

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN PADA PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH

Mutiara Sandayani Priti Nainggolan, Jeanny Rantung

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Parompong, Bandung Barat, 40559

E-mail: mutiarasandayanipritinainggolan28@gmail.com

Abstract

Senior year students often experience stress problems such as difficult assignments, exams, tuition fees, and estimated time to complete the final assignment. Stress is one of the causes of poor sleep quality in students. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality of nursing students who are preparing Scientific Paper Research (KTI). This study used analytic descriptive quantitative method with a total of 47 respondents. Measurement of stress levels was carried out using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed that the majority of students experienced severe stress (40.4%) and most had poor sleep quality (97.9%). However, Pearson correlation test showed no significant relationship between stress level and sleep quality ($r = -0.25$; $p = 0.09$). These results suggest that other factors may have more influence on the sleep quality of nursing students such as stress management education and a healthy lifestyle.

Keywords: Nursing Students, Scientific Paper, Sleep Quality, Stress Level.

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami masalah stres seperti tugas kuliah yang sulit, ujian, masalah adaptasi, perbedaan bahasa, biaya kuliah, dan perkiraan waktu penyelesaian tugas akhir. Stres adalah salah satu penyebab kualitas tidur siswa yang buruk. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif analitik dengan total 47 responden. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)* dan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres berat (40,4%) dan sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk (97,9%). Namun, uji korelasi *Pearson* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($r = -0.25$; $p = 0.09$). Hasil ini menunjukkan bahwa faktor lain mungkin lebih mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa keperawatan seperti edukasi manajemen stres, dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Karya Tulis Ilmiah, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan, Tingkat Stress.

Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar di perguruan tinggi, politeknik, atau sekolah kedinasan dan memiliki hak serta kewajiban akademik. Salah satu kewajibannya adalah menyusun tugas akhir, yaitu karya ilmiah berbasis penelitian sebagai syarat kelulusan, yang disusun di bawah bimbingan dosen

pembimbing (Anggarawati et al., 2021). Sebagai generasi penerus bangsa, mahasiswa diharapkan menyelesaikan studi dan berkontribusi bagi negara, termasuk melalui skripsi sebagai syarat kelulusan (Dela et al., 2019). Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik, seperti magang, dan biaya kuliah, yang dapat memicu stres (Suhandiah et al., 2021). Stres

ini berdampak pada kesehatan fisik, termasuk gangguan pola tidur yang menurunkan kualitas tidur (Ariyanto et al., 2022).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia dan jenis kelamin, lingkungan tempat tinggal, serta gaya hidup, IMT, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Beban kerja padat, jadwal istirahat tidak teratur, dan kurangnya aktivitas fisik juga berdampak pada kualitas tidur. Orang yang kurang aktif sering mengalami kesulitan mencapai tidur dalam, yang penting untuk pemulihan tubuh dan otak (Troulis, 2020).

Saat tubuh tertidur, otak istirahat relatif dan reaktif terhadap stimulus dari dalam. Ini disebut tidur tidak sadar (Muttaqin et al., 2021). Kualitas tidur adalah kualitas tidur seseorang, atau bagaimana mereka tidur. Tidur terdiri dari dua fase utama: *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) (Rohman, 2021).

Menurut Sari (2020), tidur berfungsi memperbaiki organ tubuh dan menyegarkan aktivitas otak. Manfaatnya meliputi: pemulihan biologis melalui regenerasi sel dan produksi hormon pertumbuhan, menjaga fungsi jantung dengan menurunkan denyut jantung, pemulihan kognitif melalui peningkatan aliran darah dan penyimpanan memori, serta penyimpanan energi dengan melambatkan metabolisme tubuh. Menurut Firmansyah (2020), faktor yang memengaruhi kualitas tidur terbagi menjadi dua yaitu faktor internal seperti penyakit, kelelahan dan stress emosional. Lalu faktor eksternalnya berupa gaya hidup, lingkungan yang buruk atau tidak sesuai.

Stres dapat didefinisikan secara umum sebagai respons setiap orang terhadap kejadian atau situasi yang dapat menekan dan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Sari, 2020). Tingkat stres yang rendah dapat meningkatkan kinerja dan

bahkan dapat bermanfaat. Stres positif sangat penting untuk motivasi, adaptasi, dan respons terhadap situasi. Namun, tingkat stres yang tinggi tidak hanya dapat menyebabkan masalah biologis, psikologis, dan sosial, tetapi juga dapat menyebabkan bahaya yang signifikan. Stres dapat berasal dari sumber eksternal, seperti lingkungan, atau dari sumber internal, seperti pikiran seseorang. Mengingat hal ini, manajemen stres dan pengaturan diri menjadi sangat penting (Chalida hanaoum et al. 2024).

Menurut Saswati dan Maulani (2020), ada beberapa faktor penyebab stress dapat berasal dari kepribadian, tekanan akademik, dan dorongan status sosial. Ada beberapa jenis stres menurut Merangin et al. (2018), yang dapat dibedakan menjadi dua jenis, yakni eustres yaitu stres positif yang meningkatkan motivasi, kesiapan, dan prestasi. Distres yaitu stres negatif yang merugikan fisik dan mental, bisa menyebabkan sakit atau kebingungan.

Menurut Rahmawati et al. (2019), stres terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat yang bersifat jangka panjang, berlangsung berminggu-minggu, membatasi persepsi, dan memerlukan bimbingan intensif.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan termasuk kelompok yang rentan mengalami stres tinggi akibat tuntutan kompetensi klinis dan akademik yang padat. Studi di Universitas Sari Mulia oleh Rahman et al. (2023) menemukan bahwa 41,4% mahasiswa kesehatan mengalami stres sedang, dengan 64,2% melaporkan kualitas tidur buruk. Temuan serupa di STIKes Kharisma Persada oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) mengungkapkan 94,3% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres berat, dan 91% memiliki tidur yang tidak berkualitas. Namun, beberapa penelitian seperti Cahyani et al. (2024) justru menunjukkan tidak

adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut, mengindikasikan perlunya eksplorasi lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memediasi hubungan ini.

Novelti penelitian ini terletak pada fokus spesifik terhadap mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun KTI, dengan mempertimbangkan konteks unik tekanan akademik di program studi keperawatan. Berbeda dengan studi sebelumnya yang umumnya meneliti stres akademik secara luas, penelitian ini menyoroti fase kritis penyusunan KTI sebagai puncak beban akademik. Selain itu, temuan tentang ketiadaan hubungan signifikan antara stres dan kualitas tidur dalam penelitian ini memberikan perspektif baru bahwa faktor lain seperti kebersihan tidur, lingkungan tempat tinggal, atau dukungan sosial mungkin lebih dominan memengaruhi kualitas tidur.

Penelitian ini penting untuk memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program pendampingan mahasiswa tingkat akhir. Dengan memahami dinamika stres dan kualitas tidur, perguruan tinggi dapat merancang intervensi yang holistik, seperti pelatihan manajemen waktu, konseling psikologis, atau modifikasi lingkungan asrama untuk mendukung tidur yang lebih baik. Hasil penelitian juga dapat menjadi dasar bagi mahasiswa untuk lebih sadar akan pentingnya manajemen stres dan kebiasaan tidur sehat selama menyelesaikan tugas akhir.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif analitik untuk mengukur atau mempelajari variabel independen dan data variabel dependen. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan pada

penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di Universitas Advent Surya Nusantara (UASN).

Penelitian dilakukan di Universitas Advent Surya Nusantara, Pematangsiantar, dengan pengumpulan data melalui kuesioner online via WhatsApp menggunakan *Google Form* pada 15-22 Maret 2025. Populasi penelitian terdiri dari 47 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan. Sampel diambil dengan metode total sampling.

Penelitian ini menggunakan data primer, yaitu informasi yang dikumpulkan langsung melalui kuesioner untuk mengukur tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Advent Surya Nusantara (UASN). Kuesioner yang digunakan telah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya (Peranginangin et al., 2024) dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya dengan hasil koefisien 0,721 ($>0,6$), menunjukkan reliabilitas yang baik. Tingkat stres diukur dengan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) dengan item stress melalui 16 pertanyaan dengan kategori "sangat berat" dengan skor >34 , "berat" dengan rentang skor 26-33, "sedang" skor 19-25, dan kategori "ringan" dengan rentang skor 15-18. Kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) melalui 16 pertanyaan dengan kategori "Baik" dengan skor <5 , dan kategori "Buruk" dengan skor >5 .

Setelah data terkumpul, peneliti mengolahnya menggunakan distribusi frekuensi untuk menganalisis tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa dalam penyusunan karya tulis ilmiah di Universitas Advent Surya Nusantara (UASN). Peneliti menggunakan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara dua variabel. Karena data tidak terdistribusi normal, pengujian dilakukan dengan metode *Spearman Rho* menggunakan SPSS.

Hasil

Agar dapat memberikan gambaran yang akurat tentang populasi secara keseluruhan. Berikut hasil karakteristik responden pada penelitian ini:

Tabel 1. Distribusi Responden

| Variabel | Keterangan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin | Perempuan | 27 | 57% |
| | Laki-Laki | 20 | 43% |
| Total | | 47 | 100% |
| Usia | 18 tahun | 2 | 4% |
| | 19 tahun | 2 | 4% |
| | 20 tahun | 14 | 30% |
| | 21 tahun | 13 | 28% |
| | 22 tahun | 8 | 17% |
| | 23 tahun | 3 | 6% |
| | 24 tahun | 3 | 6% |
| | 25 tahun | 1 | 2% |
| 26 tahun | 1 | 2% | |
| Total | | 47 | 100% |

Dari tabel karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan usia. Berdasarkan Tabel 1, dari 47 responden, mayoritas adalah perempuan sebanyak 27 orang (57,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 20 orang (42,6%). Dari segi usia, rentang usia responden adalah 18 hingga 26 tahun. Responden terbanyak berada pada kelompok usia 20 tahun sebanyak 14 orang (30%), diikuti oleh usia 21 tahun sebanyak 13 orang (28%), dan usia 22 tahun sebanyak 8 orang (17%). Kelompok usia lainnya tersebar pada usia 18 tahun (4%), 19 tahun (4%), 23 tahun (6%), 24 tahun (6%), serta 25 dan 26 tahun masing-masing 2%. Distribusi karakteristik ini menunjukkan bahwa mayoritas

responden dalam penelitian ini berusia 20–21 tahun, berada di tingkat akhir/semester akhir dan didominasi oleh perempuan.

Berdasarkan hasil kuesioner stress *Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS)* dari ke 47 responden, perolehan data sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Stress

| | Tingkat Stress | | |
|-----------------------|---------------------|-----------|------------|
| | Ket | Frequency | Percent |
| Tingkat Stress Ringan | Stress Ringan | 6 | 12.8 |
| | Stress Sedang | 14 | 29.8 |
| Tingkat Stress Berat | Stress Berat | 19 | 40.4 |
| | Stress Sangat Berat | 8 | 17 |
| Total | | 47 | 100 |

Dari hasil tabel 2, mayoritas responden mengalami stres berat, yaitu 19 orang (40,4%). Responden dengan stres sedang berjumlah 14 orang (29,8%), sementara stres sangat berat dialami oleh 8 orang (17%). Responden dengan stres ringan adalah yang paling sedikit, yaitu 6 orang (12,8%).

Tabel 3. Kualitas Tidur

| | Kualitas Tidur | | |
|---------------------|----------------------|-----------|------------|
| | Ket | Frequency | Percent |
| Kualitas Tidur Baik | Kualitas Tidur Baik | 1 | 2.1 |
| | Kualitas Tidur Buruk | 46 | 97.9 |
| Total | | 47 | 100 |

Hasil pengukuran tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk, yaitu 46 orang (97,9%), sedangkan hanya 1 responden (2,1%) yang memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 4 Korelasi Kualitas Tidur dengan Tingkat Stress

| Kualitas Tidur * Tingkat Stress Crosstabulation | | | | | |
|-------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------|-------|
| | Stress Ringan | Stress Sedang | Stress Berat | Stress Sangat Berat | Total |
| Kualitas Tidur Baik | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Kualitas Tidur Buruk | 6 | 14 | 19 | 7 | 46 |
| Total | 6 | 14 | 19 | 8 | 47 |

Tabel 4 menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa. Dari 47 responden, hampir seluruhnya (46 orang) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara hanya satu orang yang memiliki kualitas tidur baik. Mahasiswa dengan stres ringan hingga berat seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan satu-satunya mahasiswa dengan stres sangat berat justru memiliki kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur.

Tabel 5 Analisis Hubungan Stress dan Kualitas Tidur

| Correlations | | | |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | Tingkat Stress Mahasiswa | Kualitas Tidur Mahasiswa |
| Tingkat Stress Mahasiswa | Pearson Correlation | 1 | -.250 |
| | Sig. (2-tailed) | | .090 |
| | N | 47 | 47 |
| Kualitas Tidur Mahasiswa | Pearson Correlation | -.250 | 1 |

| | |
|-----------------|-------|
| Sig. (2-tailed) | .090 |
| N | 47 47 |

Hasil analisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa ditampilkan dalam Tabel 5. Berdasarkan uji Korelasi *Pearson*, diperoleh nilai $r = -0.25$ dengan $p = 0.09$. Nilai korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Namun, hubungan ini tidak signifikan secara statistik karena nilai $p > 0.05$. Artinya, meskipun terdapat kecenderungan bahwa stres berpengaruh terhadap kualitas tidur, hasil ini belum cukup kuat untuk disimpulkan sebagai hubungan yang nyata. Hal ini menjadi kesimpulan penelitian bahwa hipotesa H_0 diterima, yaitu tidak ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan pada penyusunan KTI di Universitas Advent Surya Nusantara.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat stres responden bervariasi. Sebagian besar responden melaporkan tingkat stres yang berada dalam kategori moderat. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan kuesioner yang mencakup berbagai aspek, seperti tekanan pekerjaan, masalah pribadi, dan faktor lingkungan. Data ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami oleh responden.

Kualitas tidur responden juga bervariasi, dengan beberapa responden melaporkan tidur yang berkualitas baik, sementara yang lain mengalami kesulitan tidur. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur mencakup pertanyaan mengenai durasi tidur, frekuensi terbangun di malam hari, dan perasaan segar saat bangun. Hasil

menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami gangguan tidur, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat stres, kebiasaan tidur, dan lingkungan tidur.

Meskipun analisis ini tidak menemukan hubungan langsung antara tingkat stres dan kualitas tidur, penting untuk dicatat bahwa kedua variabel ini dapat saling mempengaruhi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan yang lebih dalam antara stres dan kualitas tidur, serta faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi.

Terdapat penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil serupa, yaitu tidak adanya pengaruh signifikan antara stres dan kualitas tidur. Cahyani et al., (2024) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, mengalami stres sedang (78,33%) dengan hanya sedikit yang mengalami stres berat (3,33%). Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (93,33%), namun tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel tersebut. Artinya, meskipun mahasiswa mengalami stres dan tidur yang buruk, stres tidak secara langsung memengaruhi kualitas tidur mereka. Hal ini dapat terjadi karena tingkat stres yang dialami masih dalam batas yang dapat dikelola, serta kebanyakan mahasiswa tetap tidur selama 6-8 jam per malam.

Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta, sebagian besar remaja mengalami stres sedang (88,46%), sementara sisanya mengalami stres ringan, dan tidak ada yang mengalami stres berat. Sebaliknya, mayoritas remaja (80,77%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur. Artinya, faktor lain mungkin lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja, seperti lingkungan tempat tinggal,

kebiasaan tidur, dan konsumsi obat-obatan tertentu (Rachmasari et al., 2021).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 40% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres, sementara 94,3% memiliki kualitas tidur buruk. Namun, tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal ini diduga karena mayoritas mahasiswa hanya mengalami stres sedang, yang masih dapat dikelola tanpa mengganggu pola tidur secara ekstrem. Faktor lain, seperti aktivitas fisik, gaya hidup, dan kebiasaan tidur, lebih berperan dalam menentukan kualitas tidur dibandingkan tingkat stres yang dialami mahasiswa (Jayadi et al., 2024).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, beberapa studi menunjukkan adanya faktor lain yang memicu stres dan kualitas tidur. Ratnaningtyas & Fitriani (2019) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir di STIKes Kharisma Persada, Tangerang Selatan, mengalami stres berat (94,3%) dan memiliki kualitas tidur buruk (91%). Peningkatan hormon stres, seperti epinefrin, norepinefrin, dan kortisol, diduga menyebabkan gangguan tidur dengan memengaruhi sistem saraf pusat.

Penelitian lain di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (67,5%), stres berat (27,9%), dan hanya sedikit yang mengalami stres ringan (4,5%). Selain itu, 83,1% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan penurunan efisiensi tidur menjadi masalah utama yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka (Sulana et al., 2020).

Penelitian lain menemukan bahwa faktor lain, seperti kebersihan tidur, lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur dibandingkan stres. Studi di SMKN 38 Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar

remaja memiliki kebiasaan tidur yang buruk, dengan 55,9% responden melaporkan hygiene tidur yang buruk. Kebiasaan seperti penggunaan gawai sebelum tidur, paparan cahaya biru, dan tidak memiliki rutinitas tidur yang teratur berkontribusi pada kualitas tidur yang rendah. Karena itu, meningkatkan kebersihan tidur dapat membantu remaja mendapatkan tidur yang lebih baik (Amalia et al., 2023).

Penelitian di STIKes Hang Tuah Pekanbaru menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal merupakan faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tingkat satu, bukan stres akademik. Mahasiswa yang tinggal di lingkungan buruk lebih banyak mengalami gangguan tidur (93,5%) dibandingkan mereka yang tinggal di lingkungan baik (52,9%). Faktor lain seperti gaya hidup, kesehatan, pola makan, dan stres akademik tidak memiliki hubungan langsung dengan kualitas tidur. Hutagalung et al., (2022) menyatakan bahwa lingkungan yang nyaman berperan penting dalam menentukan kualitas tidur mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan diatas maka kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: Mahasiswa keperawatan pada penyusunan karya tulis ilmiah di Universitas Advent Surya Nusantara sebagian besar mengalami stres dengan tingkat berat. Mahasiswa keperawatan pada penyusunan karya tulis ilmiah di Universitas Advent Surya Nusantara sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan korelasi lemah kearah negatif. Perlu diadakan edukasi manajemen stress di kampus untuk membantu individu mengatasi stres secara efektif. Institusi pendidikan dan perusahaan sebaiknya menyediakan layanan kesehatan mental,

termasuk konseling dan dukungan psikologis. Mahasiswa tignkat akhir perlu didorong untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang dan olahraga teratur, untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara stres dan kualitas tidur. Dan kerja sama antara psikolog, dokter, dan ahli kesehatan masyarakat penting untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi masalah stres dan tidur.

Referensi

- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *urnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.16>
- Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 7(2), 29–38. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7.2.9866>
- Anggarawati, T., Lestari, T. D., Ananda, W. E., & Selviana, D. (2021). The Effectiveness Of Expressive Writing Therapy With Laughter Therapy To. *Urnal Keperawatan Sisthana*, 6(2), 54–60.
- Ariyanto, A., Purnawan, A., & Romlah, N. S. (2022). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Vii Program Studi Kesehatan Masyarakat Di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Frame of Health Journal*, 1(1), 80–87.
- Cahyani, A. R., Tasalim, R., & Hidayah, N. (2024). Hubungan Stres, Konsumsi Kopi, dan Kualitas Tidur dengan Risiko Hipertensi pada Mahasiswa.

- Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 81–88. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/13251/pdf>
- Chalida hanaoum, F. et al. (2024) Stres Kerja. Edited by F. Chalida Hanoum. Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat: Widina Media Utama.
- Dela, V. L., Matondang, A. M., & Taufik, R. (2019). *Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang*. 4(2).
- Firmansyah, I. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Perawat Tentang Kode Etik Keperawatan Di RSD Kalisat Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 7(3), 104.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Science*, 4(2), 59-67. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/2641>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Jayadi, A., Jamila, F., Atika, Z., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*, 06(02), 14024–14034. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/5256/4165/>
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah, M. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116.
- Merangin, D. I. D., Pattiselanno, F., Mentansan, G., Nijman, V., Nekaris, K. A. I., Pratiwi, A. I. N., Studi, P., Nutrisi, I., Makanan, D. A. N., Peternakan, F., Penulisan, P., Ilmiah, K., Berbagai, P., Cahaya, I., Lapangan, D. I., Eropa, A., Geometry, R., Analysis, G., Nasution, R. D., ... Bismark, M. (2018). Hubungan Spiritual Support Dengan Kecemasan dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil: Skripsi Universitas Airlangga (Vol. 2, Issue 2). Diunduh 12 Mei 2022.
- Mollayeva, T., Thurairajah, P., Burton, K., Mollayeva, S., Shapiro, C. M., & Colantonio, A. (2016). The Pittsburgh Sleep Quality Index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 25, 52–73.
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586–592. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.618>
- Peranginangin, Cindy, M., Lowsa, Rantung, J., Keperawatan, S., Keperawatan, F. I., & Indonesia, U. A. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Yang Menjalani PKL Di Rumah Sakit Advent Bandung*. 4, 9808–9818.

- Rachmasari, K. A., Hartini, S., Lutfi Kholisa, I., Suryo Prabandari, Y., (2021). Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta Correlation between Stress and Sleep Quality among Adolescent in Youth Protection and Social Rehabilitation Center of Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(1), 48–60. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/13251>
- Rahman, S., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184-189.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). *Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini*. 25–33. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.11180>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rohman. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Turgurrerjo Kecamatan Sawo Kabupaten Ponorogo (Wilayah Kerja Puskesmas Sawo). 6.
- Sari, R. M. (2020). Bab ii kajian pustaka bab ii kajian pustaka 2.1. *Bab Ii Kajian Pustaka 2.1, 2004*, 6–25.
- Saswati, N., & Maulani. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Abstract: Correlation of Stress Levels With Insomnia Events in Nursing Student Products. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 336–343.
- Suhandiah, S., Dinamika, U., Ayuningtyas, A., Dinamika, U., Sudarmaningtyas, P., & Dinamika, U. (2021). *Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa*. August. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Troulis, M. (2020). 叶青松 1, 2, 3 1. 28(1), 22–33.