



Hubungan *Screen Time* dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gejala Insomnia pada Mahasiswa

Rizky Sunarrio¹, Nur Afrinis², Alini³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

rizkysunarrio@gmail.com, afrinis.eva@gmail.com, alendra178@gmail.com

Abstrak

Tingginya penggunaan perangkat elektronik serta tekanan akademik yang dialami mahasiswa berpotensi meningkatkan risiko terjadinya insomnia. Dampak negatifnya, yaitu mencakup sering mengantuk di kelas, kurang fokus pada pembelajaran, dan kesulitan mengingat materi yang telah dipelajari. Ketika konsentrasi terganggu, proses belajar menjadi tidak efisien, yang akhirnya dapat memengaruhi kualitas lulusan mahasiswa keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *screen time* dan tingkat stres dengan kejadian gejala insomnia pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 123 mahasiswa keperawatan S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah sampel sebanyak 94 responden yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Questionnaire for Screen time of Adolescents* (QueST) untuk mengukur *screen time*, *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres, dan *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) untuk mengukur gejala insomnia. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang *screen time* lebih (52,1%), tingkat stres berat (20,0%), serta gejala insomnia (66,0%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan kejadian gejala insomnia (*p-value* = 0,000) serta antara tingkat stres dengan kejadian gejala insomnia (*p-value* = 0,001). Mahasiswa perlu untuk mengelola *screen time* dan tingkat stres dengan lebih bijak serta mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran akan dampak negatif *screen time* dan dampak stress berlebih terhadap kesehatan mental, termasuk risiko gejala insomnia.

Kata kunci: insomnia, mahasiswa keperawatan, *screen time*, tingkat stres

Abstract

The high use of electronic devices and the academic pressure experienced by students can increase the risk of insomnia. The negative impacts include frequently feeling sleepy in class, having trouble focusing on learning, and difficulty remembering material that has been studied. When concentration is disrupted, the learning process becomes inefficient, which can eventually affect the quality of nursing graduates. This study aims to find out the relationship between screen time and stress levels with the occurrence of insomnia symptoms in students. This research uses a quantitative design with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of 123 undergraduate nursing students at Pahlawan Tuanku Tambusai University who were working on their theses, with a sample size of 94 respondents taken using a stratified random sampling technique. Data collection was done using the *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QueST) to measure screen time, the *Perceived Stress Scale* (PSS) to measure stress levels, and the *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) to measure insomnia symptoms. Data analysis was carried out both univariately and bivariately using the *chi-square* test. The study results showed that most respondents had high screen time (52.1%), severe stress levels (20.0%), and insomnia symptoms (66.0%). Statistical tests showed a significant relationship between screen time and the occurrence of insomnia symptoms (*p-value* = 0.000) as well as between stress levels and the occurrence of insomnia symptoms (*p-value* = 0.001). Students need to manage their screen time and stress levels more wisely, and also need to raise awareness about the negative effects of too much screen time and stress on mental health, including the risk of insomnia symptoms.

Keywords : insomnia, nursing students, screen time, stress levels

Address : Bangkinang Kota
Email : rizkysunarrio@gmail.com
Phone : 082286197210

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan dituntut untuk mampu berpikir kritis, mandiri, serta bertanggung jawab dalam menjalankan berbagai aktivitas akademik. Padatnya aktivitas perkuliahan, tugas, organisasi, dan tuntutan akademik lainnya menyebabkan mahasiswa rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya gangguan tidur atau insomnia. insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau kualitas tidur yang buruk sehingga dapat mengganggu aktivitas pada siang hari. Mahasiswa yang mengalami insomnia cenderung merasakan kelelahan, mengantuk pada siang hari, sulit berkonsentrasi, mudah marah, serta mengalami penurunan daya ingat yang dapat berdampak pada prestasi akademik (Susi Roida Simanjuntak (Ratna Yuliana et al., 2022). Berdasarkan data global, insomnia dialami sekitar 10–15% populasi dunia. Sementara itu, di Indonesia prevalensi insomnia pada usia 19 tahun keatas mencapai 43,7% sehingga kondisi ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dialami mahasiswa (Saraswati et al., 2022)

Rendahnya kualitas tidur atau terjadinya insomnia pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi gangguan kesehatan mental, konsumsi zat stimulan, kebiasaan tidur yang kurang baik, penggunaan *screen time* yang berlebihan, serta tingginya beban akademik yang menyebabkan stres (Anggi Trifani et al., 2022). *Screen time* merupakan waktu yang digunakan seseorang untuk berinteraksi dengan perangkat elektronik berbasis layar seperti telepon seluler, laptop, tablet, televisi, maupun perangkat digital lainnya. Penggunaan *screen time* yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur karena cahaya biru yang dipancarkan layar mampu menghambat produksi hormon melatonin sehingga seseorang menjadi lebih sulit untuk memulai tidur dan mempertahankan kualitas tidurnya (Anjani & Yamasari, 2023). Berdasarkan data rata-rata masyarakat Indonesia menggunakan telepon pintar selama 5 jam 39 menit setiap hari, sedangkan penggunaan lebih dari 257 menit per hari telah dikategorikan sebagai penggunaan yang berlebihan (Saraswati et al., 2022)

Selain *screen time*, tingkat stres juga merupakan faktor yang berperan terhadap terjadinya insomnia pada mahasiswa. Stres merupakan respons adaptif individu terhadap berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, maupun perilaku seseorang (Afrinis & Tri, 2025). Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir, tekanan akademik, maupun masalah sosial yang dihadapi selama proses perkuliahan (Saraswati et al., 2022). Kondisi stres yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan kadar hormon kortisol sehingga mengganggu proses tidur dan meningkatkan risiko terjadinya insomnia (Anggi Trifani et al., 2022). Dampak yang ditimbulkan akibat stres antara lain mudah cemas, sulit berkonsentrasi, mudah marah, merasa sedih, hingga mengalami gangguan tidur atau insomnia (Adila et al., 2024)

Penelitian yang dilakukan oleh (Saraswati et al., 2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kecanduan internet dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, penelitian (Anggi Trifani et al., 2022). menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung mengalami insomnia dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih rendah.

Berdasarkan data yang diperoleh di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, jumlah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan semester VII yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 123 mahasiswa. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap 15 mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 13 mahasiswa (86,7%) mengalami gejala insomnia, seluruh mahasiswa (100%) menggunakan perangkat elektronik (*screen time*), dan sebanyak 10 mahasiswa (66,7%) mengalami tingkat stres. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gejala insomnia masih banyak dialami oleh mahasiswa dan diduga berkaitan dengan tingginya penggunaan *screen time* serta tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *screen time* dan tingkat stres dengan kejadian gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *screen time* dan tingkat stres dengan kejadian gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling* sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian. Secara umum penelitian ini difokuskan pada pengukuran tiga variabel utama yaitu *screen time*, tingkat stres, dan gejala insomnia, dengan alur penelitian yang sistematis mulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, hingga analisis data.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai pada 18-25 Februari 2026 Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan semester VII yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 123 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh sampel sebanyak 94 responden. Sampel dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri atas data demografi, kuesioner *Questionnaire for Screen time of Adolescents* (QueST) untuk mengukur *screen time*, *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres, dan Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta–*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) untuk mengukur gejala insomnia. Seluruh instrumen yang digunakan telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Hubungan *Screen Time* dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gejala Insomnia pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan program SPSS untuk mengetahui hubungan antara *screen time* dan tingkat stres dengan kejadian gejala insomnia. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$, sehingga apabila nilai $p \leq 0,05$ maka hubungan dinyatakan signifikan, sedangkan apabila nilai $p > 0,05$ maka dinyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin dan Jumlah Smartphone

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	27,7
Perempuan	68	72,3
Jumlah Smartphone		
1 Smartphone	58	61,7
2 Smartphone	36	38,3
Total	94	100

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 94 responden, sebanyak 68 responden (72,3%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 58 responden (61,7%) memiliki satu smartphone.

Analisa Univariat

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi *Screen time* pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<i>Screen time</i>	n	%
Lebih	49	52,1
Cukup	45	47,9
Total	94	100

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dilihat dari 94 responden, mayoritas responden memiliki *screen time* lebih sebanyak 49 responden (52,1%).

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Tingkat Stres	n	%
Berat	19	20,2
Sedang	35	37,2
Ringan	40	42,6
Total	145	100

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dilihat dari 94 responden, mayoritas responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak 40 responden (42,6%).

Tabel 4: Distribusi Frekuensi Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Gejala Insomnia	n	%
Insomnia	62	66,0
Tidak Insomnia	32	34,0
Total	145	100

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa dilihat dari 94 responden, mayoritas responden mengalami gejala insomnia sebanyak 62 responden (66,0%).

Analisa Bivariat

Tabel 5 : Hubungan *Screen Time* dengan Kejadian Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Screen Time	Insomnia				Total		P-value	POR (95%CI)
	Insomnia		Tidak Insomnia					
	n	%	n	%	n	%		
	Lebih	46	48,9	3	3,2	49		
Cukup	16	17,0	29	30,9	45	47.9		
total	62	66,0	62	66,0	94	100		

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa 49 responden dengan *screen time* lebih, terdapat 3 (3,2%) responden yang tidak mengalami gejala insomnia. Sedangkan dari 45 responden dengan *screen time* cukup, terdapat 16 (17,0%) responden yang mengalami gejala insomnia. Dari uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p\text{-value} \leq 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan *screen time* dengan kejadian gejala insomnia pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2026. Berdasarkan nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) yaitu 2,137 yang artinya responden yang memiliki *screen time* lebih

Hubungan *Screen Time* dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gejala Insomnia pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai berisiko 2,1 kali untuk mengalami gejala insomnia dibandingkan responden yang memiliki *screen time* cukup.

Tabel 6 : Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Tingkat Stres	Insomnia				Total		P- value
	Insomnia		Tidak Insomnia				
	n	%	n	%	n	%	
Berat	15	4,3	4	16,0	19	20,2	0,001
Sedang	29	6,4	6	30,9	35	37,2	
Ringan	18	23,4	22	19,1	40	42,6	
total	32	34,0	32	66,0	94	100	

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat dilihat bahwa dari 19 responden dengan tingkat stres berat, terdapat 4 (4,3%) responden yang mengalami insomnia. Sedangkan dari 35 responden dengan tingkat stres sedang, terdapat 6 (30,9%) responden yang tidak mengalami insomnia, dan dari 40 responden dengan tingkat stres ringan, terdapat 18 (23,4%) responden yang mengalami insomnia. Dari uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p\text{-value} \leq 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan tingkat stres dengan kejadian gejala insomnia pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2026

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal. Mahasiswa pada tahap dewasa awal merupakan individu yang sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan dengan berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Pada fase ini mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, menyelesaikan tugas akademik, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis mahasiswa, termasuk meningkatkan risiko terjadinya stres dan gangguan tidur berupa insomnia . Semakin tinggi tuntutan yang dihadapi mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan terjadinya gangguan tidur yang dapat memengaruhi aktivitas dan prestasi akademik (Varinthra et al., 2024).

Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 68 responden (72,3%) berjenis kelamin perempuan. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi respons individu terhadap stres maupun gangguan tidur. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami insomnia dibandingkan laki-laki karena dipengaruhi oleh faktor biologis, hormonal, maupun psikologis. Selain itu, tingginya tuntutan akademik, penggunaan perangkat elektronik, serta tekanan psikologis juga dapat meningkatkan risiko terjadinya insomnia pada mahasiswa tanpa membedakan jenis kelamin (Uccella et al., 2023)

Hubungan *Screen Time* dengan Kejadian Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa dari 49 responden dengan *screen time* lebih, terdapat 46 (48,9%) responden yang mengalami gejala insomnia. Sedangkan dari 45 responden dengan *screen time* cukup, terdapat 16 (17,0%) responden yang mengalami gejala insomnia.

Peneliti menyimpulkan bahwa responden yang memiliki *screen time* lebih tetapi tidak mengalami gejala insomnia dapat disebabkan oleh kemampuan individu dalam mengatur waktu penggunaan perangkat elektronik, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, serta tetap menerapkan pola tidur yang baik. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa responden dengan *screen time* lebih tetap tidak mengalami gejala insomnia yang dapat disebabkan oleh kemampuan individu dalam mengatur penggunaan perangkat elektronik dan tetap memberikan waktu istirahat yang cukup sebelum tidur.

Sementara itu, responden yang memiliki *screen time* cukup tetapi mengalami gejala insomnia dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat stres, beban akademik, kecemasan, konsumsi kafein, maupun kebiasaan tidur yang kurang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa kejadian gejala insomnia tidak hanya dipengaruhi oleh *screen time*, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa. *screen time* tinggi sering terjadi pada mahasiswa akibat kebutuhan akademik, hiburan, dan media sosial (Yusfah Ningsih et al., 2025)

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *screen time* dengan kejadian gejala insomnia pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2026. Nilai POR = 2,137 menunjukkan bahwa responden yang memiliki *screen time* lebih memiliki risiko 2,137 kali lebih besar untuk mengalami gejala insomnia dibandingkan responden yang memiliki *screen time* cukup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa Akademi Keperawatan Batari Toja dengan nilai $p = 0$ dan $r = 0,739$ (Farizkia Dinda et al., 2023). Selain itu, penelitian Majdi & Mulyana (2023) menemukan hubungan yang kuat antara kecanduan internet dan insomnia pada mahasiswa dengan nilai $r = 0,679$. Menurut teori Uccella et al. (2023), penggunaan perangkat *screen time* dalam waktu yang lama, terutama pada malam hari, dapat menghambat sekresi melatonin akibat paparan cahaya dari layar sehingga mengganggu ritme sirkadian, menurunkan kualitas tidur, dan meningkatkan risiko terjadinya insomnia.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa dari 19 responden dengan tingkat stres berat, terdapat 15 (16,0%) responden yang mengalami gejala insomnia. Sedangkan dari 40 responden dengan tingkat stres ringan, terdapat 18 (19,1%) responden yang mengalami gejala insomnia.

Peneliti menyimpulkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres berat tetapi tidak mengalami gejala insomnia dapat disebabkan oleh kemampuan individu dalam mengelola stres serta adanya kemampuan beradaptasi terhadap tekanan yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa responden dengan tingkat stres berat tetap tidak mengalami gejala insomnia yang dapat disebabkan oleh tingkat ketahanan stres (resiliensi), teknik relaksasi atau manajemen stres, jenis stres yang dialami, maupun aktivitas fisik yang dilakukan.

Sementara itu, responden yang mengalami tingkat stres ringan tetapi mengalami gejala insomnia dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti *screen time*, beban akademik, kecemasan, konsumsi kafein, maupun kebiasaan tidur yang kurang baik. Kejadian gejala insomnia tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa. stres dapat menimbulkan dampak mental dan emosional seperti mudah khawatir, mudah tersinggung, kurang konsentrasi, mudah putus asa, susah tidur dan insomnia (An Al Rivaldi, 2024)

Hasil *uji Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gejala insomnia pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2026.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Muhammad Andy Fauzan yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Selain itu, penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Medistra juga menunjukkan adanya hubungan dengan nilai p value sebesar $0,000 \leq 0,05$. Menurut teori (Manja et al., 2020), tingkat stres dapat menyebabkan insomnia karena stres merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kejadian insomnia. Selain itu, menurut teori (Farizkia Dinda et al., 2023) menyatakan bahwa stres merupakan respon adaptif terhadap kondisi mental seseorang sehingga dapat memengaruhi perubahan fisik, psikologis, dan perilaku seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga, dosen pendamping, serta teman-teman yang telah memberikan dukungan dan motivasi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai memiliki *screen time* lebih, mengalami tingkat stres ringan, dan mengalami gejala insomnia. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *screen time* dan kejadian gejala insomnia ($p=0,000$) pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, serta terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan kejadian gejala insomnia ($p=0,001$) pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Mahasiswa perlu untuk mengelola *screen time* dan tingkat stres dengan lebih bijak serta mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran akan dampak negatif *screen time* dan dampak stress berlebih terhadap kesehatan mental, termasuk risiko gejala Insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, A. A. P., Royani, I., Hamzah, P. N., Amir, S. P., & Jaya, M. A. (2024). FAKUMI MEDICAL JOURNAL Hubungan Antara Beban Belajar dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2020. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(2), 134–140.
- Afrinis, N., & Tri, A. (2025). Hubungan antara Kebiasaan Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2025. 4(23), 298–302.
- An Al Rivaldi. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>
- Anggi Trifani, Agus Perdana Windarto, & Hendry Qurniawan. (2022). Penerapan Data Mining Klasifikasi C4.5 dalam Menentukan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Teknik*, 1(2), 91–105. <https://doi.org/10.55606/jurritek.v1i2.414>
- Anjani, A., & Yamasari, Y. (2023). Klasifikasi Tingkat Stres Mahasiswa Menggunakan Metode Berbasis Tree. *Journal of Informatics and Computer Science*, 05, 83–89.
- Farizkia Dinda, R., Budi Yulianti, A., & Lantika, U. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Akademik Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 927–931. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6888>
- Manja, P., Marlenywati, & Mardjan. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Kafein, *Screen time*, Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 1–9.

- Qi, J., Yan, Y., & Yin, H. (2023). *Screen time* among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. *Global Health Research and Policy*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>
- Ratna Yuliana, A., Safitri, W., Ardianti, Y., Teknologi, D. I., Cendekia, K., Kudus, U., Teknologi, M. I., Fakultas, D., Muhammadiyah, K. U., & Batang, K. (2022). *Jurnal 3 Stres*. 154–163.
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207–216. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2021>
- Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., Geoffroy, P. A., De Gennaro, L., Palagini, L., Ferrara, M., & Nobili, L. (2023). Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. *Brain Sciences*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/brainsci13040569>
- Varinthra, P., Anwar, S. N. M. N., Shih, S. C., & Liu, I. Y. (2024). The role of the GABAergic system on insomnia. *Tzu Chi Medical Journal*, 36(2), 103–109. https://doi.org/10.4103/tcmj.tcmj_243_23
- Yusfah Ningsih, I., Penelitian, A., Rimayanti, U., Mukani Syuaib, M., Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, D. M., Islam Negeri Alauddin Makassar Fakultas Adab dan Humaniora, U., & Islam Negeri Alauddin Makassar Histori Artikel B S T R A K, U. A. (2025). HUBUNGAN LAMA *SCREEN TIME* DAN JARAK PANDANG PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEJADIAN DRY EYE SYNDROME PADA SISWI KELAS 11 SMA NEGERI 1 GOWA DAN PESANTREN SULTAN HASANUDDIN. *Ibnu Sina : Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jurna*, 24(2), 305–310.