HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN MINAT BELAJAR PADA MAHASISWA ASRAMA STIKES MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Cintami Anggun Pratiwi[1], Yudi Abdul Majid[2], Puji Setya Rini[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
Email: yudi_majid@yahoo.com

ABSTRAK

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Terpenuhinya kebutuhan istirahat dan tidur dapat berpengaruh positif bagi kesehatan tubuh, diantaranya dapat meningkatkan konsentrasi. Salah satu permasalahan gangguan tidur yang paling banyak ditemukan dimasyarakat adalah gangguan tidur yang sering disebut insomnia. Dampak dari gangguan tidur tersebut adalah menurunnya konsentrasi, mudah jengkel, merasa mengantuk pada siang hari, merasa lelah dan mudah emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan minat belajar pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini merupakan penelitiam kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional,* sampel penelitian ini adalah mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah, teknik pengambilan sampel dengan cara *Simple Random Sampling,* yang didapatkan jumlah sampel 79 responden. Uji statistik yang digunakan adalah *uji chi square*. Dari hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara insomnia dengan minat belajar dengan (*p value 0,126)).* Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan mahasiswa asrama dapat menggurangi insomnia mereka dengan upaya melakukan olahraga ringan secara teratur pada pagi hari dan menjaga pola makan setiap harinya. Dengan upaya ini akan menggurangi insomnia dan minat belajar mereka akan semakin meningkat dan baik.

Kata Kunci : Mahasiswa Asrama, Insomnia, Minat Belajar

ABSTRACT

Sleep and rest are basic of everyone needs. Needs rest and sleep can influence positively For Body health benefits can improve concentration. One of the problems of sleep disorder most commonly found in the community is a sleep disorder that is often called insomnia. The impacts of sleep disorders are reduced concentration, irritability, feeling sleepy during the day, feel tired and emotional easily. This study aims to determine the rapportof insomnia with interest in learning ofcollege student's dormitory STIKes Muhammadiyah Palembang. This research is quantitative with cross sectional approach; The study sample was a coolage student dormitory STIKes Muhammadiyah, sampling technique by means: Simple Random Sampling, and the total numberof samples of correspondenceis 79 correspondence. From statistical test result shows there is no the relation of significant between insomnias with learning enthusiasm with p value 0,126 (p Value > 005). Based on the results of this study suggested student dormitories could reduce their insomnia with efforts to do light exercise, but regularly in the morning, they could also do with relaxation therapy, and maintain your diet every day, With these efforts will reduce insomnia and interest in learning they will increase and good.

Keywords :College Student of dormitory, Insomnia, Interest In Learing

PENDAHULUAN

Manusia mempunyai kebutuhan dasar untuk mempertahankan hidup. Teori kebutuhan manusia memandang manusia sebagai suatu keterpaduan, keseluruhan yang terorganisir yang mendorong untuk terpenuhnya semua kebutuhan dasar manusia tersebut. Kebutuhan dasar manusia menurut Hierarki Maslow, terdiri atas kebutuhan fisiologis dan biologis, kebutuhan keselamatan dan keamanan, kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan harga diri, kebutuhan aktualisasi diri. Kebutuhan fisiologis merupakan prioritas utama karena apabila tidak terpenuhi maka akan berpengaruh pada kebutuhan lainnya. Kebutuhan fisiologis meliputi oksigen, nutrisi, cairan dan elektrolit, eliminasi, seksual, termasuk juga adalah istirahat dan tidur[8].

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Kebutuhan Istirahat dan tidur banyak berpengaruh positif bagi tubuh, salah satunya adalah meningkatkan konsentrasi. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal[2].

Setiap orang mempunyai kebutuhan itirahat dan tidur yangberbeda. Kebutuhan tidur pada orang normalnya memerlukan 6 sampai 9 jam setiap harinya untuk dapat berfungsi secara adekuat. Namun kebanyakan orang mengalami gangguan tidur yang akan berdampak pada kesulitan konsentrasi, mudah jengkel, selalu merasa mengantuk siang hari, merasa lelah dan mudah emosional. Salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh orang adalah insomnia[11].

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat baik kualitas maupun kuantitas. Insomnia juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari dan mereka sering terbangun lebih awal dan tidak tidur lagi dengan nyenyak[11].

Insomnia bisa terjadi kepada siapa saja baik itu dengan anak-anak, remaja maupun lanjut usia, tentunya dengan tingkatan dan penyebab yang berbeda-beda. Begitu juga dengan mahasiswa, kebanyakan mahasiswa pasti pernah mengalami insomnia. Banyak penyebab yang menyebabkan mahasiswa menjadi insomnia namun yang paling sering disebabkan dua hal, yaitu faktor kebiasaan dan faktor psikologis. Menurut data dari *WHO (World Health Organization)* pada tahun 2003, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian

hebatnya sehingga menyebabkan individu mengalami tekanan jiwa bagi penderitanya. Berdasarkan data riset internasional yang dilakukan *US Census Bureau, International Data Base* tahun 2004, diketahui bahwa 28 juta orang Indonesia mengalami insomnia atau gangguan kesulitan tidur. Berdasarkan hasil survei internasional, ketika penduduk Indonesia berjumlah sekitar 238.452.000, ada sebanyak 28.053.000 orang Indonesia yang terkena insomnia, jumlah ini terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup[3].

Insomnia dapat mempengaruhi konsentrasi dan merusak kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan memori, belajar, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Misalnya, gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan pada siang hari dan mempengaruhi status fungsional dan mutu hidup serta menurunnya minat belajar pada sebagian besar masyarakat, terutama dikalangan mahasiswa. Berdasarkan penelitian Pebrianto G tahun 2011 yang berjudul "Hubungan antara Insomnia dengan Minat Belajar pada Mahasiswa" menyatakan banyak mahasiswa diberbagai universitas di Indonesia yang minat belajarnya menurun dikarenakan kurangnya istirahat sehingga mengakibatkan tidak terfokusnya pada mata kuliah yang sedang dilangsungkan[10].

Berdasarkan penelitian *cros sectional* Fauza tahun 2009 yang berjudul "Faktor-faktor yang berhubungan dengan minat belajar mahasiswa semester IV di akademi kebidanan Imelda Medan". Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan belajar dengan minat belajar mahasiswa yaitu 26 orang dengan nilai signifikan 0,001 < 0,05. Dan hubungan dengan motivasi belajar baik sebagian besar memiliki minat belajar baik yaitu 28 orang (68,3%), dengan nilai signifikan 0,005 < 0,05.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti diasrama STIKes Muhammadiyah Palembang pada bulan Januari 2015, peneliti melakukan wawancara pada 20 mahasiswa. Dari 20 mahasiswa tersebut didapatkan 18 orang yang pernah mengalami insomnia. Keluhan dari 18 mahasiswa yang mengalami insomnia tersebut diantaranya adalah 10 orang kesulitan untuk memulai tidur, 5 orang tidak bisa mempertahankan tidurnya dan 3 orang yang tidak bisa tidur kembali setelah terbangun pada malam hari. Dari 18 orang yang pernah mengalami insomnia, didapatkan 12 orang mengakui minat belajar mereka menurun dan 6 orang minat belajarnya tetap. Permasalahan dari menurunnya minat belajar pada mahasiswa tersebut menyebabkan menurunnya konsentrasi, badan lemas,

dan sering mengantuk pada saat waktu kuliah.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan Antara Insomnia dengan Minat Belajar pada Mahasiswa Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang".

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah *descriptive correlation* yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antara variable independen dan variable dependen dengan menggunakan pendekatan *cros sectional* yaitu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan variable dependen hanya satu dan secara bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa asrama yang berada di gedung A dan gedung B STIKes Muhammadiyah Palembang berjumlah 374 mahasiswa. Sampel diambil secara *Simple Random Sampling* ini ada beberapa yang termasuk dalam kriteria inklusi dan didapatkan sebanyak 79 sampel. Adapun kriteria inkulsinya adalah bersedia menjadi responden dan mengembalikan kuisioner dengan baik, berada di asrama gedung A dan Gedung B.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	17-18	29	36,7
2	19-20	49	62
3	21-22	1	1,26
Total		**79**	**100**

Berdasarkan tabel 1dapat dilihat umur responden lebih banyak berada pada rentang umur 19-20 tahun yaitu 49 responden (62 %) dan yang paling sedikit pada rentang umur 21-22 yaitu 1 responden (1,26 %).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi

No	Program Studi	Frekuensi	Persentase
1	DIII Keperawatan	32	40.5
2	DIII Kebidanan	42	53.2
3	S1 Keperawatan	2	2.5
4	DIII Fisioterapi	2	2.5
5	DIII Kesling	1	1.3
	Total	**79**	**100**

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa, sebagian besar mahasiswa program studi DIII Kebidanan 42 (53.2 %) responden dan program studi DIII Keperawatan 32 (40.5%) responden.

b. Gambaran Insomnia pada Mahasiswa Asrama

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Insomnia

No	Kejadian Insomnia	Frekuensi	Persentase
1	Tidak insomnia	19	24.1
2	Insomnia	60	75.9
	Total	**79**	**100**

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa lebih banyak yang menggalami insomnia 60 (75.9%) responden dan paling sedikit yaitu mengalami tidak insomnia 19 (24.1 %) responden.

c. Gambaran Minat Belajar pada Mahasiswa Asrama

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Minat Belajar

No	Minat Belajar	Frekuensi	Persentase
1	Baik	42	53.2
2	Kurang Baik	37	46.8
	Total	**79**	**100**

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat minat belajar responden lebih banyak dengan minat belajar baik yaitu 42 (53.2%) responden menggalami minat belajar yang baik dan yang paling sedikit 37 (46.8%) responden mengalami minat belajar kurang.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan antara dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau korelasi. Analisa bivariat digunakan untuk mengidentifikasi bagaimana hubungan karakteristik insomnia dengan minat belajar. Uji statistic yang digunakan yaitu uji *Chi- Square,* apabila nilai α *value* ≤ 0.05 maka ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel independen (Tingkat Insomnia) dengan variabel dependen (Minat Belajar), namun sebaliknya α *value* >0.05 maka ini membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen (tingkat insomnia) dengan variabel dependen (minat belajar).

Tabel 5
Hubungan Insomnia dengan Minat Belajar Mahasiswa

No	Insomnia	Minat Belajar				Total		P value	OR 95 % CI
		Baik		Kurang Baik					
		n	%	n	%	N	%		
1	Tidak Insomnia	13	16.5	6	7.6	19	24.1	0,126	2.316
2	Insomnia	29	36.7	31	39.2	60	75.9		
	Total	**42**	**53.2**	**37**	**46.8**	**79**	**100**		

Tabel 5Berdasarkan hasil tersebut bahwa 19 (24.1 %) mahasiswa yang mengalami tidak insomnia dengan

minat belajar yang baik diperoleh 13 responden (16.5%) dan yang kurang baik yaitu 6 responden (7.6 %) dan 60 (75.9%) mahasiswa mengalami insomnia dengan minat belajar baik diperoleh 29 respoden (36.7 %) yang kurang baik 31 responden (39.2 %). Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value*= 0,206 (*p Value* > 0.05), berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara insomnia dengan minat belajar pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah Palembang.

1) Insomnia

Dari hasil yang didapat, gambaran insomnia pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa lebih banyak yang menggalami insomnia 60 (75.9%) responden dan paling sedikit yaitu mengalami tidak insomnia 19 (24.1 %) responden.

Pada masa remaja jumlah tidur yang dibutuhkan 8 sampai 5 jam/hari. Tidur pada remaja – dewasa muda (16 – 30 tahun) mempunyai pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Ini disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi masa pubertas. Pada masa ini mereka mengalami pergeseran irama sirkadian, sehingga jam tidur pun bergeser. Hal ini yang menyebabkan remaja sering menggalami sulit untuk menggawali tidurnya yang disebut insomnia ringan (insomnia inisial) (Saryono, 2010).

Insomnia dapat berdampak negatif bagi setiap orang. Faktor – faktor yang menyebabkan insomnia yaitu faktor psikologis, faktor psikiatri, sakit fisik, tidur siang yang berlebihan dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan yang berperan besar terhadap terjadinya insomnia seseorang. Lingkungan yang bising dapat menjadi faktor sulit untuk tidur. Perubahan lingkungan juga dapat menyebabkan insomnia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yudhayang menunjukkan bahwa mahasiswa banyak yang menggalami insomnia ringan 54 (72.0%) responden, 17 (22.7%) mengalami insomnia sedang dan 4 (5.3%) responden mengalami insomnia berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat insomnia pada mahasiswa asrama Stikes Muhammadiyah tahun 2014. Penelitian ini menggunakan penelitian secara survei analitik. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa asrama Stikes Muhammadiyah Palembang tahun 2014 dengan 75 responden[18].

Peneliti berpendapat, mahasiswa dapat menggalami insomnia disebabkan oleh faktor lingkungan.Mereka yang belum terbiasa tinggal diasrama yang jauh dari orang tua yang masih belum dapat beradaptasi dengan suasana diasrama yang ramai dan kegiatan yang

ada diasrama. Mereka dapat mengendalikan insomnia yang dialami dan mencari solusi dalam menangani insomnia serta mempergunakan waktu istirahat sebaik mungkin, diberlakukan jam tidur. Pada jam sepuluh malam mahasiswa dan mahasiswi harus tidur dan tidak ada lagi aktivitas apapun, serta melaksanakan kegiatan–kegiatan yang sudah dijadwalkandan lainnya seperti mengadakan pentas seni di asrama setiap bulan, perlombaan olahraga yang diadakan di asrama dan lain – lain supaya tidak ada kejenuhan diasrama.

2) Minat Belajar

Dari hasil yang didapat, gambaran minat belajar pada mahasiswa dalam penelitian ini dapat dilihat yang paling banyak 42 (53.2%) responden menggalami minat belajar yang baik dan yangpaling sedikit 37 (46.8%) responden mengalami minat belajar kurang.

Minat belajar yang baik dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut yaitu pertama faktor dari dalam artinya rasa ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan, kedua faktor motif sosial artinya seseorang berminat pada prestasi tinggi agar dapat status sosial yang tinggi, dan yang ketiga faktor emosional artinya faktor perasaan dan emosi yang dapat membangkitkan perasaan senang dan dapat menambah semangat atau kuatnya minat dalam suatu kegiatan.

Penelitian ini sejalan dengan pendapat Fauza dengan penelitian melibatkan 70 responden didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa minat belajar mahasiswa yaitu minat belajar baik dengan 37 orang (52.9%) dan minat belajar yang kurang baik dengan 33 orang (47.1%) yang dipengaruhi oleh factor-faktor yaitu lingkungan belajar dan motivasi belajar, hal ini mengkhawatirkan karena akan memiliki mahasiswa yang memiliki kualitas yang rendah[4].

Peneliti berpendapat mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah banyak minat belajarnya masih tetap baik. Hal ini dikarenakan banyak motivasi dari teman yang melihat teman-teman yang rajin belajar diasrama dan banyak kakak tingkat yang berada diasrama yang siap untuk mengajari atau membimbing mereka jika ada kesulitan. Dan untuk meningkatkan minat belajar mereka yang lebih baik lagi dengan membuat kelompok belajar di asrama dan belajar bersama-sama dengan teman maupun dengan kakak tingkatnya di asrama. Dan jika perlu diadakan lomba cerdas cermat antar kamar yang ada di asrama agar dapat menumbuhkan semangat dan minat belajar pada mahasiswa asrama.

3) Hubungan Insomnia dengan Minat Belajar

Hasil uji statistik *chi square*. menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara insomnia dengan minat belajar pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. Berdasarkan hasil tersebut bahwa 19 (24.1 %) mahasiswa yang mengalami tidak insomnia dengan minat belajar yang baik diperoleh 13 responden (16.5%) dan yang kurang baik yaitu 6 responden (7.6 %) dan 60 (75.9%) mahasiswa mengalami insomnia dengan minat belajar baik diperoleh 29 respoden (36.7 %) yang kurang baik 31 responden (39.2 %). Dan hasil analisa uji stastitik *Chi-Square* didapat nilai *p value* = 0.206 (*p value* > 0.05).

Setiap orang mempunyai kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda. Kebutuhan tidur pada orang normalnya memerlukan 6 sampai 9 jam setiap harinya untuk dapat berfungsi secara adekuat. Namun kebanyakan orang mengalami gangguan tidur yang akan berdampak pada kesulitan konsentrasi, mudah jengkel, selalu merasa mengantuk siang hari, merasa lelah dan mudah emosional. Salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh masyarakat adalah insomnia[11.]

Insomnia tidak selalu mempengaruhi minat belajar setiap orang. Terdapat 3 faktor yang mempengaruhi minat yaitu, faktor dari dalam yaitu factor internal yang datang dari dalam diri yang mempunyai hasrat ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan. Faktor motif sosial yang misalnya seseorang berminat pada prestasi tinggi agar dapat status social yang tinggi pula. Dan factor emosional atau factor perasaan ini yang mempunyai pengaruh terhadap obyek misalnya perjalanan sukses yang dipaki individu dalam suatu kegiatan tertentu yang dapat membangkitkan perasaan senang dan dapat menambah semangat atau kuatnya minat dalam kegiatan tersebut.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian *cross sectional* oleh Pebriantoro (2011) yang berjudul "Hubungan antara Insomnia dengan Minat Belajar pada Mahasiswa" menyatakan banyak mahasiswa diberbagai universitas di Indonesia yang minat belajarnya menurun dikarenakan kurangnya istirahat sehingga mengakibatkan tidak terfokusnya pada mata kuliah yang sedang dilangsungkan[10]. Hasil penelitian ini juga tidak sesuai dengan penelitian Biasrie (2011) yang berjudul Hubungan Insomnia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI IPA Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Klaten. Hasil penelitian dari instrumen penelitian berupa skala L-MMPI dan Insomnia Rating Scale yang kemudian di uji dengan Chi – Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara insomnia dengan prestasi belajar, karena didapatkan nilai X^2 hitung sebesar 4,530

dan untuk signifikansinya didapatkan angka probabilitas sebesar 0,033. Dari angka probabilitas tersebut dapat diketahui bahwa hubungan tersebut berhubungan secara signifikan oleh karena angka tersebut < 0,05.

Peneliti berpendapat, bahwa tidak ada hubungan antara insomnia dengan minat belajar ini karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Lingkungan asrama yang mempunyai berbagai kegiatan yang salah satunya kegiatan belajar bersama. Belajar bersama yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa asrama dengan bertanya atau belajar dengan kakak tingkat dan teman-teman yang berada di asrama. Dalam penelitian ini juga, mahasiswa asrama banyak yang menggalami insomnia. Insomnia ini dikarenakan mahasiswa asrama belum terbiasa untuk tinggal di asrama yang jauh dari orang tua yang masih belum terbiasa untuk tinggal di asrama namun setelah adanya adaptasi, mereka dapat menyesuaikan diri dan kondisi diasrama. Upaya untuk menggurangi insomnia mereka bisa dengan melakukan olahraga ringan namun teratur di pagi hari, bisa juga mereka melakukan dengan terapi relaksasi, dan menjaga pola makan setiap harinya. Dengan upaya ini akan menggurangi insomnia dan minat belajar mereka akan semakin meningkat dan baik. Salah satu kegiatan yang ada di asrama untuk meningkatkan minat belajar mereka adalah setelah shalat isya, mahasiswa mempunyai jadwal kegiatan belajar mandiri, mereka bisa belajar dengan teman-temannya dan kakak tingkatnya sehingga motivasi belajar mereka tetap baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengambilan data penelitian yang dilakukan di asrama STIKes Muhammadiyah Palembang pada tanggal 13 April sampai 16 April 2015 dengan jumlah sampel 79 responden. Maka kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Dari hasil yang didapat, gambaran insomnia pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa lebih banyak yang menggalami insomnia 60 (75.9 %) responden.
2. Dari hasil yang didapat, gambaran minat belajar pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah dalam penelitian ini dapat dilihat yang paling banyak 42 (53.2%) responden menggalami minat belajar yang baik.
3. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada hubungan yang signifikan antara insomnia dengan minat belajar pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah Palembang namun setelah dilakukan penelitian didapatkan *p value* = 0.206, ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara insomnia dengan

minat belajar pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah Palembang.

SARAN

1. Bagi Pengelolah Asrama

   Bagi pengelolah asrama atau staf asrama untuk menangani masalah insomnia yang ada di asrama dengan mempergunakan waktu istirahat sebaik mungkin, diberlakukan jam tidur dan kegiatan yang menambah minat belajar yang ada diasrama seperti mengadakan belajar bersama dengan teman maupun dengan kakak tingkatnya yang harus sering diadakan dan kegiatan positif lainnya.
2. Bagi Institusi Pendidikan

   Bagi institusi pendidikan dapat digunakan sebagai bahan masukan informasi untuk melengkapi keperpustakaan sehingga dapat menunjang pengetahuan serta dapat dilakukan penelitian lebih lanjut. Dan diharapkan memperhatikan lagi tentang kegiatan yang ada di asrama.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya

   Bagi penelitian selanjutnya agar dapat menggali lebih dalam lagi melakukan penelitian tentang hubungan insomnia dengan minat belajar. Selain itu hendaknya lebih mengembangkan dan penelitian lanjut, seperti peneliti yang melakukan tindakan untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa asrama.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alisuf.Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan Kemauan dan Gejala Kehendak. Cet 3.2 Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya; 2001.
2. Asmadi.Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta : Salemba Medika.2008.
3. Dewi.Hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa SI FK UNS yang sedang skripsi. 2008.Diakses di http://eprints.uns.ac.id/(online) pada tanggal 14Januari 2015
4. Fauza, Rahmawani. Faktor-faktor yang berhubungan dengan minat belajar mahasiswa semester V di Akademi Kebidanan Imelda Medan t.a 2008/2009. Diakses di http://repository/usu.ac.id/(online) Diakses tanggal 14 Januari 2015
5. Hapiz, Minat dan motivasi mahasiswa program study seni rupa angkatan 2005-2007 jurusan seni dan desain falkultas sastra universitas negeri malang untuk memilih mata kuliah paket desain grafik dan animasi. 2008. Diakses pada 02 februari 2015
6. Hidayat,A.A.Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep

dan Proses Keperawatan Buku 2. Jakarta : Salemba Medika.2006.

7. Khairani, Makmun. Psikologi Belajar. Yogyakarta : Aswaja Pressindo. 2014.
8. Maryam, Siti,R. dkk. Kebutuhan Dasar Manusia Berdasarkan Hierarki Maslow dan Penerapannya dalam Keperawatan. Jakarta : Semesta Media.2007.
9. Mubarak, Wahit Iqbal dan Nurul Chayatin. Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori & Aplikasi dalam Praktik. Jakarta : EGC.2007.
10. Pebrianto, G.Hubungan antara insomnia dengan minat belajar mahasiswa.2011.Diakses di http://library.guunadarma.ac.id/repository/view/23945/hubungan-antara-insomnia-dengan-minat-belajar-pada-mahasiswa.html/, (online) Pada tanggal 11 Januari 2015
11. Pieter, Herri Zan, dkk. Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan. Jakarta : Rineka Cipta. 2011.
12. Pittsburgh.Pittsurgh Insomnia Rating Scale (PIRS). 2001.Diakses di http://www.sleep.pitt.edu/ (online) Pada tanggal 11 Januari 2015
13. Saputra, L. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Tangerang: Binarupa Aksara. 2013.
14. Saryono & Widiantri.Kebutuhan Dasar Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika. 2010.
15. Saryono.Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika. 2011.
16. Slameto.Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta : Rineka Cipta.2013.
17. Susilo Yekti & Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Insomnia. Yogyakarta: Andi Offset.2011.
18. Yudha, Aditya. Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. 2014.
19. Walgito, Bimo. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta : Andi. 2004.