

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Windi Clariska, Yuliana, Kamariyah
Program Studi Keperawatan FKIK UNJA
E-mail: windiclariska@gmail.com

Abstrak

Hambatan internal dan eksternal yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan mahasiswa tertekan dan stres serta berakibat pada kualitas tidurnya. Hasil survey pendahuluan pada 23 mahasiswa, merasa sulit beristirahat semenjak menjalani pembuatan skripsi. Data WHO tahun 2019 hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif pada 92 sampel mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dengan metode *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari kuesioner dan analisa data menggunakan uji spearman rank dengan $p\text{-value} = 0,05$. Didapatkan mahasiswa yang mengalami tingkat stres ringan 23 responden (25%), stres sedang 21 responden (22,8%), stres berat 22 responden (23,9%) dan stres sangat berat 5 responden (5,4%). Kualitas tidur buruk berjumlah 84 responden (91,3%) sedangkan baik berjumlah 8 responden (8,7%). Dari hasil analisis Spearman Rank didapatkan $p\text{-value}$ 0,030 dengan keeratan hubungan 0,227. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

Kata Kunci: Stres, Kualitas tidur, Mahasiswa.

Abstract

Internal and external obstacles that occur in final year students can cause students to be depressed and stressed and have an impact on the quality of their sleep. The results of the preliminary survey on 23 students found it difficult to rest since their thesis writing. WHO data for 2019, nearly 264 million people in the world experience stress and depression. To determine the relationship between stress levels and sleep quality in final year students at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Jambi University. This research is a quantitative descriptive study on 92 samples of final year students at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Jambi University using the method cluster random sampling. This study uses primary data obtained from questionnaires and data analysis using the Spearman rank test with $p\text{ value} = 0.05$. 23 respondents (25%) experienced mild stress, 21 respondents (22.8%) moderate stress, 22 respondents (23.9%) severe stress and 5 very severe stress (5.4%). Poor sleep quality amounted to 84 respondents (91.3%) while good amounted to 8 respondents (8.7%). From the results of the Spearman Rank analysis, it was obtained a $p\text{-value}$ of 0.030 with a closeness of the relationship of 0.227. There is a significant relationship between stress levels and sleep quality in final year students at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Jambi University.

Keywords: stress, sleep quality, student.

Pendahuluan

Stres adalah keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial, lingkungan, dan tuntutan fisik yang tidak terkontrol (Ambarwati, 2019). Hampir 264 juta penduduk dunia yang mengalami stres dan depresi hal ini dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 (Putri, DKK 2014). Sedangkan studi prevalensi yang dilakukan di Inggris terhadap 4169 responden didapatkan sebanyak 90% responden mengalami stres (Kusuma, 2019).

Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang dibahas. Semua individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan proses belajar secara individual. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi ketika mahasiswa mengikuti kuliah lain, karena mata kuliah lain umumnya dilakukan secara klasikal. Proses belajar secara individual tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah-masalah yang dihadapi (Gupita, 2017).

Hambatan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir berasal dari dalam dan dari luar sehingga bisa menyebabkan mahasiswa menjadi tertekan dan stres serta berakibat pada kualitas tidurnya (Bertens, 2005). Hambatan internal yang dihadapi mahasiswa dalam penulisan skripsi adalah takut jika naskah skripsi tidak disetujui pembimbing, skripsi dikerjakan sambil lalu (dedikasi rendah), sulit memfokuskan perhatian pada rencana penulisan skripsi, tidak ingin berbuat salah dalam menulis skripsi

(perfeksionisme), tidak suka tantangan dalam penulisan skripsi dan kurang gigih atau ulet dalam penulisan skripsi (Sunarty, 2016). Dari hambatan stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi atau menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur. Tidur yang tidak adekuat dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Choir, 2018).

Berdasarkan penelitian Ratnaningtyas DKK 2019 didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami stres pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 21 dari 27 responden (77,8%), begitu juga dengan responden yang mengalami stres pada tingkat berat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 100 dari 106 responden (94,3%).

Komponen yang mempengaruhi kualitas tidur terdiri dari 7 komponen yang paling sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yaitu stres psikologis. Stres merupakan tingkat tertinggi dan terbanyak yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan komponen yang lainnya. Kondisi psikologi seseorang dapat mempengaruhi tidur. Saat terjadi ketegangan pada seseorang maka kegelisahan akan terjadi sehingga akan menyulitkan mereka untuk tertidur (Hidayat,

2015).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan pada tanggal 24 Oktober 2020 pada saat wawancara peneliti menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir ada 23 mahasiswa menyampaikan bahwa ia merasa sulit beristirahat semenjak menjalani pembuatan skripsi. Dari data diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi”.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* atau potong lintang yang mana variabel diukur dan dikumpulkan dalam waktu bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Februari 2021. kampus fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa angkatan 2017 yang sedang menjalankan semester 7 dan semester 8 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi. besarnya sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan

Hasil

Hasil penelitian ini disajikan menjadi tiga bagian, yaitu tabel tingkat stres, kualitas tidur dan hubungan antara tingkat stres dengan

rumus Slovin sehingga diperoleh sampel 92 sampel, cara pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Instrumen untuk penelitian ini merupakan data primer yang diambil melalui 2 kuesioner. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah baku, untuk mengukur tingkat stress menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* yang mana pada penelitian ini hanya berfokus pada stres, jadi hanya menggunakan kuesioner yang bagian stres. Sedangkan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis Univariat digunakan untuk mendapatkan distribusi frekuensi tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir sedangkan Analisis bivariat dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (kualitas tidur). dalam penelitian analisis ini menggunakan Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank* dengan p-value 0,05. bila *p-value* < 0,05 berarti ada hubungan bermakna, sedangkan *p-value* \geq 0,05 artinya tidak ada hubungan bermakna. kategori data yang digunakan yaitu data ordinal.

kualitas tidur.

Tabel 1. Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran dan

ilmu kesehatan Universitas Jambi

Tingkat stres	f	%
Normal	21	22,8
Ringan	23	25,0
Sedang	21	22,8
Berat	22	23,9
Sangat berat	5	5,4
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat jumlah tertinggi terdapat pada stres ringan berjumlah 23 (25%) responden, jumlah yang terkecil terdapat pada stres sangat

berat berjumlah 5 (5,4%) responden. Responden dengan tingkat stres sedang berjumlah 21 (22,8%) dan tingkat stres berat berjumlah 22 responden dengan persentase 23,9%.

Tabel 2. Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi

Kualitas tidur	f	%
Baik	8	8,7
Buruk	84	91,3
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil kualitas tidur yang buruk berjumlah 84 responden dengan persentase 91,3% sedangkan

kualitas tidur yang baik berjumlah 8 responden dengan persentase 8,7%.

Tabel 3. Hasil analisis bivariat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi angkatan 2017

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total	<i>p-value</i>	<i>r</i>	
	Baik		Buruk					
	f	%	f	%				
Normal	4	19,0	17	81,0	21	100,0	0,030	0,227
Ringan	2	8,7	21	91,3	23	100,0		
Sedang	2	9,5	19	90,5	21	100,0		
Berat	0	0,0	22	100,0	22	100,0		
Sangat Berat	0	100,0	5	100,0	5	100,0		

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil dari 92 responden stres normal dengan jumlah responden 21 sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk 17 orang (81%) .Stres ringan dengan jumlah responden 23 sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk 21 responden (91,3%). Stres sedang dengan jumlah responden 21 sebagian besar memiliki kualitas

tidur yang buruk 19 responden (90,5%). Stres berat dengan jumlah responden 22 sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk 22 responden (100%) dan stres sangat berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 5 responden (100%). Nilai *p value* yang didapat dalam penelitian sebesar 0,030 ini artinya antara tingkat stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang

bermakna dengan signifikan keeratan hubungan 0,227 berada di kategori

Pembahasan

Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres ringan berjumlah 23 responden (25%). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Muhammad Iqbal, 2018) didapatkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres ringan yang berjumlah 20 responden (45,5%). Hasil yang berbeda didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Maisa, dkk 2021) didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang berjumlah 104 responden dengan jumlah presentase 67,5 %.

Teori yang dikemukakan oleh Rasti pada tahun 2012 Perubahan dan perkembangan stimulus yang dialami individu pada saat stres dapat dianggap positif bahkan dianggap perlu. Stres yang sangat berat dapat menyebabkan individu tertekan atau penilaian yang buruk bahkan ketidakmampuan untuk bertahan hingga menyebabkan sakit. Stres dapat terjadi pada siapapun terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Tuntutan pembuatan skripsi dapat membuat mahasiswa merasa gelisah dan cemas, apabila tidak diatasi maka dapat menimbulkan stres (Rasti, 2012).

Dampak adaptasi fisiologis menjadi sindrom adaptasi lokal LAS dan GAS. LAS merupakan adaptasi yang bersifat lokal dan tidak melibatkan seluruh tubuh dan diperlukan stressor untuk menstimulus (Rafidah, DKK 2009). Berdasarkan hasil penelitian responden menilai skripsi sebagai

lemah.

ancaman yang masih wajar sehingga masih mampu mengatasi stressor yang di hadapi selama menyusun skripsi. Hal tersebut terlihat pada hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres ringan. Hasil penelitian ini dilihat berdasarkan reaksi psikologis, fisiologis, proses dan perilaku yang mengancam kesejahteraan individu (Rachmadi, 2014). Pada reaksi fisiologis dinilai dengan 2 item pertanyaan sedangkan psikologis, proses dan perilaku dinilai dengan 4 item pertanyaan, jawaban responden dengan skala ukur yang rendah menunjukkan keadaan yang baik. Pada hasil penelitian ini sebagian besar reaksi psikologis memiliki nilai tertinggi dan dapat berpengaruh pada kualitas tidur responden.

Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 84 responden (91,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Setiawati, pada tahun 2016 didapatkan bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 93 responden (57,4%). Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Ireyn O. P. pada tahun 2020 dari 154 responden didapatkan bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 128 responden dengan presentase 83,1%.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur waktu terbangun, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur

(Kozier, 2010). Berdasarkan kuesioner didapatkan sebagian besar responden mengalami daytime dysfunction. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Nilifda pada tahun 2016 didapatkan hasil sebagian besar responden mengeluh mengantuk pada siang hari sebanyak 159 responden dengan persentase 90% , sehingga menyebabkan gangguan beraktivitas di siang harinya. Hasil penelitian ini dilihat berdasarkan kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan waktu tidur serta tidak adanya gangguan yang dialami sepanjang waktu tidur.

Penelitian ini didukung oleh teori Warahmatillah pada tahun 2012 mengatakan bahwa ketidaknyamanan fisik seperti kecemasan, stres dan depresi dapat menyebabkan masalah tidur atau ketidakpuasan terhadap tidur. Responden yang mengalami kualitas tidur tidak baik lebih cenderung berpendapat bahwa tidur dapat dilakukan setelah menyelesaikan tugas dan beraktivitas lainnya. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari pada tahun 2012 di salah satu fakultas kesehatan menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami kualitas tidur tidak baik lebih sedikit dari pada mahasiswa yang kualitas tidurnya baik dari pada responden yang berkuliah di fakultas non kesehatan. Hal ini berdasarkan pengetahuan responden bahwa tidur adalah hal yang utama dan salah satu menjaga kesehatan. Bagi responden yang mengalami kualitas tidur tidak baik di karena kan responden berpendapat bahwa kualitas tidur yang tidak baik tidak berdampak pada kesehatan. Aspek inilah yang menyebabkan responden fakultas non kesehatan tidak mengetahui jenis gangguan kualitas tidur dan dampak

bagi kehidupan sehingga tidak melakukan pencegahan yang maksimal (Iqbal, 2017).

Rutinitas kegiatan harian seseorang berpengaruh pada pola tidurnya. Maka dari itu istirahat yang cukup sangat penting demi menjaga stabilitas kerja tubuh dan menghindari berbagai dampak yang timbul akibat dari kurangnya tidur di malam hari oleh banyaknya aktivitas, dampak dari kualitas tidur yang buruk adalah hilang konsentrasi saat belajar, kurang tidur dapat menyebabkan konsentrasi menurun, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, stres yang meningkat, kulit terlihat lebih tua, pelupa dan obesitas atau kegemukan (Dellauner, 2012).

Gejala yang dialami jika kurangnya tidur pada seseorang yaitu kesulitan untuk jatuh tertidur atau tercapainya tidur yang nyenyak. Keadaan ini dapat berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu bahkan lebih, merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran, sering tidak merasa tidur sama sekali, sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, mata merah dan mudah mengantuk di siang hari (Wulandari, 2012).

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Pada penelitian ini yang dilakukan dengan uji spearman rank didapatkan hasil nilai P Value sebesar 0,030 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna atau signifikan antara tingkat stres dengan kualitas

tidur dengan keeratan hubungan 0,227 berada dikategori lemah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ratnaningtyas yang dilakukan pada tahun 2019 didapatkan bahwa hasil P Value sebesar 0,016 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$, maka hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir (Ratnaningtyas, 2019). Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Ratnawati yang dilakukan pada tahun 2019 didapatkan bahwa nilai P-value 0.004 (<0.05) hal ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur (Robotham, 2008).

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya stres, kualitas yang buruk dapat mempengaruhi stres yang berlanjut pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, didapatkan bahwa meskipun tingkat stres nya normal akan tetapi dengan kualitas yang buruk dapat dipengaruhi karena responden tidak dapat mengontrol masalah yang dihadapi. Kecemasan yang berlebih pada responden akan membuat responden tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang nanti akan mengganggu responden tersebut untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan (Wicaksono, 2019).

Pada saat stress terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinephrine, dan cortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan

terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Nonrapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk. Teori yang dikemukakan oleh Iqbal reaksi mahasiswa yang berlebih serta beban pikir yang sangat kuat tak jarang mahasiswa mengalami stres. Stres yang di alami mahasiswa dapat berdampak pada kualitas tidur (Sherwood, 2013).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan sebagian besar pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi mengalami stres ringan berjumlah 23 responden (25%) sedangkan untuk kualitas tidur sebagian besar didapatkan mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 84 responden (91,3%). Uji statistik spearman rank didapatkan hasil nilai P Value sebesar 0,030 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan keeratan hubungan 0,227 berada dikategori lemah.

Bagi institusi pendidikan diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan memberikan informasi serta sebagai bahan evaluasi mengenai sistem yang akan dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan

Universitas Jambi. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur serta dapat meneliti gambaran dan

karakteristik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas Jambi

Daftar Pustaka

- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. J Keperawatan Jiwa. 6 Februari ;5(1):40.
- Bertens. (2005). Metode Belajar untuk Mahasiswa: Beberapa Petunjuk Bagi Mahasiswa Baru. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Choir WR. (2018). Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara. : 81.
- Dellauner L. (2012). *Fundamental of nursing standerds & practice,cinah! Informations System*, Di unduh pada november 2020. www.vivanews.com;
- Gupita N. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Tidur Mahasiswa Intra Penyusunan Skripsi di Stkes Muhammadiyah Gombong Tahun 201 : 9.
- Hidayat A, Uliyah M. (2015) Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Iqbal M. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan. 2018;100.
- Iqbal MD. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. :141.
- Kozier. (2010) *Fundamental nursing: concepts, prosess, and practice. 7 ed. New Jersey: Pearson Educations, Inc.*
- Kusuma UF. (2019). Hubungan Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. :21.
- Maisa EA, Andrial A, Murni D, Sidaria S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 21(1):438.
- Nilifda H. Nadjmir N. Hardisman H. (2016). PHubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol. 5.
- Nirwana, Desy AW, Aries A, Linda DN.(2019). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Witaya Husada.
- Putri RM, Oktaviani AD, Utami ASF, Addiina A, Nisa H. (2014). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. :8.

- Rachmadi F. (2014). Pengaruh Tingkat Intensitas Belajar Terhadap Terjadinya Stres Pada Mahasiswa PSPD 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Rafidah DKK. (2009). *Stres and Academic Perfomance Empirical Evidence from University Students*. <http://proquest.umi.com/>.
- Rasti SP. (2012). Hubungan Stres Kerja Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Pt Pertamina (Persero) DPPU Hasanuddin.
- Ratnaningtyas TO, Fitriani D. (2019) Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 3(2):11.
- Robotham D. (2008). Stres among higher education students: towards a research agenda. S. Mahasiswa Fakultas Kedokteran. UMI Makassar. Karya Ilmiah. Fakultas Kedokteran UMI.
- Wicaksono DW. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas AIRLANGGA. Fundam Manag Nurs J. 1(1):46.
- Wulandari RP. (2012). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technologi UI. 69.
- pringer Science+Business Media B.V56:735-746.
- Sherwood L. (2013). *Introduction to human physiology*. 8 ed. Australia: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Sulana IOP, Sekeon SAS, Mantjoro EM. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. 9(7):9.
- Sunarty K. (2016) Survai Faktor-Faktor Penghambat Penulisan Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Makasar.
- Warahmatillah. (2012). Hubungan Aktivitas Akademik yang disertai Aktivitas Fisik dengan Gangguan Tidur pada