

STRES BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Muskhab Eko Riyadi¹, Siti Nurjana Ahmad¹

¹STIKes Surya Global, Banguntapan, Bantul, DI. Yogyakarta

E - mail : muskhabekoriyadi@gmail.com

Stress is Related to the Sleep Quality of Final-Level Nursing Students

Abstract: A study of 200,000 students at more than 400 universities stated that the incidence of academic stress among students is greater than before. Stress is often experienced by final-year students due to the many demands in the academic field. This accumulated stress makes students more susceptible to experiencing sleep disorders. The research aimed to determine the relationship between stress levels and sleep quality in final-year nursing students at STIKes Surya Global Yogyakarta. This is a quantitative study with a cross-sectional design, the population in this study was 140 final-year nursing students who were working on their thesis at STIKes Surya Global Yogyakarta. Based on calculations, the minimum sample size was 59 respondents. The sampling technique uses a random sampling proportion technique. The instruments in this research were the Perceived Stress Scale (PSS) to measure stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to determine the quality of respondents' sleep. Statistical tests use the Kendal-Tau test. The research results showed that the majority of final year nursing students at STIKes Surya Global Yogyakarta experienced moderate stress, namely 33 respondents (55.9%) and had poor sleep quality, namely 54 respondents (91.5%). Statistical tests show a p-value of 0.001 and a correlation coefficient of 0.471. The conclusion is that there is a strong relationship between stress and sleep quality in final-year students at one of the health sciences colleges in Yogyakarta and it is recommended that students reduce stress by managing study time effectively so that sleep quality becomes healthier.

Keywords: sleep quality, student, stress

Abstrak: Studi terhadap 200.000 mahasiswa di lebih dari 400 perguruan tinggi menyatakan bahwa angka kejadian stres akademik pada mahasiswa lebih besar dari pada sebelumnya. Stres sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dikarenakan banyaknya tuntutan di bidang akademik. Akumulasi stres tersebut membuat mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta. Merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional, populasi dalam penelitian ini adalah 140 mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta. Berdasarkan perhitungan didapatkan besar sampel minimal adalah 59 responden. Teknik sampling menggunakan teknik proporsi random sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur responden. Uji statistik menggunakan uji Kendal-Tau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta mengalami stres kategori sedang, yaitu sebanyak 33 responden (55,9%) dan memiliki kualitas tidur kategori buruk, yaitu sebanyak 54 responden (91,5%). Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,001 dan koefisien korelasi sebesar 0,471. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang kuat antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di salah satu sekolah tinggi ilmu kesehatan di Yogyakarta dan disarankan kepada mahasiswa agar mengurangi stres dengan cara pengelolaan waktu belajar yang efektif sehingga kualitas tidur menjadi lebih sehat.

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa, stres

PENDAHULUAN

Keadaan stres yang terjadi pada mahasiswa lazimnya diistilahkan dengan stres akademik (Puspitha et al., 2018). Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Suhandiah et al., 2021). Stres sering dialami oleh mahasiswa karena banyaknya tuntutan di bidang akademik, salah satunya dalam penyusunan tugas akhir yang mana akan menimbulkan berbagai dampak bagi mahasiswa itu sendiri. Individu yang mengalami kegagalan dalam beradaptasi dapat menyebabkan kecemasan, perasaan kurang mengekspresikan diri dan mengalami kesulitan dalam bidang akademik (Nurfitriana, 2016). Studi prevalensi yang dilakukan di Inggris terhadap 4169 responden, didapatkan bahwa sebanyak 90% responden mengalami stres (Clariska et al., 2020). Prevalensi kejadian stres di Indonesia saat ini adalah diperkirakan sekitar 1,33 juta penduduk mengalami gangguan kesehatan mental atau stres, angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dan mencapai 13% dengan tingkat stres berat (Asshiddiqie & Triastuti, 2020).

Stres adalah faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa, seringkali pada tingkat yang lebih tinggi dari pada masyarakat umum. Mahasiswa menghadapi berbagai stresor seperti masalah akademis, masalah keuangan, hubungan sosial, dan ketidakseimbangan antara kerja, belajar dan keluarga. Akumulasi stres

tersebut membuat mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami gangguan kesehatan tidur, terutama ketika mereka tidak dapat mengatasi masalah secara efektif. Selain itu, stres dapat dikaitkan dengan aspek lain dari hasil akademik dan kesehatan mahasiswa itu sendiri (Maisa et al., 2021). Prevalensi gangguan tidur pada populasi umum telah diperkirakan 15-35% (Priya et al., 2017). Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang umum di antara kelompok remaja dan dewasa awal serta ada kepercayaan bahwa kelompok mahasiswa tidak memiliki tidur yang cukup (Orzech et al., 2011).

Bahwa stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk dan lainnya (Aulia & Panjaitan, 2019). Stres merupakan salah satu penyebab dari gangguan tidur, karena pada saat stres, terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Stres merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan kualitas tidur seseorang, dikarenakan stres dapat menyebabkan buruknya kualitas tidur (Bessie et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti, didapatkan informasi bahwa hampir sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta mengalami gangguan tidur. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah 140 mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta. Berdasarkan perhitungan didapatkan besar sampel minimal adalah 59 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *proporsi random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale (PSS)* untuk mengukur tingkat stres, dengan hasil uji validitas adalah nilai r berkisar antara 0,444-0,619 (r tabel = 0,361) dan karena nilai r hitung $>$ r tabel, maka item soal angket dari kuesioner tersebut dinyatakan valid, sedangkan uji realibilitas menunjukkan hasil bahwa nilai *Cronbach Alpha* adalah 0,886 oleh karena nilai *Cronbach Alpha* $>$ 0,60 maka kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* dinyatakan reliabel atau konsisten. Pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner ini menanyakan tentang alam perasaan dan pikiran responden serta mengevaluasi tingkat stres yang dialami responden dalam beberapa bulan terakhir.

Instrumen kedua adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur responden, dengan hasil uji validitas didapatkan nilai r berkisar 0,475-0,616 (r tabel = 0,444). Karena nilai r hitung $>$ r tabel, maka item

soal angket dari kuesioner tersebut dinyatakan valid, sedangkan uji realibilitas menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* 0,63 oleh karena nilai *Cronbach Alpha* $>$ 0,60 maka kuesioner tersebut dinyatakan reliabel atau konsisten. Pertanyaan maupun pernyataan dalam kuesioner ini mengukur berbagai dimensi tidur dari responden, yang antara lain kualitas tidur subjektif, *sleep latensi*, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Adapun uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Kendal-Tau*.

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan akademik STIKes Surya Global Yogyakarta, dimana pengumpulan data penelitian dilaksanakan secara langsung dengan menemui satu demi satu responden, yaitu mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Adapun responden dengan kondisi sedang sakit, rutin minum kopi, dan rutin mengonsumsi obat tidur tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Uji etik protokol penelitian ini dilakukan di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta dengan hasil layak etik, dengan nomor surat sebagai berikut No.4.11/KEPK/SSG/IV/2022.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

No	Umur	Frekuensi	Prosentase
1	18-20 tahun	12	20.3
2	21-23 tahun	47	79.7
Total		59	100%

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia

di dalam rentang usia 21 - 23 tahun sebanyak 47 responden (79.7%), hal ini dikarenakan responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang lazimnya berusia 21 sampai dengan 23 tahun.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1	Laki-laki	4	6.8
2	Perempuan	55	93.2
Total		59	100%

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 55 responden (93.2%), sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 responden (6.8%). Jenis kelamin responden didominasi perempuan dikarenakan lokasi penelitian ini adalah di STIKes jurusan keperawatan yang lazimnya mahasiswanya adalah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Stres Mahasiswa

No	Stres	Frekuensi	Prosentase
1	Ringan	4	6.8

Tabel 5. Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

No	Stres Mahasiswa	Kualitas Tidur Mahasiswa				Total	Nilai r	Nilai p	
		Baik		Buruk					
		n	%	n	%				
1	Ringan	4	6.8	0	0	4	6.8	0.471	0.001
2	Sedang	1	1.7	32	54.2	33	55.9		
3	Berat	0	0	22	37.3	22	37.3		
Total		5	8.5	54	91.5	59	100		

Berdasarkan tabel 5 tersebut dapat diketahui bahwa responden mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengalami tingkat stres ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 responden (6,8%), tingkat stres sedang

2	Sedang	33	55.9
3	Berat	22	37.3
Total		59	100%

Berdasarkan tabel 3 tersebut, dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat stres didapatkan hasil mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 33 responden (55,9%). Kategori lainnya yakni tingkat stres berat, yaitu sebanyak 22 responden (37,3%) dan yang mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 4 responden (6,8%).

Tabel 4. Kualitas Tidur Mahasiswa

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	5	8.5
2	Buruk	54	91.5
Total		59	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa paling banyak mahasiswa keperawatan tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 54 responden (91,5%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik hanya 5 responden (8,5%).

dengan kualitas tidur baik sebanyak 1 responden (1,7%), tingkat stres berat dengan kualitas tidur baik tidak ada atau sebanyak 0 responden (0%), tingkat stres ringan dengan kualitas tidur buruk tidak ada (0%), tingkat stres sedang dengan

kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (54,2%) dan tingkat stres berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 22 responden (37,3%). Adapun nilai *p-value* sebesar 0,001 dan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,471, sehingga bisa diambil makna bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berkorelasi kuat antara stres mahasiswa dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami tingkat stres sedang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi paling banyak adalah stres yang pada tingkat stres sedang (Gamayanti et al., 2018). Sedangkan menurut penelitian lain, bahwa responden memiliki tingkat stres sedang karena masih gelisah memikirkan skripsi yang belum selesai, yaitu sejumlah tiga puluh persen dan banyaknya mahasiswa yang berfikir positif sehingga tekanan internal maupun eksternal atau beban yang dihadapi dalam menyusun skripsi semakin kecil sehingga stres yang terjadi tingkat stres sedang lebih banyak dari tingkat stres ringan (Ulum, 2018).

Selain itu, bahwa sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar mengalami stres. Fakta tersebut sesuai dengan pendapat peneliti lain, bahwa dalam kehidupan sehari-hari, terdapat tingkat stres yang

lebih tinggi pada perempuan jika dibandingkan dengan laki-laki, tetapi tingkat stres tersebut tidak berhubungan dengan performa dari wanita, yang dikarenakan wanita memiliki kesadaran yang juga lebih tinggi akan perasaan cemasnya jika dibandingkan dengan pria (Rastogi & Silver, 2014). Sebagian besar umur responden dalam penelitian ini adalah dalam rentang usia 21-23 tahun, hal tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kategori usia dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa dimana seseorang mulai bertanggung jawab untuk menentukan karir serta masa depannya. Menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi adalah kewajiban agar memiliki bekal untuk berkarir (Maftukhah, 2014).

Faktor stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dapat dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal, yang dapat berupa kondisi kesehatan psikis atau emosional seperti stres, kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian, sistem sosial ekonomi atau dana yang terbatas, kesulitan dalam mencari judul, dan sebagainya dan faktor eksternal, yang dapat berupa adanya perubahan lingkungan, manajemen waktu dalam penyusunan tugas akhir, proses perbaikan yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).

Kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKes Surya Global Yogyakarta sebagian besar adalah buruk dari total semua responden penelitian. Hasil penelitian ini

sesuai dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa profesi mayoritas adalah buruk. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mungkin disebabkan karena mahasiswa sering memikirkan masalah sebelum tidur, sehingga kesulitan untuk mengawali tidurnya dimana mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari lima belas menit di tempat tidur sampai akhirnya baru bisa tidur dan juga sering terbangun di malam hari (Wahyuni, 2018).

Tidur adalah salah satu kebutuhan kita yang paling mendasar. Karena setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang unik, maka perlu untuk memenuhi kebutuhan tidur masing - masing. Untuk merasa puas saat tidur, seseorang harus tidur selama tujuh hingga delapan jam setiap malam (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain penyakit, kelelahan, lingkungan, tekanan psikologis, kerja *shift*, kebiasaan, dan gaya hidup. Kualitas tidur seseorang adalah keadaan di mana mereka merasa segar, bugar, dan puas dengan tidurnya saat bangun, mencegah perasaan lelah dan cemas (Haryati & Yunaningsi, 2020).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM (Pangestika, 2019).

Secara garis besar, terdapat tiga kelompok yang terjadi selama masa perkuliahan yaitu stresor dari segi personal dan sosial, gaya hidup dan budaya, serta stresor yang dicetuskan oleh faktor akademis kuliah itu sendiri (Haryatno, 2014). Mahasiswa yang kurang dapat mengontrol stres yang sedang dihadapinya, maka akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur, stres yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur, sehingga semakin tinggi tingkat stres maka kebutuhan waktu untuk tidur akan berkurang (Wicaksono & Widyawati, 2013). Mahasiswa dapat mengalami gangguan dalam siklus sirkadian mereka karena stres yang berkaitan dengan tuntutan lingkungan akademik. Masalah yang berat dan tekanan psikologis lebih signifikan terjadi pada orang dengan tidur yang buruk dibandingkan dengan orang yang tidur nyenyak (Lohitashwa et al., 2017). Hasil penelitian lain juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara insomnia dan gangguan tidur akibat stres dengan perkembangan stres pada mahasiswa kedokteran, hasil penelitian ini menyampaikan bahwa kualitas tidur yang kurang lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki stres emosional yang tinggi jika dibandingkan dengan responden yang memiliki stres emosional rendah (Sahraian & Javadpour, 2010).

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian lain yang menunjukkan hasil bahwa stres merupakan salah satu faktor yang

mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Tidur sangat penting bagi tubuh, karena pada saat tidur sebagian organ tubuh termasuk otak akan beristirahat. Jika kita kurang tidur maka otak kita pun kurang istirahat, hal ini menyebabkan konsentrasi belajar menjadi terganggu (Haryati & Yunaningsi, 2020). Hasil penelitian ini bisa diterapkan kepada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mana bisa juga menjadi bahan pertimbangan dalam usaha mengurangi tingkat stres dalam perbaikan kualitas tidur mahasiswa. Keterbatasan penelitian ini adalah kurangnya keseimbangan gender responden penelitian yang mana dalam penelitian ini, proporsi perempuan lebih besar daripada proporsi responden pria.

PENUTUP

Terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta. Saran kepada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta adalah agar mahasiswa senantiasa berusaha mengurangi tingkat stres yang dialami dengan cara pengelolaan waktu belajar yang efektif, sehingga diharapkan kualitas tidur menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asshiddiqie, J., & Triastuti, N. J. (2020). *Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi dan Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). *Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4980/pdf>
- Bessie, V. A., Buntoro, I. F., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Perawat Selama Pandemi Covid-19 di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang. *Cendana Medical Journal*, 9(1), 16–23. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/4928>
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/13516>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1). <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/2282>
- Haryati, & Yunaningsi, S. P. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 1(3), 146–155. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/36>
- Haryatno, P. (2014). *Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta*. Universitas Sebelas Maret (UNS).
- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., A, S., & Deshpande, D. (2017). Effect of stress on sleep quality in young adult medical students: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(12), 3519–3523. <https://www.msjonline.org/index.php/ijrms/article/view/1948>
- Maftukhah, M. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada*

- mahasiswa Ilmu Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. Universitas Indonesia.
- Maisa, E. A., Andrial, Murni, D., & Sidaria. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438–444. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1345>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan : Teori & Aplikasi* (Revisi 201). Rineka Cipta.
- Nurfitriana, P. (2016). *Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *Journal of American College Health*, 59(7), 612–619. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21823956/>
- Pangestika, D. A. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dan Asupan Gizi Siswa dengan Prestasi Belajar di SMAN 1 Waru Sidoarjo*. STIKes Hang Tuah Surabaya.
- Priya, J., Singh, J., & Kumari, S. (2017). Study of the factors associated with poor sleep among medical students. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*, 6(3), 422–429.
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 7(3), 24–33. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2048>
- Rastogi, R., & Silver, E. (2014). Association of Music With Stress, Test Anxiety, and Test Grades Among High School Students. *Journal of Young Investigators*, 26(5), 32–38. <https://www.jyi.org/2014-may/2017/3/29/association-of-music-with-stress-test-anxiety-and-test-grades-among-high-school-students>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191. <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/40>
- Sahraian, A., & Javadpour, A. (2010). Sleep Disruption and its Correlation to Psychological Distress Among Medical Students. *Shiraz E-Medical Journal*, 11(1), 12–17. <https://brieflands.com/articles/semj-78485.html>
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi)*, 5(1), 65–74. <https://journal.fdi.or.id/index.php/jaspt/article/view/424>
- Ulum, M. C. (2018). *Hubungan Sikap Mahasiswa Dengan Tingkat Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKes ICME Jombang* [STIKes Insan Cendekia Medika Jombang]. <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1352/2/143210126> Mohammad Coiril Ulum Skripsi.pdf
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*, 12(3), 80–85. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/712>
- Wicaksono, D. W., & Widyawati, I. Y. (2013). Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Critical Medical And Surgical Nursing Journal*, 1(2), 92–101. <https://e-journal.unair.ac.id/CMSNJ/article/view/12133>

