

## Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022

### The Correlation Between Academic Stress with Sleep Quality Students Faculty of Medicine Final Level at Abulyatama University In 2022

Nadilah Hulwani<sup>1</sup>, Nursa'adah<sup>1</sup>, Nanda Desreza<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

\*Koresponding Penulis: [nadilahhulwani28@gmail.com](mailto:nadilahhulwani28@gmail.com); [nandadesreza@abulyatama.ac.id](mailto:nandadesreza@abulyatama.ac.id)

#### Abstrak

Stres akademik merupakan suatu situasi dimana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Kemudian mahasiswa tahap akhir juga memiliki kewajiban untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan dimana untuk menyelesaikan skripsi memiliki berbagai kesulitan untuk mengerjakannya. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana kemampuan seseorang dalam keadaan tidur mampu tercukupi fase NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*). Akibat dari tuntutan akademik yang dialami mahasiswa menyebabkan mereka sering begadang untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dan tidak tercukupinya fase NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*) sehingga mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 155 responden dan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2022. Instrumen penelitian menggunakan SASS (*Student Academic Stress Scale*) dan PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022 didapatkan  $P\text{-value} = 0,00$  ( $P < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022. Diharapkan untuk mahasiswa agar dapat mengelola waktu melakukan suatu kegiatan akademik supaya tidak mengalami stres akademik yang berdampak dengan kualitas tidur mahasiswa.

**Kata kunci:** Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres Akademik.

### ***Abstract***

*Academic stress is a situation where students are unable fulfilling their academic demands and view the academic demands as distractors. The final-year students have to submit their thesis as a partial fulfillment requirement for finishing their qualification degree as medical students with a certain level of difficulty. Sleep quality defines as a condition where the individuals have the necessary amount of sleep specifies by Non-Rapid Eye Movement (NREM) and Rapid Eye Movement (REM). These academic demands force final-year students to stay up late to finish their assignments and thesis. In the end, these condition leads the students to have poor sleep quality causes them to have less NREM and REM. This study aims to find the relation between academic stress and sleep quality of final-year students in the Faculty of Medicine, Abulyatama University, 2022. This study was designed as a quantitative with correlation descriptive and cross-sectional research designs. The sample was 155 students that were taken with the total sampling technique. This research was conducted in June 2022. The Student Academic Stress Scale (SASS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) were used as the research instruments. The result showed the relation between academic stress with sleep quality of the final-year students by the P-value = 0,00 ( $P < 0,05$ ). This number indicated that there is a relationship between students' academic stress and their sleep quality. Based on the result, this study suggests that the students have to be able to manage their time wisely to finish all of their academic work; So, they can minimize the stress level they might encounter as an effect on their sleep quality.*

***Keywords:*** *Sleep Quality, Final-Year Students, Academic Stress*

### **PENDAHULUAN**

Sumber stres yang biasanya dialami oleh mahasiswa yaitu karena adanya tuntutan akademik yang tinggi, mahasiswa yang dianggap sudah menjadi seseorang yang dewasa dan perlu belajar secara mandiri. Dengan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen dengan tingkat kesulitan yang tinggi dan waktu yang sempit. Prevalensi pada kejadian stres ini cukup tinggi dimana lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalami stres dan merupakan salah satu penyakit yang berada di peringkat 4 di dunia menurut *World Health Organization* (WHO). (Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, 2017)

Pada penelitian tentang tingkat stres dengan mahasiswa dari fakultas yang dipilih telah dilakukan di beberapa universitas dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres diperoleh dengan 38-71% sedangkan yang di Asia didapatkan sebesar 39,6 - 61,3%. Dan prevalensi terhadap mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan dengan sebesar 36,7 – 71,6%. (Rosidah Ida, 2021) Berdasarkan data dari Kemenkes Aceh tahun 2012 ada 118 mahasiswa yang mengalami stress akademik. (Banda et al., 2013) dan berdasarkan data dari akademik universitas abulyatama aceh jumlah mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran berjumlah 155 mahasiswa.

Mahasiswa dalam mengikuti masa perkuliahan di suatu universitas dapat menempuh waktu minimal tiga hingga empat tahun lamanya, dan dapat mengakhiri masa kuliahnya dengan mengerjakan tugas akhir yaitu menyusun Skripsi sebagai syarat kelulusan. pada kenyataannya

mahasiswa banyak mengalami berbagai kesulitan saat mengerjakan tugas akhir atau Skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa stres. Kesulitan yang sering dirasakan mahasiswa seperti proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan Skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit di temui.(Aulia & Panjaitan, 2019)

Stres akademik bersumber dari suatu keadaan yang monoton, kebisingan, tugas yang banyak, ketidakjelasan, kurangnya kontrol, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, serta *deadline* tugas.(Suwartika et al., 2014) Stres akademik merupakan salah satu jenis stres yang dapat disebabkan karena meningkatnya beban kerja kelas, status yang lebih rendah dari yang diperkirakan, harapan kelulusan, dan ketidaksepakatan yang parah dengan mentor. Stres akademik memicu persepsi individu tentang frustrasi akademik, konflik akademik, tekanan akademis, dan kecemasan akademik yang merupakan komponen stres akademik.(Maisa et al., 2021)

Stress akademik merupakan suatu situasi dimana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. *Academic Stressor* merupakan stres yang berasal dari proses pembelajaran seperti: lamanya waktu belajar, mencontek, banyaknya tugas, turunnya prestasi yang didapatkan, keputusan untuk memilih jurusan dan karir, dan memiliki kecemasan saat menghadapi ujian.(Barseli & Ifdil, 2017)

Dari hasil penelitian Sulana, Sekeon, dan Mantjoro bahwa sebanyak 27 orang yang mengalami stres berat dan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan jumlah presentasi 21,1%. Dan pada responden yang mengalami stres ringan dan kualitas tidur yang buruk berjumlah 6 orang dengan jumlah presentasi 4,7%. Hasil uji statistik didapatkan hasil *P Value* 0,000 sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.(Sulana et al., 2020) Hal senada juga dibuktikan oleh penelitian Clariska, Yuliana, dan Kamariyah bahwasanya hasil dari penelitiannya 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 yang buruk berjumlah 84 responden (91,3%) sedangkan baik berjumlah 8 responden (8,7%). Dan didapatkan *P Value* 0,030 dengan kerataan hubungan 0,227. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.(Clariska et al., 2020) Dan diteliti juga oleh Zurrahmi, Hardianti, dan Syahasti. Bahwa hasil dari penelitiannya didapatkan dengan 18 responden sebanyak 12 responden (67%) mengalami tingkat stres sedang sebanyak 13 responden (70%) mengalami kualitas tidur buruk. Dari hasil uji statistik dengan *P Value* = 0,003 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.(Z.R et al., 2021)

Tidur merupakan suatu keadaan yang terjadi berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Memperoleh kualitas tidur terbaik adalah hal yang penting untuk dapat meningkatkan kesehatan yang baik dan pemulihan individu yang sakit. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, akan merasa tenaganya telah pulih. Kualitas tidur adalah suatu

kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif tidur, seperti latensi tidur, efisiensi tidur, fragmentasi tidur, serta aspek yang lebih subyektif, seperti kedalaman atau ketenangan tidur. (Maisa et al., 2021)

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana kemampuan seseorang dalam keadaan tidur mampu tercukupi fase NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*). Kualitas tidur yang baik yaitu sekitar 7-8 jam setiap hari, dengan tidak seringnya terbangun ketika sedang tertidur, dan dengan mudah untuk tidur setelah 30 menit berbaring. (Sulana et al., 2020)

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Abulyatama bahwasanya 7 dari 10 mahasiswa mengalami stress karena tuntutan dalam penyelesaian Skripsi belum lagi dalam sistem pembelajaran di kampus memakai sistem blok dan adanya kelas praktikum serta kuliah umum. Dari sejumlah aktivitas pembelajaran yang padat serta adanya tuntutan akademik di fakultas kedokteran Universitas Abulyatama ini kerap kali memicu mahasiswa mengalami stres. Sehingga akibat dari tuntutan tersebut mereka sering begadang dalam proses penyelesaian tugas akhir. Sedangkan 3 orang lainnya untuk saat ini tidak begitu mengalami stres.

Sehingga dari fenomena tersebut menjadi alasan peneliti melakukan penelitian tentang Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain deskriptif kolerasi dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas kedokteran tingkat akhir di abulyatama tahun 2022 yang berjumlah 155 orang. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling* sehingga berjumlah 155 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 s/d 22 Juni 2022. Analisis data menggunakan uji deskriptif dan chi square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Data Demografi Responden**

No.	Data demografi	f	%
	<b>Umur</b>		
1.	20 tahun	25	16,1
2.	21 tahun	82	52,9
3.	22 tahun	16	10,3
4.	24 tahun	13	8,4
5.	25 tahun	13	8,4
6.	26 tahun	4	2,6

7	27 tahun	1	0,6
8	30 tahun	1	0,6
<b>Total</b>		<b>155</b>	<b>100</b>
<b>Jenis kelamin</b>		<b>(f)</b>	<b>(%)</b>
1.	Laki-laki	42	27,1
2.	Perempuan	113	72,9
<b>Total</b>		<b>155</b>	<b>100</b>
<b>Program studi</b>		<b>(f)</b>	<b>(%)</b>
1.	Kedokteran 2019	92	59,4
2.	D3 Keperawatan 2019	32	20,6
3.	PSIK (B) 2020	31	20,0
<b>Total</b>		<b>155</b>	<b>100</b>

*Sumber: data primer diolah tahun 2022*

Berdasarkan Table 1 diatas menunjukkan bahwa dari 155 responden terdapat mahasiswa umur 21 tahun terbanyak berjumlah 82 responden (52,9%), yang paling sedikit umur 27 dan 30 tahun berjumlah 1 responden (0,6%). Selanjutnya mahasiswa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 42 responden (27,1%), mahasiswa berjenis kelamin perempuan berjumlah 113 responden (72,9). Kemudian mahasiswa program studi Kedokteran 2019 berjumlah 92 responden (59,4%), mahasiswa program studi D3 Keperawatan 2019 berjumlah 32 responden (20,6%), mahasiswa program studi ilmu Keperawatan (B) 2020 berjumlah 31 responden (20,0%).

**Tabel 2.1 Analisis Univariat**  
**Distribusi frekuensi stress akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas**  
**Abulyatama tahun 2022**

No.	Stres akademik	(f)	(%)
1.	Tidak stress	64	41,3
2.	Stres	91	58,7
<b>Total</b>		<b>155</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: data primer diolah tahun 2022*

Berdasarkan table 2.1 diatas menunjukan bahwa dari 155 responden mahasiswa yang tidak mengalami stress berjumlah 64 responden (41,3%), dan mahasiswa yang mengalami stress berjumlah 91 responden (58,7%).

**Tabel 2.2 Analisis Univariat**  
**Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran**

No.	Kualitas tidur	(f)	(%)
1.	Baik	31	20,0
2.	Buruk	124	80,0
<b>Total</b>		<b>155</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: data primer diolah tahun 2022*

Berdasarkan Tabel 2.2 diatas menunjukkan bahwa dari 155 responden mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 31 responden (20,0%), dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 124 responden (80,0%).

**Tabel 3. Analisis Bivariat**  
**Hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022**

No.	Tingkat stress	Kualitas tidur		Total
		Baik	Buruk	
1.	Tidak stress	23	41	64
2.	Stres	8	83	91
	<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>124</b>	<b>155</b>

*Sumber: data primer diolah tahun 2022*

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 155 responden sebanyak 23 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik dan tidak mengalami stress akademik, sedangkan 83 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan mengalami stress akademik.

## **PEMBAHASAN**

### **Hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022**

Berdasarkan uji statistik hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022 didapatkan  $p\text{-value} = 0,00$  ( $P < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022.

Stress akademik merupakan suatu stress yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang dikarenakan oleh adanya tuntutan akademik yang terjadi ketika seseorang mengalami ketegangan emosi apabila gagal dalam mengatasi tuntutan akademik. Stres akademik menjadi penyebab akan baik buruknya kualitas tidur mahasiswa. Kualitas tidur ditentukan akan lamanya waktu tidur, frekuensi ketika terbangun dari tidur, serta kepuasan saat tertidur. (Tari et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022 dapat disimpulkan bahwa dari 155 responden sebanyak 23 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik tidak mengalami stress akademik, sedangkan 83 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mengalami stress akademik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tari, dkk yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Udayana”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki stress akademik sangat tinggi sebanyak 55 responden (33,7%). Dan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Clariska, dkk yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan sebagian besar pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi mengalami stress ringan berjumlah 23 responden (25%) sedangkan untuk kualitas tidur sebagian besar didapatkan mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 84 responden (91,3%).(Tari et al., 2022)

Asumsi peneliti terhadap hasil yang telah ditetapkan di Fakultas Kedokteran di Universitas Abulyatama terhadap 155 responden bahwa sebanyak 23 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik tidak mengalami stress akademik, sedangkan 83 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mengalami stress akademik. Data tersebut didapatkan dari hasil penyebaran angket yang telah dilakukan. Sehingga dapat dilihat banyaknya mahasiswa yang mengalami stress akademik diakibatkan oleh banyaknya tuntutan akademik yang di berikan. kemudian permasalahan yang didapatkan pada mahasiswa tahap akhir sering mengalami keluhan pusing akibat memikirkan tugas kuliah yang menumpuk bersamaan dengan tuntutan tugas akhir skripsi, sulit untuk mencari waktu bimbingan skripsi, sulit menemukan referensi bahan skripsi, dan mahasiswa sering tidur larut malam dalam mengerjakan skripsi sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tahap akhir.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan uji statistik hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022 didapatkan  $p\text{-value} = 0,00$  ( $P < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022.

## **SARAN**

### **1. Bagi Responden**

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada responden mengenai Hubungan stress akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Serta dapat mengatur waktu mulai dari waktu penjadwalan untuk tidur yang baik, pengaturan kegiatan terkait perkuliahan dan dalam menyelesaikan tugas akhir agar tidak menyebabkan stress akademik dan memperoleh kualitas tidur yang baik.

### **2. Bagi Instansi Pendidikan**

Pada penelitian ini akan menjadi suatu informasi kepada instansi pendidikan fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama mengenai seberapa tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang berdampak terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, supaya instansi dapat membuat program-program berikutnya yang terkait stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai masukan atau informasi dalam memperluas dan memperdalam kajian tentang Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama tahun 2022. Sehingga nanti peneliti bisa mencari solusi seperti manajemen stress untuk mengurangi stress akademik dan memperbaiki kualitas tidur mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *The Description Of Stres Levels Incollege Student*.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Banda, M., Poltekkes, M., & Nad, K. (2013). *Belajar Mahasiswa Tingkat Ii Prodi D-Iii Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Nad Ta . 2011 / 2012 Related Stress Level Students With Learning Achievement Level Ii Prodi D-Iii Angkatan 2008 Mengadakan Mahasiswa Kedokteran Usu*. 2(1), 66–76.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- 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(November 2020), 94–102. <https://online-journal.unja.ac.id/jini/article/view/13516>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Rosidah Ida. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada*

*Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tadris Matematika. Uin Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.*

- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Akhir, M. T. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(7), 37–45.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 9(3), 173–189. [Http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmbran](http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmbran)
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & S, M. R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 10(2), 173. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08>
- Z.R, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2). <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>