

## Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat I dan IV Di Universitas Ichsan Satya

Eriawati<sup>1</sup>, Beata Rivani<sup>2</sup>, Suzanna Fabella Putri<sup>3</sup>  
Universitas Ichsan Satya<sup>123</sup>  
Corresponding Author : beata.rivani@gmail.com

### ABSTRAK

**Pendahuluan** : Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar manusia. Tidur yang tidak adekuat dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu stres emosional, gaya hidup, dan lingkungan. Stres diketahui berhubungan dengan pola tidur. Karena pada saat stres akan terjadi peningkatan hormon epinefrin, hormon kortisol, dan hormon norepinefrin yang memicu terjadinya aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan gangguan tidur. **Tujuan**: Untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan Kualitas Tidur mahasiswa keperawatan tingkat I dan IV di Universitas Ichsan Satya. **Metode**: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif observasional dengan pendekatan *Cross sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa tingkat I dan IV dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*, dengan 60 responden dari total populasi 158 mahasiswa tingkat I dan IV di Universitas Ichsan Satya. **Hasil**: Analisis penelitian menunjukkan pada tingkat I 43% responden mengalami stres sedang dan sebanyak 28% responden mengalami Kualitas Tidur yang kurang baik. Sedangkan pada tingkat IV 35% responden mengalami stres sedang dan sebanyak 37% responden mengalami Kualitas Tidur yang kurang baik. Analisis uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,012 (<0,05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat I dan IV di Universitas Ichsan Satya. **Kesimpulan** : Terdapat hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat I dan IV di Universitas Ichsan Satya. **Saran**: bagi mahasiswa diharapkan pada saat stres melakukan pengalihan stres dengan kegiatan yang positif agar stres tidak berkepanjangan sehingga mempengaruhi kualitas tidur.

**Kata Kunci** : Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat I dan IV

### ABSTRACT

**Introduction**: Sleep is a basic physiological need for humans. Inadequate sleep can result in poor sleep quality. Factors that affect sleep quality are emotional stress, lifestyle, and environment. Stress is known to be associated with sleep patterns. Because during stress there will be an increase in the hormone epinephrine, cortisol hormone, and norepinephrine hormone which triggers the activity of the sympathetic nervous system which can cause sleep disturbances. **Objective**: To identify the relationship between stress level and sleep quality of nursing students level I and IV at Ichsan Satya University. **Method**: This type of research is quantitative observational with a cross-sectional approach. The research sample was grade I and IV students with a sampling technique using the Stratified Random Sampling technique, with 60 respondents from a total population of 158 level I and IV students at Ichsan Satya University. **Results**: The research analysis showed that at level I 43% of respondents experienced moderate stress and as many as 28% of respondents experienced poor sleep quality. Whereas at level IV 35% of respondents experienced moderate stress and as many as 37% of respondents experienced poor sleep quality. Chi-square test analysis obtained a *p-value* of 0.012 (<0.05) indicating that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality in level I and IV nursing students at Ichsan Satya University. **Conclusion**: There is a relationship between stress level and sleep quality in nursing students level I and IV at Ichsan Satya University. **Suggestion**: for students it is hoped that when they are stressed they can divert stress with positive activities so that stress is not prolonged so that it affects sleep quality.

**Keywords** : Stress, Sleep Quality, Grade I and IV Students.

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar manusia yang fungsi untuk memulihkan energi dalam tubuh dan dapat mempengaruhi status kesehatan fisik, mental dan coping setiap individu (Hutagalung et al., 2021). Waktu tidur yang baik yaitu selama 7 – 8 jam.

Tidur yang tidak adekuat dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. (Clariska et al., 2020) Selain itu, kualitas tidur yang buruk akan berdampak negatif pada kesehatan mental, gangguan motorik, gangguan kognitif, peningkatan rasa mengantuk, pola makan yang buruk, obesitas, prestasi akademik menurun, hingga penggunaan narkoba (Faoziyah & Suharjana, 2020). Secara global prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3%-39,2%. Data Indonesia menunjukkan kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebesar 63%. (Wahyudi, et al., 2019). Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu stres emosional, gaya hidup, dan lingkungan (Senggo, 2020). Kondisi stres dapat terjadi pada semua orang, baik anak-anak, dewasa, dan orang tua. Stres juga sering terjadi pada individu yang mengalami tekanan berat misalnya pada mahasiswa semester awal maupun semester akhir. Mahasiswa semester awal merupakan mahasiswa yang sedang mengalami masa transisi.

Secara fisiologis, stres diketahui berhubungan dengan pola tidur. Karena pada saat stres akan terjadi peningkatan hormon *epinefrin*, hormon *kortisol*, dan hormon *norepinefrin* yang nantinya akan memicu terjadinya aktivitas pada sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga kualitas tidur akan menurun. (Ajeng, 2021). Prevalensi stres pada usia dewasa muda di dunia sekitar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, di Indonesia prevalensi mahasiswa yang mengalami stres yaitu sebesar 36,7-71,6%. (Ambarwati et al., 2019).

Hasil wawancara terhadap mahasiswa tingkat I dan IV dari 5 mahasiswa tingkat I mengatakan saat mereka mulai berkuliah pembelajaran masih dapat dipahami namun mudah mengalami sakit kepala akibat banyaknya tugas persentasi, pembuatan makalah dan 2 dari mereka mengatakan lingkungan pertemanan saat berkuliah dan bersekolah sangatlah berbeda. Dan dari 7 mahasiswa tingkat IV 3 mengatakan sering mengalami kecemasan, sakit kepala, kurang tidur, pola makan yang berubah, mudah emosi akibat revisi yang berulang, 2 diantaranya menyatakan jam tidurnya berubah drastis yang biasanya tidur jam 23.00 wib sekarang menjadi jam 03.00 wib, dan 2 lagi mengatakan mood berubah-ubah, tegang, gampang pesimis dan takut target penyusunan tugas akhir tidak tercapai.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif observasional dengan pendekatan *Cross sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa tingkat I dan IV dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*, dengan 60 responden dari total populasi 158 mahasiswa tingkat I dan IV di Universitas Ichsan Satya.

HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Mahasiswa**  
**Universitas Ichsan Satya Tingkat I dan IV**

Kategori		Frekuensi ( N )	Persentase ( % )	Total
Tingkat I		29	48%	
Tingkat IV	15 – 19 tahun	0	0%	48%
Tingkat I		3	5%	
Tingkat IV	20 – 25 tahun	28	47%	52%
<b>Total</b>		<b>60</b>		<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Ichsan Satya tingkat I responden tertinggi berusia 15-19 tahun sebanyak 29 (48%). Sedangkan tingkat IV usia responden tertinggi 20-25 tahun sebanyak 28 (47%). Usia terendah pada tingkat I berusia 20-25 tahun 3 (5%) dan di tingkat IV tidak ada.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa**  
**Universitas Ichsan Satya Tingkat I dan IV**

Kategori		Frekuensi ( N )	Persentase ( % )	Total
Tingkat I	Laki - laki	5	8%	<b>12%</b>
Tingkat IV		2	3%	
Tingkat I	Perempuan	27	45%	<b>88%</b>
Tingkat IV		26	43%	
<b>Total</b>		<b>60</b>		<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Ichsan Satya tingkat I mayoritas perempuan sebanyak 27 (45%). Sedangkan tingkat IV mayoritas perempuan sebanyak 26 (43%). Jenis kelamin terendah pada tingkat I yaitu laki-laki sebanyak 5 (8%) dan tingkat IV laki – laki sebanyak 2 (3%) responden.

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa**  
**Universitas Ichsan Satya Tingkat I dan IV**

Kategori		Frekuensi	Persentase	Total
		( N )	( % )	
Tingkat I	Ringan	3	5%	<b>8%</b>
Tingkat IV		2	3%	
Tingkat I	Sedang	26	43%	<b>80 %</b>
Tingkat IV		22	37%	
Tingkat I	Tinggi	3	5%	<b>12%</b>
Tingkat IV		4	7%	
<b>Total</b>		<b>60</b>		<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa Stres pada mahasiswa tingkat I mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 26 (43%). Begitu pula pada tingkat IV mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 22 (37%). Pada tingkat I stres yang mengalami stres ringan sebanyak 3 (5%) dan stres tinggi sebanyak 3 (5%). Dan pada tingkat IV responden yang mengalami stres tinggi sebanyak 4 (7%) dan stres ringan sebanyak 2 (3%).

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa**  
**Universitas Ichsan Satya Tingkat I dan IV**

Kategori		Frekuensi	Persentase	Total
		( N )	( % )	
Tingkat I	Baik	15	25%	<b>35%</b>
Tingkat IV		6	10%	
Tingkat I	Kurang Baik	17	28%	<b>65%</b>
Tingkat IV		22	37%	
<b>Total</b>		<b>60</b>		<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa Kualitas Tidur mahasiswa tingkat I mayoritas memiliki Kualitas Tidur yang kurang baik sebanyak 17(28%) responden. Begitu pula pada tingkat IV mayoritas memiliki Kualitas Tidur yang kurang baik sebanyak 22 (37%). Dan pada tingkat I responden yang memiliki Kualitas Tidur baik sebanyak 15 (25%). Sedangkan di tingkat IV reponden yang memiliki Kualitas Tidur baik sebanyak 6 (10%).

**Tabel 5**  
**Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat I dan IV di Universitas Ichsans Satya**

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	4	80.0	1	20.0	5	100	( 0,012 )
Sedang	17	36.2	30	63.8	47	100	
Tinggi	0	0.0	8	100	8	100	
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>35.0</b>	<b>39</b>	<b>65.0</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil nilai P value 0,012 atau nilai P < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan di Universitas Ichsans Satya Tingkat I dan IV.

**Tabel 6**  
**Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat I dan IV di Universitas Ichsans Satya (Uji Fisher's Exact )**

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total		OR (95% CI)	Fisher's Exact
	Baik		Kurang Baik		N	%		
	n	%	n	%				
Ringan	4	80	1	20	5	100	8.941 0.92-86.0	0.046
Tidak Ringan	17	30.9	38	69.1	55	100		
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		

Pada analisis data uji chi square didapatkan 3 cell memiliki jumlah kurang dari 5 sehingga syarat uji chi square tidak terpenuhi, maka peneliti melakukan uji Fisher's Exact dengan syarat tabel 2x2. Maka di dapatkan nilai P value 0,046 atau p < 0,05. Dengan nilai OR= 8.941 Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan di Universitas Ichsans Satya Tingkat I dan IV.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### a) Usia

Responden pada tingkat I didapatkan usia tertinggi yaitu usia 15-19 tahun sebanyak 29 (48%). Sedangkan pada tingkat IV usia tertinggi 20-25 tahun 28(47%). Menurut teori Santrock (2002) dalam (Nur, 2022) menjelaskan bahwa rentan usia 15 – 23 tahun adalah usia yang penuh dengan topan (*storm*) dan tekanan (*stress*) yang ditandai dengan konflik, perubahan suasana hati dan emosi yang tidak stabil. Sedangkan menurut penelitian (Aswandi et al., 2017) usia 19-22 tahun yang sering disebut dengan masa *emerging adulthood* yaitu masa transisi remaja menuju dewasa yang mana di usia ini terjadi tuntutan untuk meningkatkan kemandirian dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar dalam lingkungan. Sehingga pada usia ini rentan terjadi stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Makal et al., 2021) pada usia 18-25 didapatkan sebagian responden (57,7%) mengalami stres sedang.

Hasil wawancara pada usia 19 tahun atau tingkat I menyatakan sulit untuk mengontrol emosi akibat banyaknya tugas yang diberikan dengan deadline yang singkat membuat mereka merasa kesulitan dan mudah emosi. Sedangkan pada usia 20-25 tahun mereka mengatakan sering merasa khawatir, cemas akibat penyusunan skripsi tidak tercapai, deadline sidang yang semakin dekat, dan khawatir akan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan oleh penguji.

#### b) Jenis Kelamin

Responden pada tingkat I mayoritas adalah perempuan sebanyak 27 (45%) dan dari tingkat IV sebanyak 26 (43%). Sedangkan laki-laki dari tingkat I sebanyak 5 (8%) dan tingkat IV sebanyak 2 (3%). Menurut teori (Brizendine, 2007) menyatakan ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik (stres). Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Hal ini didukung oleh penelitian (Nasrani & Purnawati, 2015) bahwa sebagian besar laki-laki memiliki tingkat stres yang normal (95,1%), sedangkan persentase perempuan dengan tingkat stres yang normal jauh lebih rendah sebesar (49,6%). Maka diketahui bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Dari hasil analisis pengisian jawaban kuesioner didapatkan stres sedang pada perempuan dan stres ringan pada laki-laki. Hasil wawancara dari mahasiswi tingkat IV terkait ketidaknyamanan atau tekanan selama melakukan penyusunan skripsi mahasiswi secara umum menjawab kesulitan mencari referensi, pengelolah data, revisi yang berulang dan dosen pembimbing yang sulit di hubungi. Sehingga menyebabkan

mahasiswi sering bergadang, tidur tidak tenang, dan mudah cemas. Sebaliknya pada mahasiswa stres juga dirasakan namun pengalihan stres mahasiswa dilakukan dengan bermain game, nonton dan bermain musik.

### c) Variabel Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian variabel tingkat stres didapatkan mahasiswa/i tingkat I dan IV mengalami stres sedang. Teori (Candra, 2019) menyatakan Stres adalah keadaan tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah dan belum mempunyai jalan keluarnya. Menurut penelitian (Shita et al., 2022) didapatkan (25%) mahasiswa tingkat awal mengalami stres sedang. Stres yang dialami mahasiswa semester awal dapat bersumber dari tekanan akademik berupa banyaknya tugas, materi, hasil ujian yang tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan penelitian (Oktaviani et al., 2021) menyatakan sebanyak (21,2%) mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang.

Dari hasil wawancara pada 10 mahasiswi tingkat IV mengenai pertanyaan apakah kesulitan yang dialami selama melakukan penyusunan skripsi dari 9 mahasiswi mengatakan kesulitan utama yaitu penyusunan kata dalam penulisan skripsi bab 5, pengolahan data hasil penelitian dan mencari buku, jurnal, artikel untuk referensi. Sehingga menyebabkan mahasiswi merasa tertekan (stres), pesimis dan khawatir tugas akhirnya tidak dapat terselesaikan.

### d) Variabel Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian variabel kualitas tidur didapatkan mahasiswa tingkat I dan IV memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Menurut teori (Asmandi, 2012) kualitas tidur yang buruk memberikan dampak psikologis seperti lelah, lemah, meningkatkan tekanan darah, penurunan aktivitas, penurunan daya tahan tubuh, gangguan emosional, menarik diri dan apatis. Sedangkan menurut penelitian (Hutagalung et al., 2021) didapatkan (72,3%) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Hasil ini didukung oleh penelitian (Senggo Palayukan, 2020) didapatkan (79,0%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Dari hasil wawancara pada 10 mahasiswi tingkat IV mengenai pertanyaan apa perubahan yang terjadi selama mereka melakukan penyusunan skripsi mahasiswi mengatakan perubahan waktu tidur yang biasanya tidur jam 22.00 sekarang menjadi jam 03.00, tidur tidak tenang dan sering terbangun pada malam hari. Hal ini disebabkan karena mahasiswa sering mengerjakan skripsi pada malam hari karena saat di malam hari lingkungan lebih tenang, adapun yg menyatakan bahwa pada malam hari perasaan overthinking selalu muncul sehingga mereka sulit untuk memulai waktu tidur.

## Analisis Bivariat

### Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Ichsan Satya Tingkat I dan IV

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* menunjukan nilai *p value* 0,012 (  $P < 0,05$  ) yang dapat diartikan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Tingkat I dan IV di Universitas Ichsan Satya. Stres yang dirasakan mahasiswa mengakibatkan

mahasiswa mengalami perubahan waktu tidur, tidur tidak tenang dan sering terbangun pada malam hari. Menurut teori (Anik,2017) keadaan cemas dapat meningkatkan saraf simpatis yang dapat menimbulkan gangguan tidur dan perasaan gelisah. Secara fisiologis, stres diketahui berhubungan dengan pola tidur. Karena pada saat stres akan terjadi peningkatan hormon *epinefrin*, hormon *kortisol*, dan hormon *norepinefrin* yang nantinya akan memicu terjadinya aktivitas pada sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga kualitas tidur akan menurun.(Ajeng, 2021).

Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur (Martiri, 2018). Sedangkan menurut penelitian (Muttaqin et al., 2021) Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa disebabkan oleh tuntutan akademik seperti durasi belajar yang tinggi, tugas klinis yang memerlukan konsentrasi yang tinggi dan menantang secara emosional. Pandemi Covid-19 yang terjadi juga dapat menyebabkan kualitas tidur buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Tari et al., 2022) didapatkan ( 33,7 %) responden mengalami stres sangat tinggi dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak (72,4%) dengan nilai *P value* sebesar 0,002 atau nilai  $p < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan.

## KESIMPULAN

1. Pada karakteristik responden menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini pada tingkat I berusia 15 – 19 tahun yaitu sebanyak 29 (48%) dan pada tingkat IV berusia 20 - 25 tahun yaitu sebanyak 28 (47%) responden, dengan mayoritas perempuan pada tingkat I sebanyak 27 (45%) dan tingkat IV sebanyak 26 (43%) responden.
2. Gambaran tingkat stres mahasiswa keperawatan Universitas Ichsan Satya pada Tingkat I dan IV diperoleh hasil bahwa, tidak ada perbedaan antara stres yang dialami mahasiswa tingkat I dan IV dengan kategori stres tingkat sedang.
3. Gambaran Kualitas Tidur mahasiswa keperawatan Universitas Ichsan Satya pada Tingkat I dan IV diperoleh hasil bahwa, tidak ada perbedaan antara kualitas tidur yang dialami mahasiswa tingkat I dan IV dengan kategori kualitas tidur kurang baik.
4. Hasil analisa bivariat dengan uji *chi square* menunjukkan hasil *P value* adalah 0,012 atau nilai  $p < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak atau terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat I dan IV di Universitas Ichsan Satya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, A. K. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa / I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Pada Saat Pandemi Covid-19. In *Kedokteran*.

- Anik, M. (2017). *KEBUTUHAN DASAR MANUSIA*. IN MEDIA.
- Candra, I. W. (2019). *STRES Adaptasi dan Manajemen Stres “Menuju Prilaku Sehat Mental dan Hidup Bahagia”* (1st ed.). Nuha Medika.
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). *PSIKOLOGI Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. ANDI.
- 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.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 129–150.
- PRIYOTO. (2019). *Konsep MANAJEMEN STRESS* (2nd ed.). Nuha Medika.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181.
- Wijiyanti., R. A., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stress dengan Pola Tidur pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan