

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA DEWASA MUDA (*Study Cross Sectional* di Gereja GPIB Bukit Harapan Surabaya)

Oleh:
DESITA YUNIA
201602013

Ketika stres semakin meningkat hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan bagi seseorang salah satunya yaitu insomnia. Fenomena yang terjadi pada dewasa muda di Gereja GPIB Bukit Harapan Surabaya beberapa diantaranya mengalami kesulitan tidur akibat tekanan sosial atau dampak dari lingkungan disekitarnya yang membuat mereka mengubah perilaku agar dapat menyesuaikan diri serta beban kerja yang dihadapi menuntut mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diperoleh sehingga menimbulkan stres. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada dewasa muda. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Responden yang berpartisipasi sebanyak 32 dewasa muda yang memenuhi kriteria inklusi di Gereja GPIB Bukit Harapan Surabaya. Variabel dependen adalah insomnia pada dewasa muda yang diukur menggunakan kuisioner Kelompok Studi Pusat Biologi Jakarta- *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS), variabel independennya adalah tingkat stres yang diukur dengan kuisioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Hasil penelitian dengan uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > \alpha$ ($p=0,279$, $\alpha=0,05$) bahwa H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada dewasa muda. Hal ini dapat dikarenakan ada faktor lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada dewasa muda. Peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu menilai faktor lain yang berhubungan dengan stres atau penyebab dari insomnia dan menentukan jumlah responden yang lebih banyak serta sasaran kelompok usia yang tepat.

Kata kunci : tingkat stres, insomnia, usia dewasa muda