

## Insomnia dan Depresi Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa di Dua Perguruan Tinggi di Kota Depok = Insomnia and Depression during Distance Learning in Students at Two Universities in Depok

Izwal Wiranto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20521187&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Insomnia sering terjadi pada dewasa muda seperti mahasiswa, hal ini disebabkan oleh banyak faktor. Insomnia dapat menyebabkan berbagai dampak kesehatan yang juga berhubungan dengan kesehatan mental seperti Depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara Insomnia dan Depresi pada Mahasiswa di dua perguruan Tinggi di kot Depok. Desain penelitian ini adalah desain cross sectional dan menggunakan kuesioner Insomnia Severity Index (ISI) serta kuesioner Beck Depression Inventory (BDI). Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 262 responden yang dipilih dengan teknik cluster sampling di Dua perguruan tinggi di Kota Depok. Data dianalisis dengan chi-square untuk mengetahui hubungan yang bermakna antara Insomnia dan Depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami insomnia sebanyak 68 individu (81%), dan mahasiswa yang mengalami depresi sebanyak 172 individu (96,6%).

.....Insomnia often occurs in young adults such as students, this is caused by many factors. Insomnia can cause various health effects that are also related to mental health such as depression. This study aims to identify the relationship between insomnia and depression in students at two universities in the city of Depok. The design of this study was a cross sectional design and used the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire and the Beck Depression Inventory (BDI) questionnaire. This research was conducted by involving 262 respondents who were selected using cluster sampling technique in two universities in Depok City. Data were analyzed by chi-square to determine a significant relationship between Insomnia and Depression. The results showed that students who experienced insomnia were 68 (81%), and students who experienced depression were 172 (96.6%).