai tidur berpengaruh terjadinya masalah tidur pada remaja. Usia yang bertambah pada remaja dapat dikaitkan dengan masalah tidur. Masalah tidur banyak terjadi pada remaja perempuan di bandingkan remaja laki-laki. Ada pula penelitian yang menyebutkan jika tidak ada perbedaan gender yang signifikan terhadap masalah tidur. Faktor penentu kesehatan seseorang yaitu status ekonomi.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menggali lebih dalam terkait pengetahuan remaja mengenai insomnia. Yang menggunakan metode penelitian kualitatif dan pendekatan *grounded theory*, variable pada penelitian ini yaitu insomnia sebagai variable dependen dan pengetahuan terhadap insomnia sebagai variabel independen yang sarasanya ialah mahasiswa. Alasan mengapa peneliti memilih remaja (mahasiswa) sebagai sasaran karena dapat di lihat bahwa banyaknya penderita insomnia yaitu mahasiswa yang merupakan dampak salah satu faktor dari Covid 19 berawal dari perkuliahan daring yang merubah gaya hidup mahasiswa seperti pola tidur yang tak beraturan yang menyebabkan terkena insomnia. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai seberapa tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai insomnia di masa pandemi Covid 19. Pada penelitian kali ini populasi atau informan yang digunakan yaitu remaja (mahasiswa) yang berada di sekitar wilayah Samarinda. Dengan melakukan Uji validitas bertujuan untuk meningkatkan dan meningkatkan derajat kepercayaan sumber yang di peroleh sebelumnya. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu *uji expert conten validity* yaitu menguji kelayakan suatu instrument penelitian melalui seseorang yang berkompeten dalam bidangnya. Triangulasi yakni metode yang di gunakan untuk menguji kebenaran sumber yang telah didapatkan dan membandingkan sumber yang di dapat dengan sumber lain untuk mengurangi bias penelitian. Dengan menggunakan pengumpulan data yaitu wawancara mendalam pada informan yang telah di tetapkan sebelumnya. Wawancara adalah tehnik penelitian yang di lakukan untuk pengumpulan data pada penelitian kualitatif. Di wawancara sendiri peneliti dapat menggali informasi melalui informan untuk mengetahui seberapa informasi yang informan ketahui mengenai topik yang akan di teliti. Adapun informan dari penelitian initerdiri dari Mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari Uiversitas Mulawarman, Uiversitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan Uiversitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang akan dilakukan sistem penyaringan atau di ambil hanya beberapa saja yang termasuk ke dalam kriteria yang telah di tetapkan dan dinyatakan mengerti terkait topik yang akan di teliti pada penelitian. sampel yang akan di pilih menggunakan metode *purposive sampling*. *Pusposive sampling* yaitu memilih sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian dan di anggap lebih mengerti tentang informasi yang akan di teliti.

2. METODOLOGI

Pada penelitian dengan berjudul “pengetahuan insomnia pada remaja selama pandemi covid 19” ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan *grounded theory*. Menurut Raco tahun 2018 penelitian kualitatif yaitu metode penelitian yang tujuannya untuk mencari tau lebih mendalam terkait topik yang ingin di teliti dengan melakukan wawancara mendalam dan mengamati subjek penelitian. Bukti yang telah di dapatkan dari hasil melakukan tehnik pengumpulan data selanjutnya akan dijelaskan dalam bentuk narasi yang kebenarannya telah diukur.

Pendekatan *grounded theory* adalah salah satu metode dalam penelitian kualitatif yang berfokus pada data yang akan di gunakan untuk di analisis yang akan menciptakan teori baru untuk menyempurnakan teori yang sudah ada sebelumnya. Di penelitian yang menggunakan *grounded theory* ini peneliti di arahkan untuk mengumpulkan data di lapangan yang akan dikembangkan dan akan di analisis sebagai uji teori yang sudah ada lalu akan di menciptakan suatu teori baru dari hasil analisis yang telah dilakukan peneliti dengan data yang akurat (Kosasih, 2018).

Pada penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi pada sampel yang ingin di gungakan sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi

- a. Informan pernah terkena insomnia

- b. Informan memiliki waktu tidur kurang dari 8 jam per hari.
2. Kriteria Eksklusi
- a. Informan bukan penderita insomnia
 - b. Informan bukan mahasiswa dari UNMUL, UMKT dan UWGM

3. HASIL DAN DISKUSI

1. Pengetahuan tentang insomnia

Pengetahuan yaitu hasil proses ingin tahu yang berawal dari mata serta telinga kepada suatu objek. Insomnia merupakan keadaan dimana menggambarkan individu sulit untuk tidur. Keadaan ini mencakup susah tidur, masalah tidur, pada malam hari sering terbangun, dan bangun terlalu pagi. Keadaan ini dapat menimbulkan pada siang hari rasa tidak segar serta sulit untuk melakukan kegiatan yang biasa dilakukan setiap harinya serta kebutuhan tidur yang tidak tercukupi dengan baik. Kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur dalam beberapa hari, maka orang tersebut akan sulit untuk konsentrasi, aktivitas yang dilakukannya tidak efisien dan emosi yang sulit untuk terkontrol serta mood yang mudah berubah. Allah SWT berfirman yang berbunyi :

“Katakanlah: Bagaimana pendapatmu jika Allah jadikan malam itu terus-menerus sampai hari kiamat? Siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan sinar terang kepadamu? Apakah kamu tidak mendengar? Katakanlah: Bagaimana pendapatmu jika Allah jadikan untukmu siang itu terus-menerus sampai hari kiamat. Siapakah Tuhan selain Allah yang mendatangkan malam padamu sebagai waktu istirahatmu? Apakah kamu tidak memperhatikan?” (Q.S. Al-Qasas : 71-72).

Dalam hal ini peran orang terdekat yang tinggal bersama remaja dan teman sebaya juga sangat penting untuk membantu mengurangi insomnia dan untuk menambahkan pengetahuan remaja terkait insomnia. Berdasarkan hasil wawancara yang di dapatkan pada penelitian ini yaitu remaja yang berada di Samarinda yang mengalami insomnia memiliki pengetahuan bahwa insomnia yaitu gangguan yang terjadi dalam kualitas tidur atau dengan kata lain disebutkan dengan susah tidur.

2. Keadaan psikologis remaja yang terkena insomnia

Salah satu keadaan psikologis yang di rasakan oleh remaja karena adanya pandemi Covid 19 yaitu kecemasan yang berlebih di karenakan banyak berpikir terkait pandemi yang mengakibatkan remaja terkena insomnia. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang terjadi ketika seorang individu stress dan di tandai dengan ketegangan, pikiran yang membuat individu tersebut merasa khawatir dan di sertai dengan reaksi fisik (seperti detak jantung, peningkatan tekanan darah, dan lainnya (Fitria Lida, 2020). Berdasarkan hasil wawancara yang di dapatkan pada penelitian ini yaitu remaja yang berada di Samarinda yang mengalami insomnia keadaan psikologis yang di rasakannya yaitu kecemasan dan berpikir berkepanjangan terkait Covid 19, hal ini juga terkait pada pembahasan yang telah di paparkan pada bab dua sebelumnya bahwa di masa pandemi Covid 19, beberapa faktor yang memengaruhi gangguan tidur adalah peningkatan kekhawatiran tentang Covid-19, dukungan sosial yang rendah, gangguan akademik, dan kesehatan fisik yang menurun.

3. Keadaan sosial remaja yang terkena insomnia

Berdasarkan informasi yang telah didapatkan dari informan kunci serta informan pendukung didapatkan hasil bahwa keadaan sosial pada remaja yang terkena insomnia yaitu remaja acuh tak acuh terhadap nasihat yang di berikan kepadanya. Hal ini di dukung dengan pernyataan pernyataan yang di sampaikan informan.

4. Keterkaitan insomnia dengan Covid 19

Pada masa pandemi Covid 19, beberapa faktor yang memengaruhi gangguan tidur adalah peningkatan kekhawatiran tentang Covid 19, dukungan sosial yang rendah, gangguan akademik, dan kesehatan fisik yang menurun. Kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Renaldo Fernando, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah didapatkan dari informan utama, informan kunci serta informan pendukung didapatkan hasil bahwa pandemi Covid 19 memiliki keterkaitan dengan insomnia yang dialami oleh para informan. Hal ini didukung pula dengan pernyataan dari informan yang menyebutkan adanya keterkaitan insomnia yang dialaminya dengan tugas akhir yang sedang dikerjakan oleh mahasiswa tingkat akhir dan faktor – faktor inilah yang membuat kualitas tidur para informan menjadi kurang baik dan mengakibatkan insomnia pada masa pandemi Covid 19.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mendapatkan hasil yakni remaja yang terlibat dalam penelitian ini berasal dari mahasiswa tingkat akhir pengetahuannya tentang insomnia yaitu gangguan pola tidur seseorang yang dimana ketika mengalami insomnia merasa sulit untuk memulai tidur di malam hari. Memiliki gejala seperti banyak pikira yang membuatnya susah tidur, rasa kurang puas dengan kualitas tidur, mudah lelah saat beraktivitas dan mudah ngantuk di siang hari. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan informan, informan menyatakan jika insomnia yang terjadi pada informan memiliki keterkaitan dengan covid 19 karena tekanan untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Salah satu faktor berubahnya pola tidur informan yaitu sistem perkuliahan yang berubah menjadi daring sehingga mempengaruhi kualitas tidur dari informan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang bersedia berkontribusi dalam proses penyusunan jurnal ini, khususnya kepada pembimbing saya yang selalu memberikan bantuan kepada saya dalam menyusun jurnal ini. Dan penulis mengucapkan terimakasih kepada rekan KDM (Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa), Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang memberikan dukungan hingga akhir dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa.

REFERENSI

- Baso, M. C., Fima L, F. G. L., & Sekon, S. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146/21847>
- Dewi Ratna. Dkk. (2015). *Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Sikap Dalam Penanganan Insomnia Di Kelurahan Belawan Bahagia Kecamatan Medan Belawan*. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/224>
- Fernando, R., Hidayat, R., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>.
- Haruka Tamura dkk. (2017). *Association Between Excessive Use Of Mobile Phone and Insomnia and Depression Among Japanese Adolescents*. <https://www.mdpi.com/206000>
- Julio Fernandez-Mendoza dkk. (2016). *Insomnia Phenotypes Based on Objective Sleep Duration in Adolescents : Depression Risk and Differential Behavioral Profiles*. <https://www.mdpi.com/2076-3425/6/4/59>
- Kosasih, A. (2018). Pendekatan Grounded Teori (Grounded Theory approach): Sebuah kajian sejarah, teori, prinsip dan strategi metodenya. *Prosiding Seminar Hasil Penelitian Dosen UNINDRA*, 5, 122–132. <http://www.proceeding.unindra.ac.id/index.php/dispanganap2018/article/view/194>
- Maria Odete P.A. dkk. (2016). *Quality Of Life, Sleepiness and Depressive Symptoms in Adolescents With Insomnia : A Cross-Sectional Study*. Di akses dari: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716301366>
- Melathon Junaedi dkk. (2020). *Pengetahuan Masyarakat kepulauan Sangihe Tentang Corona Virus Disease19*. <http://www.e-journal.polnustar.ac.id/jis/article/view/387>
- Miranda C. Baso dkk. (2018). *Hubungan Antara Aktivitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146/21847>
- Raco, J. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif: jenis, karakteristik da keunggulanya*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Sunarti Sri, Helena. (2018). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia*. <https://ejournal.uinmalang.ac.id/index.php/jim/article/viewFile/5009/6258>
- Tellma Mona Tiwa. (2020). *Dampak Psikologis Insomnia Pada Remaja*. <http://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/205>
- Tiwa, T. M. (2020). *Dampak psikologis insomnia pada remaja*. 1(1), 19–25. <http://ejurnal-mapalus->

unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/205

Tonya M.Palermo dkk, (2017). *A Sigle Arm Pilot Trial Of Brief Cognitive Behavioral Therapy For Insomnia In Adolescents Whit Physical and Psyciatric Comordibities*. <https://jcsn.aasm.org/doi/pdf/10.5664/jcsn.6490>