

Hubungan antara Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kedokteran

Annisa Nurul Syafitri Salam*, Dewi Rosiana

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*annisanurulsalam@gmail.com, dewirosiana@yahoo.com

Abstract. Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty initiating sleep, finding it difficult to maintain sleep, or feeling dissatisfied with sleep. Symptoms due to insomnia that will be experienced for example feeling sleepy during the day, which can cause decreased learning concentration and disrupted daily activities. Concentration of learning is to focus a mind on a subject to the exclusion of all matters that have nothing to do with the lesson. Based on this phenomenon, the problems in this study are formulated as follows: (1) What is the picture of insomnia in medical science students in Bandung? (2) What is the picture of the concentration of learning in medical science students in Bandung City? (3) Is there a relationship between insomnia and learning concentration in medical science students in Bandung City?. Researchers use the method of correlational analysis techniques using a quantitative approach. The population selected in this study were students of the Bandung City medical science study program, amounting to 1,896 students. With the sampling technique, namely Qouta Sampling, the number of research samples obtained was 330 students. The data collection technique used in this study was a questionnaire. The data analysis technique used in this research is descriptive analysis technique. The results of this study are: There is a negative relationship between insomnia and learning concentration in students of medical science study program in Bandung City, and is included in the weak category of -0.132 .

Keywords: *Insomnia, Study Concentration, Medical Science.*

Abstrak. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, merasa sulit untuk mempertahankan tidur, atau tidur yang terasa tidak puas. Gejala akibat insomnia yang akan dialami misalnya merasa mengantuk di siang hari, yang dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun dan aktivitas sehari-hari yang terganggu. Konsentrasi belajar adalah memusatkan sebuah pikiran pada sebuah mata pelajaran dengan mengesampingkan seluruh perihal yang tidak memiliki kaitan dengan pelajaran. Berdasarkan fenomena tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: (1) Bagaimana gambaran insomnia pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung? (2) Bagaimana gambaran konsentrasi belajar pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung? (3) Apakah ada hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung?. Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung yang berjumlah 1.896 Mahasiswa. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Qouta Sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 330 Mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah: Terdapat hubungan negatif antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung, serta termasuk kategori lemah sebesar -0.132 .

Kata Kunci: *Insomnia, Konsentrasi Belajar, Ilmu Kedokteran.*

A. Pendahuluan

Insomnia yaitu sebuah gangguan tidur, sebagaimana contohnya mengawali tidur terasa sulit, terasa sulit untuk mempertahankan tidur, maupun tidur yang terasa tidak puas [1]. Insomnia dapat berdampak pada kemampuan dalam berkonsentrasi. Dimana akan mengalami gejala seperti di siang hari terasa ngantuk, yang memberikan akibat konsentrasi bisa menurun maupun aktivitas sehari-hari yang terganggu [2].

Setiap individu perlu tidur dengan porsi yang cukup dengan waktu enam jam sampai sembilan jam. Ada penelitian yang menyatakan jika orang-orang memiliki kecenderungan tidur dalam waktu tujuh hingga delapan jam. Ada juga penelitian yang menyatakan bahwa tidur yang baik yaitu dengan periode waktu yang relatif teratur [3].

Saat individu merasa kurang tidur, hal yang dirasakan pertama kali yaitu permasalahan yang berkaitan dengan konsentrasi dan ingatan, misalnya merasa sulit untuk menemukan sebuah ungkapan yang lagi dipikirkan [3]. Menurut Aurora Lumbantoruan, memiliki kualitas tidur yang rendah mempunyai dampak yang buruk yakni konsentrasi individu semakin lemah, turunnnya kemampuan ingatan atau mudah lupa. Kemudian secara panjang akan memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis, yang bisa memperparah keadaan seseorang bisa memiliki depresi yang tinggi, rasa cemas, dan bisa sakit jiwa.

Dalam pandangan Survei yang dilaksanakan oleh Crampex jika ada sebesar 86% orang di semua dunia merasakan tidur yang terganggu berupa insomnia, misalnya negara Inggris. Kemudian di negara ini juga prevalensi yang menderita penyakit insomnia dengan angka sebesar 10%, hal tersebut memberikan arti jika seluruh penduduk Indonesia yang berjumlah 238 juta, ada 23 juta penduduk yang memiliki gangguan insomnia [4].

Faktor yang dapat menghambat dalam proses belajar diantaranya dapat disebabkan oleh faktor kesehatan yang bisa memberikan pengaruh terhadap seseorang, hal tersebut dikarenakan seseorang yang memiliki sakit atau lemah yang disebabkan tidur yang kurang akan terasa sulit dalam melakukan belajar. Di Inggris terdapat beberapa hasil survey yang mengatakan jika seseorang yang sering kurang tidur, 3 kali lebih besar akan mengalami konsentrasi yang buruk, kemudian 2 kali merasa lelah, mood yang terganggu, serta aktivitas yang terganggu [5].

Motivasi belajar merupakan proses internal yang ada dalam diri seseorang yang memberikan suatu gairah atau semangat dalam belajar, adanya usaha untuk mencapai tujuan belajar, dimana terdapat pemahaman dan pengembangan dalam belajar [6]

Dimana konsentrasi memiliki sebab karena dua faktor, faktor eksternal dan internal. Yang dimaksud faktor secara internal misalnya yang ada dalam diri sendiri berwujud rendahnya minat belajar atau buruknya kondisi kesehatan. Kemudian faktor secara eksternal berwujud kondisi, kelengkapan, terdapat suara serta terdapat beberapa gambar yang dirasa mengganggu [7].

Masalah psikologis yang dapat ditimbulkan antara lain penurunan konsentrasi belajar, stress, gangguan memori dan menurunnya prestasi akademik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian kualitatif yang dilakukan oleh [8] yang meneliti mengenai gambaran gangguan konsentrasi belajar.

Selain itu, aktivitas fisik juga dapat menyebabkan insomnia. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Gaung bahwa kurang berolahraga berdampak pikiran tidak tenang dan membuat seseorang depresi yang mengakibatkan Insomnia [9]

Pada usia remaja dan dewasa muda, direntang usia 17-23 tahun. Proses sirkadin yang bisa memberikan kontrol tidur dan sulit dalam tidur memiliki kecenderungan mengalami perubahan fisiologi. Pada umur 17 hingga 23 tahun seringkali merasakan tidur yang kurang, kemudian di akhir minggu akan mempunyai waktu dalam tidur yang cenderung lama [10].

Pada dewasa muda yang mengalami hambatan pada proses belajar dikelas karena dewasa muda sudah mulai mengantuk dan Lelah akibat kurang tidur, sehingga hal tersebut akan mengurangi kemampuan konsentrasi belajar bahkan membuat akan cepat lupa dan sulit menangkap pelajaran [11].

Stresor yang dihadapi mahasiswa tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian terhadap 1254 responden mengalami stres dan gangguan tidur, terdapat tiga jenis

gangguan tidur yang paling sering terjadi yaitu insomnia, sindrome henti napas saat tidur, dan sindrome kegelisahan saat tidur [12].

Penelitian yang disampaikan oleh Di Matteo dan Martin pada tahun 2002 menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kurang tidur dalam semalam [13]. Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Japardi yang dituliskan dalam penelitian Adeleyna yang berjudul “Analisis insomnia pada mahasiswa melalui model pengaruh kecemasan tes” menyatakan bahwa hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa hidupnya, diperkirakan setiap tahunnya 20 – 40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius [14]. Insomnia dapat menyerang semua usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa juga dapat terserang insomnia.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk sekarang memiliki tuntutan untuk terus belajar secara tekun, namun di waktu sehari-hari diharuskan pula untuk aktif dalam aktivitas di kampus, misalnya mengikuti beberapa organisasi maupun pratikum. Maka dari itu, para mahasiswa memiliki keharusan untuk bisa membagi waktu secara baik. Agar hal tersebut bisa tercapai maka cukupnya istirahat menjadi hal yang dibutuhkan.

Dalam penelitian yang uraikan oleh [15] diberikan sebuah laporan jika ada sebanyak 69.7% mahasiswa memiliki tidur yang terganggu. Dimana ada keluhan yang berkaitan dengan konsentrasinya yang sulit setiap hari, kemudian memberikan dampak keberhasilan di kelas kepada mahasiswa. Dimana penelitian tersebut memberikan petunjuk jika insomnia memiliki dampak yang secara signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa fakultas ilmu kedokteran.

[10] Sebuah himpunan yang memiliki kerentanan merasakan insomnia yakni mahasiswa kedokteran. Hal tersebut dikarenakan mempunyai beban dalam bekerja yang terbilang berat ketika melakukan penguasaan terhadap banyak hal. Lingkungan yang terbilang kompetitif serta banyak tekanan yang memiliki kontribusi kepada waktu tidur yang kurang dan bisa memberikan akibat pada insomnia. Ketika kuliah ataupun diluar, salah satu tanggapan yang biasa terjadi di waktu malam adalah mahasiswa merasakan adanya insomnia atau mempunyai gangguan tidur yang dirasa sangat buruk.

Penelitian ini dilakukan di Bandung, [16] mengatakan bahwa Kota Bandung telah berkembang secara signifikan dari kota berukuran kecil menjadi kota besar dan padat penduduk selama 200 tahun. Bandung adalah kota yang tergolong besar, dimana posisinya nomer dua setelah Jakarta dalam konteks di negara ini. Bandung seringkali disebut sebagai kota pendidikan, karena di Bandung memiliki 78 perguruan tinggi dan memiliki universitas yang terbilang aktif. [17] Di antara universitas-universitas tersebut adalah yang paling favorit di Indonesia, dimana memberikan ketertarikan banyak mahasiswa berkategori muda untuk datang dan bagi sebagian orang yang akhirnya tinggal di Bandung. Walikota Bandung periode 2018 – 2023 yaitu, Oded Muhammad Danial dan Yana Mulyana mempunyai salah satu program berfokus pendidikan dapat menciptakan SDM yang unggul sesuai bidangnya dan adanya peningkatan kesejahteraan sumber daya manusia baik di bidang pendidikan, kesehatan dan sosial. Berkaitan dengan pernyataan sebelumnya, di Kota Bandung terdapat beberapa universitas yang memiliki program studi ilmu kedokteran.

[18] Melakukan penelitian yang memberikan penjelasan jika gejala dari insomnia yang dirasakan oleh para remaja memiliki rupa tidur yang sulit dalam waktu 30 menit, tidur yang sulit untuk dipertahankan, lebih dari dua kali terbangun, dan memiliki kesulitan untuk melakukan tidur dari 5 menit sesudah terbangun. Ketika nilai insomnia semakin tinggi, maka kemampuan konsentrasi akan semakin rendah yang dipunyai oleh para remaja. Sesuai dengan uraian yang dijelaskan tersebut, dimana peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terkait mahasiswa jurusan ilmu kedokteran yang ada di Kota Bandung melalui hubungan antara Insomnia dengan Konsentrasi Belajar yang disebabkan jadwal kuliah yang terbilang padat. Kemudian kepada mahasiswa yang ikut tutorial, kemudian clinical skill lab, melakukan praktek, serta terdapat beberapa tugas ataupun laporan dari pratikum yang memiliki keharusan untuk selesai dalam waktu yang tepat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam

penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana gambaran insomnia pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung?, Bagaimana gambaran konsentrasi belajar pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung?, Apakah ada hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui gambaran insomnia pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran konsentrasi belajar pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung yang berjumlah 1.896 Mahasiswa.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Qouta Sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 330 Mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis deskriptif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan antara Insomnia (X) dengan Konsentrasi Belajar (Y)

Gambaran karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, perguruan tinggi, dan angkatan.

Tabel 1. Profil Responden

Karakteristik	Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	90	27.30%
	Perempuan	240	72.70%
Usia	18 tahun	28	8.50%
	19 tahun	41	12.40%
	20 tahun	47	14.20%
	21 tahun	99	30.00%
	22 tahun	82	24.80%
	23 tahun	33	10.00%
Perguruan Tinggi	Universitas Islam Bandung	147	44.50%
	Universitas Pasundan	17	5.20%
	Universitas Kristen Maranatha	166	50.30%
Angkatan	2018	160	48.50%
	2019	73	22.10%
	2020	42	12.70%
	2021	55	16.70%
Total		330	100%

Tabel 1 memperlihatkan jika responden yang diteliti ini cenderung dominan oleh para responden perempuan dengan banyak (72.7%). Berdasarkan usianya, paling banyak responden berusia 21 tahun (30%) dan terbanyak kedua berusia 22 tahun (24.8%). Berdasarkan asal perguruan tingginya, paling banyak responden berasal dari Universitas Kristen Maranatha (50.3%) dan Universitas Islam Bandung (44.5%), dan jika dilihat dari angkatannya paling banyak berasal dari angkatan 2018 yakni sebanyak hampir setengah responden atau 48.5%.

Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 2. Penentuan Kriteria Penilaian Persepsi Variabel Penelitian

Variabel X		Variabel Y	
Interval Skor	Keterangan	Interval Skor	Keterangan
1-10	Tidak Insomnia	15 - 26	Sangat Tidak Konsentrasi
> 10	Insomnia	27 - 37	Tidak Konsentrasi
		38 - 48	Konsentrasi
		49 - 60	Sangat Konsentrasi

Tabel 3. Gambaran Insomnia Mahasiswa Kedokteran di Kota Bandung

Kategori	Frekuensi	%
Insomnia	208	63.00%
Tidak Insomnia	122	37.00%
Total	330	100%

Sesuai dengan tabel tersebut, mengetahui jika terbanyak responden yang mengalami insomnia yakni sebanyak 63% sedangkan sisanya yakni 37% terkategori tidak mengalami insomnia.

Tabel 4. Gambaran Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kedokteran di Kota Bandung

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Tidak Konsentrasi	1	0.30%
Tidak Konsentrasi	103	31.20%
Konsentrasi	190	57.60%
Sangat Konsentrasi	36	10.90%
Total	330	100%

Sesuai dengan tabel yang diuraikan tersebut, maka mengetahui jika responden terbanyak terkategori konsentrasi yakni sebanyak 57.6%, mahasiswa yang terkategori tidak konsentrasi sebanyak 31.2% dan selebihnya terkategori sangat konsentrasi (10.9%) dan sangat tidak konsentrasi (0.3%).

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 5. Hubungan antara Insomnia (X) dengan Konsentrasi Belajar (Y)

Correlations				
			Insomnia	Konsentrasi Belajar
Spearman's rho	Insomnia	Correlation Coefficient	1.000	-1.32*
		Sig. (2-tailed)		0.016
		N	330	330
	Konsentrasi Belajar	Correlation Coefficient	-1.32*	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.016	
		N	330	330

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Dari tabel di atas, didapatkan nilai secara koefisien korelasi r_s sebanyak -0.132 yang menunjukkan korelasi yang terjadi antara kedua variabel adalah korelasi yang negative dan sangat lemah. Sedangkan nilai secara signifikansi yang didapatkan sebanyak $.016$, dimana nilai tersebut terkecil dari tingkatan kekeliruan yang sudah dilakukan penetapan yaitu 5% atau $.05$, sehingga bisa diberikan simpulan bahwa melakukan penolakan terhadap H_0 dan menerima H_1 , memberikan arti jika ada kaitan secara signifikan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu kedokteran kota bandung.

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan jika ada kaitan secara negative, kemudian sangat lemah, tapi signifikan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu kedokteran kota bandung.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung paling banyak mengalami insomnia sebanyak 63.0% .
2. Terdapat Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung paling banyak terkategori memiliki konsentrasi belajar sebanyak 57.6% .
3. Terdapat ada kaitan secara negatif, sangat lemah tapi signifikan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung.

Acknowledge

Dalam tahapan menyusun skripsi yang dibuat ini, tentunya peneliti tidak akan melupakan ucapan terimakasih yang banyak terhadap Allah SWT dengan seluruh rahmat dan karunia yang memberikan peneliti mudah, kuat, dan lancar dalam mengerjakannya, kemudian peneliti juga bersyukur terhadap beberapa pihak yang sudah memberikan bantuan serta dukungan kepada peneliti, oleh karena itu bisa menyelesaikan skripsi ini dengan mudah dan lancar. Terimakasih peneliti ini, disampaikan kepada:

4. Ibu Dr. Dewi Sartika, Dra., M.Si., Psikolog selaku dosen wali. Terimakasih telah membantu peneliti dalam menjalani kegiatan akademik;
5. Ibu Dr. Dewi Rosiana, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing. Terimakasih telah meluangkan waktunya dan sabar dalam membimbing peneliti dari awal penyusunan proposal hingga menyelesaikan skripsi dengan baik;
6. Seluruh dosen, karyawan dan teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung terimakasih atas segala bentuk dukungan, ilmu serta memfasilitasi selama perkuliahan;
7. Seluruh mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung yang telah terlibat menjadi responden dalam penelitian ini;
8. Papah, Mamah, Kakak dan Adik tercinta yang tidak pernah lelah memberikan dukungan, motivasi dan kepeduliannya setiap hari;
9. Arina, Wiken, Dinda, Shifa, Mela yang selalu menyemangati dan memberikan dorongan untuk terus semangat mengerjakan skripsi;
10. Teman-teman menawa, Roro, Lia, Fifah, Nadhdifah, Reni, Jihan, Ravli, Neizar, Ardi, Rahmad, Rafli yang selalu mensupport dalam menyelesaikan skripsi;
11. Teman-teman bimbingan, Kania, Alifa, Yoery, Adinda, Dinda, Icha, Teh Fatima yang selalu memberikan semangat, motivasi dan saran satu sama lain dalam menyelesaikan skripsi;
12. Seluruh teman-teman kelas C 2018 Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung dan teman-teman perjuangan angkatan 2018 yang selalu menyemangati dan saling membantu satu sama lain yang tidak bisa disebutkan satu per satu;
13. Serta semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Jazzakumullah Khairan Katsiran atas dukungan yang telah diberikan untuk peneliti, sehingga dapat terselesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT membalas kebaikan

yang lebih baik bagi semua pihak yang terlibat. Aamiin.

Daftar Pustaka

- [1] D. J. Buysse *et al.*, “Efficacy of Brief Behavioral Treatment for Chronic Insomnia in Older Adults,” vol. 171, no. 10, pp. 887–895, 2019, doi: 10.1001/archinternmed.2010.535.
- [2] B. Munir, *Neurologi Dasar*. Jakarta: Sagung Seto, 2015.
- [3] Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo., 2004.
- [4] *Cable News Network Indonesia*. 2017.
- [5] M. Marpaung, P, “Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa,” vol. 01, pp. 543–549, 2013.
- [6] Ayu Irra Kusyafira and Dewi Rosiana, “Pengaruh Model Pembelajaran E-Learning terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa UNISBA,” *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 2, no. 1, pp. 62–69, 2022, doi: 10.29313/bcsps.v2i1.414.
- [7] Olivia, *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo., 2010.
- [8] Pitaloka, R. Diah, Utami, G. Tri, Novayelinda, and Riri, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau,” *J. Online Mhs.*, vol. 2, no. 2, pp. 1435–1443, 2015, [Online]. Available: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8317/7986>
- [9] M. A. Nurdin, A. A. Arsin, and R. M. Thaha, “Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin,” *J. Kesehat. Masy. Marit.*, vol. 1, no. 2, pp. 235–243, 2019, doi: 10.30597/jkmm.v1i2.8720.
- [10] U. N. Cendana, “Hubungan insomnia terhadap konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran di kupang,” no. April, 2021.
- [11] T. Hakim, “Belajar dan prinsip belajar,” 2009.
- [12] C. A. Kushida *et al.*, “Practice parameters for the use of continuous and bilevel positive airway pressure devices to treat adult patients with sleep-related breathing disorders,” *Sleep*, vol. 29, no. 3, pp. 375–380, 2006, doi: 10.1093/sleep/29.3.375.
- [13] N. Rizqiea and E. Hartati, “Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir,” *Diponegoro J. Nurs.*, vol. 1, no. 1, pp. 231–236, 2012.
- [14] Adeleyna, “Analisis insomnia pada mahasiswa melalui model pengaruh kecemasan tes,” 2008.
- [15] M. D. James F. Pagel, *Rapid Eye Movement Sleep*. 2008.
- [16] dkk. Tarigan, A. K. M., *Science Direct Cities* 50,. 2016.
- [17] BPS, “BPS Kota Bandung,” *kota bandung*, 2014.
- [18] E. Waliyanti and W. Pratiwi, “Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta,” *Indones. J. Nurs. Pract.*, vol. 1, no. 2, pp. 9–15, 2017, doi: 10.18196/ijnp.1256.