

Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa – Mahasiswi Tingkat Akhir Di STIKES Husada Mandiri Poso

The Relationship between Stress and Sleep Quality in Final Year Students at Husada Mandiri Poso STIKES

Ni Made Dewi Susanti ^{1*}, Desty Kalengkongan ²

^{1,2} Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, STIKES Husada Mandiri Poso, Sulawesi Tengah, Indonesia

*Corresponding author

Email: nimadedewi09@gmail.com

A b s t r a c t

Keyword :
Sleep quality,
Students,
Stress

Background: Students are people who are studying in college. Stress is defined as pressure, tension or unpleasant disturbances that come from outside oneself. Sleep is a basic physiological requirement needed by humans to optimize bodily functions. Students are required to be more mature and able to think critically, especially for final year students. Difficulties experienced by students such as lack of interest in research, failure to find titles, and difficulties in finding literature, resulting in negative feelings in students which ultimately trigger stress which has an impact on mental health. **Objective:** Knowing the relationship of stress with sleep quality in the final year students at Stikes Husada Mandiri Poso. **Research Methods:** This research was a descriptive analytic type with a cross section approach. The population in this study were all final year students totaling 87 people, determination of the sample using the rule of thumbs formula so that a sample of 70 people is obtained and the sampling technique used is purposive sampling. **Results:** There was a significant correlation between stress and sleep quality in the final year students at STIKES Husada Mandiri Poso with a value ($r = 0.249$ $p < 0.05$). **Conclusion:** Stress contributes to the quality of sleep in final-year students at Stikes Husada Mandiri Poso.

Kata kunci :
Kualitas tidur,
Mahasiswa,
Stres

A B S T R A K

Latar Belakang : Mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Stres diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Tidur adalah kebutuhan dasar fisiologis yang dibutuhkan oleh manusia untuk mengoptimalkan fungsi tubuh. Mahasiswa dituntut untuk lebih dewasa dan dapat berpikir kritis terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Kesulitan yang dialami mahasiswa seperti kurang tertarik pada penelitian, kegagalan mencari judul, serta kesulitan mencari literature, sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan negatif pada mahasiswa yang akhirnya memicu stres yang berdampak pada kesehatan mental. **Tujuan :** Diketuinya hubungan stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di Stikes Husada Mandiri Poso. **Metode :** Penelitian ini berjenis deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah 87 orang, penentuan sampel menggunakan rumus *rule of thumbs* sehingga didapatkan sampel 70 orang dan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. **Hasil :** Terdapat hubungan yang signifikan stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di STIKES Husada Mandiri Poso dengan nilai ($r = 0,249$ $p < 0,05$). **Kesimpulan :** Stres berkontribusi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di Stikes Husada Mandiri Poso.

How To Cite : Susanti, N.M.D, & Kalengkongan, D. 2021. Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada MahasiswaMahasiswi Tingkat Akhir Di STIKES Husada Mandiri Poso. Journal of Islamic Medicine. 5(2),125-132. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i2.11797>

Copyright © 2021

LATAR BELAKANG

Menurut *American College Health Association* (ACHA) berdasarkan hasil survei pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stress menjadi penghalang bagi performa akademik mereka.¹

Umumnya mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang di hadapi dalam segala aspek.²

Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan tugas akhir bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas akhirnya dalam beberapa waktu. Berbagai penelitian telah mendokumentasikan stres di kalangan mahasiswa dan menunjukkan adanya stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis.³

Stres juga dapat berdampak buruk pada kesehatan mental maupun psikologis dan fisik seseorang, terlalu banyak tekanan stres dapat berpengaruh pada lingkungan sosial, keluarga, kemampuan belajar dan kinerja akademik.⁴ Stressor atau faktor pencetus stres yang paling sering pada mahasiswa secara berurutan yaitu perubahan kebiasaan tidur, liburan, perubahan kebiasaan makan, tanggungjawab baru, dan meningkatnya beban tugas.⁵

Kebutuhan tidur yang tidak dapat terpenuhi dengan baik, maka akan mengalami kesulitan dalam memenuhi dan mencapai kebutuhan dasar manusia pada tingkatan yang selanjutnya, yaitu keamanan dan kenyamanan, cinta dan rasa memiliki, harga diri, bahkan sampai yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri.⁶

Berdasarkan data Riskesdas 2013 bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia 15 tahun ke atas. Sekitar 1,33 juta penduduk di Indonesia di perkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stress akut (stress berat) mencapai 1-3%.⁷

Berdasarkan data yang didapatkan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso dari mahasiswa tingkat akhir, menuturkan bahwa kualitas tidur mereka yang buruk diakibatkan oleh padatnya jadwal kegiatan mahasiswa tingkat akhir yang waktu pelaksanaannya berkesinambungan seperti mengikuti Kuliah Kerja Kesehatan Mandiri (K3M), Praktek Klinik Keperawatan dan dibarengi dengan mengerjakan tugas akhir (proposal penelitian). Hal tersebut yang berdampak kepada mahasiswa sehingga mengalami gangguan pada kualitas tidur mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik untuk melakukan analisis hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa-mahasiswa tingkat akhir program studi S1 keperawatan dan DIII Kebidanan. Penentuan sampel dengan menggunakan *rule of thumbs* dengan jumlah sampel 70 orang dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso. Kuesioner yang digunakan PSS-10 untuk variabel stress. (8)

dan kuesioner PSQI untuk variabel kualitas tidur. (9) Data dianalisis dengan uji statistik

Spearman Rank dengan menggunakan program SPSS. (10)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Responden Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES Husada Mandiri Poso

Variabel	Kategori	n (%)	Rata-rata ± SD	Min - Maks
Umur			24,69 ± 6,55	20-50
Jenis Kelamin	Laki – Laki	11 (15,7)		
	Perempuan	59 (83,3)		
Jurusan	S1-Keperawatan	40 (57,1)		
	D3-Kebidanan	30 (42,9)		

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dari 70 responden diperoleh yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang dengan presentase 15,7% dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 orang. Umur rata-rata adalah 24,69. Umur 20 tahun adalah umur termuda dan 50 tahun adalah umur tertua. Berdasarkan jurusan S1 keperawatan sebanyak 40 orang dengan presentase 57,1% dan jurusan D3 kebidanan di peroleh banyak 30 orang dengan presentase 42,9%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES Husada Mandiri Poso

No	Pertanyaan	Rata-rata ± SD	n (%)					Min – Maks
			0	1	2	3	4	
1	PSS1- Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga	2,51 ± 1,08	3 (4,3)	8 (11,4)	24 (34,3)	20 (28,6)	15 (21,4)	
2	PSS2- Selama sebulan terakhir, sebera sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda	2,17 ± 1,00	2 (2,9)	16 (9)	28 (40,0)	16 (22,9)	8 (11,4)	
3	PSS3 - Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan	2,23 ± 1,15	5 (7,1)	13 (18,6)	25 (35,7)	15 (21,4)	12 (17,1)	
4	PSS4 - Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi	1,57 ± 1,08	13 (18,6)	21 (30,0)	21 (30,0)	13 (18,6)	2 (2,9)	
5	PSS5 – Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda	2,20 ± 878	1 (1,4)	15 (21,4)	26 (37,1)	25 (35,7)	3 (4,3)	
6	PSS6 – selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan	1,74 ± 988	6 (8,6)	23 (32,9)	28 (40,0)	9 (12,9)	4 (5,7)	
7	PSS7 – selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda	1,84 ± 1,04	9 (12,9)	14 (20,0)	29 (41,4)	15 (21,4)	3 (4,3)	
8	PSS8 – selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa							

	mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain	1,91 ± 944	4 (5,7)	19 (27,1)	29 (41,1)	15 (21,4)	3 (4,3)
9	PSS9 – Selama sebulan terakhir seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan	2,07 ± 1,13	5 (7,1)	19 (27,1)	20 (28,6)	18 (11,4)	8 (11,4)
10	PSS10 – Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya	2,13 ± 1,16	7 (10,0)	13 (18,6)	23 (32,9)	18 (25,7)	9 (12,9)
	Total Skor PSS	20,39 ± 4,75					5 – 30
	Kategori Stres						
	Ringan (0-13)		4 (5,7)				
	Sedang (14-26)		60 (85,7)				
	Berat (27 – 40)		6 (8,6)				

Gambaran skor stres dari responden di tampilkan pada Tabel 2 nilai tertinggi yaitu item pss-10 “Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga” yang mempunyai rata-rata 2,51 (SD= 1,08), sebagian besar responden memilih jawaban 2 sebanyak 24 orang dengan presentase (34,3%), *item* pertanyaan terendah yaitu pertanyaan “Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi” dengan nilai rata-rata 1,57 (SD= 1,08), dimana pertanyaan ini responden lebih banyak memilih jawaban 1 sebanyak 21 orang dengan presentase (30,0%), rata-rata total keseluruhan skor pss-10 adalah 20,39 (SD=4,75). Kategori stres dengan frekuensi tertinggi yaitu stres sedang sebanyak 60 orang dengan presentase (85,7), dan stres dengan frekuensi terendah adalah stres ringan sebanyak 4 orang dengan presentase (5,7%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur mahasiswa Tingkat Akhir STIKES Husada Mandiri Poso

Komponen PSQI	n (%)
Kualitas tidur subjektif (Rata – rata = 1,59 ± SD= 0,732)	
Sangat baik	5 (7,1)
Cukup baik	24 (34,3)
Cukup buruk	36 (51,4)
Sangat buruk	5 (7,1)
Latensi tidur (Rata – rata = 1,73 ± SD= 0,992)	
=< 15 menit	9 (12,9)
16-30 menit	19 (27,1)
31-60 menit	24 (34,3)
Lebih dari 60 menit	25 (33,3)
Durasi tidur (Rata – rata = 1,34 ± SD= 1,048)	
>7 jam	17 (24,3)
6-7 jam	25 (35,7)
5-6 jam	15 (21,4)
<5 jam	13 (18,6)
Efisiensi kebiasaan tidur (rata-rata = 0,10 ± SD= 0,386)	
>85%	65 (92,9)
75-84%	3 (4,3)
65-74%	2 (2,9)
<65%	0 (0)
Gangguan tidur (rata – rata = 1,69 ± SD= 0,526)	
0	0 (0)

Komponen PSQI	n (%)
1-9	24 (34,3)
10-18	44 (62,9)
19-27	2 (2,9)
Penggunaan obat tidur (rata – rata = 0,37 ± SD= 0,745)	
Tidak pernah selama sebulan terakhir	53 (75,7)
Kurang dari satu kali seminggu	10 (14,3)
Satu atau dua kali seminggu	5 (7,1)
Tiga kali atau lebih dari seminggu	2 (2,9)
Disfungsi di siang hari (rata – rata = 2,16 ± SD= 0,792)	
Tidak ada kesulitan sama sekali	2(2,9)
Hanya ada sedikit kesulitan	11(15,7)
Cukup kesulitan	31 (44,3)
Sangat kesulitan	26(37,1)
Kategori kualitas tidur	
Baik	6(8,6)
Buruk	64(91,4)
Total skor PSQI (rata-rata = 8,97 ± SD=2,582)	
Total	70 (100)

Pada tabel 3 menampilkan gambaran komponen PSQI pada setiap responden. untuk frekuensi nilai tertinggi pada PSQI yaitu pada “Disfungsi di siang hari” dengan nilai rata-rata 2,16(SD= 0,792), item komponen tertinggi yaitu pada jawaban cukup buruk terdapat 31 orang dengan frekuensi 44,3% dan frekuensi nilai terendah pada PSQI yaitu pada pertanyaan “Efisiensi kebiasaan tidur” dengan nilai rata-rata 0,10 (SD= 0,386), hasil tertinggi terdapat pada “85%” adalah sebanyak 65 orang dengan nilai presentase 92,9% dan hasil terendah “ 65-74 % terdapat 2 orang dengan hasil presentase 2,9%. Secara keseluruhan didapatkan kategori kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (8,6) dan kualitas tidur buruk sebanyak 64 responden total 70 responden (100,0).

Tabel 4. Korelasi *Spearman Rank*

Karakteristik	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Stres	1								
2. Psqi 1 kualitas tidur subjektif	0,347**	1							
3. Psqi 2 latensi tidur	0,196	0,174	1						
4. Psqi 3 durasi tidur	0,162	184	0,000	1					
5. Psqi 4 efesiensi tidur	-0,093	-0,227	-0,070	0,144	1				
6. Psqi 5 gangguan tidur	0,001	0,216	0,027	0,081	0,144	1			
7. Psqi 6 penggunaan obat tidur	-0,043	-0,014	0,155	0,189	0,103	0,097	1		
8. Psqi 7 disfungsi di siang hari	0,170	0,193	0,163	0,093	0,068	-0,011	0,209	1	
9. Kualitas tidur	0,249*	0,511**	0,546**	0,548**	0,161	0,345**	0,443**	0,531**	1

Catatan : * $p < 0,05$ level; ** $p < 0,01$

Tabel 4 menampilkan hubungan antara stres 7 komponen kualitas tidur dan kualitas tidur secara keseluruhan. Hasil ini disajikan dengan koefisien korelasi Spearman Rank, terdapat hubungan antara stres dengan psqi 1 “kualitas tidur subjektif” yang sangat signifikan, walaupun hanya berlevel keeratan lemah dengan nilai ($r = 0,347$ $p < 0,01$). Stres terhadap kualitas tidur secara keseluruhan ditemukan hubungan yang signifikan, walaupun hanya berlevel keeratan lemah dengan nilai ($r = 0,249$ $p < 0,05$). Stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan 6 komponen kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Pada penelitian dari 70 responden didapatkan responden mengalami stres ringan yaitu sebanyak 4 orang, stres sedang sebanyak 60 orang, dan yang mengalami stres berat sebanyak 6 orang. Hal ini juga didukung oleh penelitian Agung¹¹ stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tergolong cukup tinggi, terdapat 97,0% mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres tinggi. Hal tersebut dapat di karenakan faktor-faktor emosi yang kurang bisa di kembalikan dengan baik oleh mahasiswa. Salah satu gejala psikologis yang dialami jika mengalami stress yaitu bisa mengakibatkan kecemasan, ketegangan, kebingungan, perasaan frustrasi, penarikan diri, komunikasi yang tidak efektif, kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreatifitas serta menurunnya rasa percaya diri.¹¹

Stres yang dialami oleh mahasiswa akan menimbulkan dampak positif atau negatif yang dapat menghambat kemampuan individu dalam proses belajar dan berpikir.¹² Hal yang sama juga di kemukakan oleh Safaria dan Saputra, salah satu dampak stres akan menyebabkan susah tidur dan kehilangan semangat.¹³

Berdasarkan hasil analisis univariat responden yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak di bandingkan responden yang mengalami kualitas tidur baik. Jumlah responden dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 64 orang dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 6 orang. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk di sebabkan karena banyak pikiran ,sehingga kesulitan untuk mengawali tidurnya. Selain itu juga dapat di sebabkan karena menyelesaikan tugas akhir yang menuntut mahasiswa menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan tepat waktu akibatnya mahasiswa sering tidur larut malam serta menyebabkan berubahnya pola tidur mahasiswa.

Hasil penelitian Manalu, dkk yang melakukan penelitian tentang kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Riau dari hasil penelitian tersebut

di dapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 84%. Kualitas tidur yang buruk dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor yang mengganggu perasaan dan pikiran, seperti dalam keadaan stres dan rasa cemas.¹⁴

Menurut teori Lemma¹⁵ kualitas tidur dilihat melalui dua aspek yaitu aspek kualitatif dan aspek kuantitatif. Aspek kualitatif meliputi lamanya waktu tidur, sedangkan aspek kuantitatif merupakan aspek subjektif dari kedalaman tidur dan perasaan segar pada saat terjaga. Sedangkan menurut *American Psychiatric Association* kualitas tidur melibatkan beberapa dimensi yaitu persepsi tentang kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efesiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktifitas di siang hari.¹⁵

Sesuai dengan tujuan yang sudah dijelaskan di awal, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Stikes Husada Mandiri Poso. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Husada Mandiri Poso menggunakan uji *Spearman Rank* dengan hasil diperoleh nilai ($r= 0,249$ $p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang signifikan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di Stikes Husada Mandiri Poso.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prakasa¹⁶ dimana keadaan stres yang di alami seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur atau tetap tertidur. Tingkat stress sedang dan berat sangat lekat dengan jam tidur rendah dan berpengaruh dengan kejadian mimpi buruk dan gangguan tidur.¹⁶

Hasil penelitian dari Wahyuni¹⁷ bahwa terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur. Dari hasil tersebut di dapatkan 26 orang (56,5%) mahasiswa mengalami stres sedang dan 38 orang (82,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa tidak mampu

mengontrol pikiran hingga menimbulkan stres yang menyebabkan meningkatnya ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Perasaan tegang pada mahasiswa tersebut menyebabkan mahasiswa sulit tidur dan terbangun saat tidur, hingga akan mengganggu kualitas tidur pada mahasiswa menjadi terganggu atau kebutuhan tidur yang tidaksesuai dengan keinginan.¹⁷

Berbeda dengan penelitian dari Al-Halaj⁶ yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur. Hal ini disebabkan karena kualitas tidur yang dialami mahasiswa sebagian besar di pengaruhi oleh kebiasaan mahasiswa sehari-hari seperti mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas akhir sehingga stres tidak mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa dengan hasil uji menggunakan somers;’d didapatkan nilai p value = 0,716.⁶

Stres dan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dapat dilihat dari hasil tabel stres terdapat lebih banyak stres sedang yang di alami mahasiswa, dan pada hasil tabel kualitas tidur di dapatkan hasil banyaknya kualitas tidur buruk pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa stres pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di Stikes Husada Mandiri Poso sebagian Besar memiliki tingkat stres sedang dan kualitas tidur mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di Stikes Husada Mandiri Poso sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi juga memiliki perspektif terhadap tidur dan berkualitas tidur secara keseluruhan yang buruk.

Saran bagi penelitian selanjutnya dapat yaitu menambahkan beberapa variabel dan menyamakan jumlah responden laki-laki dan perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. American College Health Association. (2013). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2013*. Hanover, MD: American College Health Association, 6(1), 1-6.
2. Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). *Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75 doi: [10.22219/jipt.v1i1.1358](https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1358).
3. Maulana, Z. F., Soleha, T. U., Saftarina, F., & Siagian, J. M. C. (2014). *Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan TahunKedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. *Jurnal Majority*, 3(4).
4. Veena, N., & Shastri, S. (2016). *Stress and academic performance*. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 71-82.
5. Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). *Sources of stress among college students*. *Social psychology*, 61(5), 841-846.
6. Al-Halaj, Q. M. I. (2014). *Pengaruh dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur lanjut usia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur*. Skripsi
7. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. *Laporan Nasional 2013*. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1358> Desember 2013.
8. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress*. *Journal of health and social behavior*, 385-396 doi: [10.2307/2136404](https://doi.org/10.2307/2136404)
9. Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for*

- psychiatric practice and research*. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213 doi: [10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
10. Plichta, S. B., Kelvin, E. A., & Munro, B. H. (2013). *Munro's statistical methods for health care research*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins
 11. Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). *Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. *Jurnal Online Universitas Surabaya*, 1(02), 1-6.
 12. Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I., & Noraini, I. (2009). *Stress and academic performance: Empirical evidence from university students*. *Academy of Educational Leadership Journal*, 13(1), 37.
 13. Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
 14. Manalu, A. R. N., Bebasari, E., & Butar-Butar, W. R. (2012). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau angkatan 2012*. Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
 15. Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). *Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study*. *BMC psychiatry*, 12(1), 237. doi : [10.1186/1471-244X-12-237](https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237)
 16. Prakasa, Aditya Bima, 2012. *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. hlm 1 diakses dari journal. Universitas Lampung .ac.id pada tanggal 24 Agustus 2016.
 17. Wahyuni, L. T. (2018). *Hubungan stress dengan kualitas tidur mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016*. *Menara Ilmu*, 3 April 2018;12 (3): 80-84.