

HUBUNGAN TINGKAT STRES DALAM PEMBUATAN TUGAS AKHIR DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FK UNIZAR ANGKATAN 2019

Komang Agus Satria Widiasta¹, Danang Nur Adiwibawa², Irwan Syuhada³, IGP Winangun⁴

¹ Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram

^{2,3,4} Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram

Email: komangagus@gmail.com

Received: August 20, 2023; Revised: September 6, 2023; Accepted: September 7, 2023

Abstract

Poor sleep quality can be caused by several factors, one of which is stress. At the academic stage a student is required to be able to complete his study period as soon as possible and is given a final project or thesis that must be fulfilled as a graduation requirement. It is undeniable that in the preparation of this thesis there will definitely be obstacles that can cause stress. However, over time, several studies have argued the pros and cons which state the relationship between stress levels and sleep quality. Based on the description above, the researcher is interested in conducting research with the aim of finding out whether there is a relationship between stress levels in making the final assignment and the sleep quality of PSPD FK Unizar students in 2019. This study used a cross-sectional research design and purposive sampling technique using students from the Faculty of Medicine, Islamic University of Al-Azhar Mataram class of 2019, totaling 77 respondents. From a total of 77 research samples, it was found that 26% of respondents experienced mild stress, 29.9% experienced moderate stress, and 44.1% experienced severe stress. Then, 44.2% had good sleep quality and 55.8% had bad criteria. There is a relationship between stress levels in making final assignments and the sleep quality of FK UNIZAR students class of 2019 with a p-value of 0.005 (p-value < 0.05).

Keywords: stress, final assignment, quality of sleep.

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres. Pada tahap akademik seorang mahasiswa dituntut untuk dapat sesegera mungkin menyelesaikan masa studinya dan diberikan tugas akhir atau skripsi yang wajib dipenuhi sebagai syarat kelulusan. Tidak dapat dipungkiri dalam penyusunan tugas akhir ini pasti akan mengalami hambatan yang dapat mengakibatkan stres. Namun, seiring berjalannya waktu, beberapa penelitian memiliki pendapat pro dan kontra yang menyatakan hubungan tingkat stress dan kualitas tidur ini. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat stres dalam pembuatan tugas akhir dengan kualitas tidur mahasiswa PSPD FK Unizar tahun 2019. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dan teknik *purposive sampling* menggunakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram angkatan 2019 yang berjumlah 77 responden. Dari seluruh total 77 sampel penelitian didapatkan responden yang mengalami stres ringan sebesar 26%, sebesar 29,9 % mengalami stres sedang, dan yang mengalami stres berat sebesar 44,1%. Lalu, sebesar 44,2% memiliki kualitas tidur baik dan dengan kriteria buruk sebesar 55,8%. Terdapat hubungan antara tingkat stres dalam pembuatan tugas akhir dengan kualitas tidur mahasiswa FK UNIZAR angkatan 2019 dengan p-value 0,005 (p-value < 0,05).

Kata kunci: stres, tugas akhir, kualitas tidur.

A. PENDAHULUAN

The National Institute of Health (NIH) telah mengidentifikasi populasi dewasa sangat beresiko tinggi mengalami masalah tidur (Bunga, Asyahari, & Indrawati, 2022). Prevalensi gangguan kualitas tidur pada populasi dewasa setiap tahun di dunia diperkirakan 30% – 55% dan sekitar 30% mengalami gangguan tidur kronis (Bunga et al., 2022; Damanik, Fauza, & Achmad, 2022).

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kesehatan seseorang, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek seperti gangguan konsentrasi, gangguan kualitas hidup, dan berkurangnya produktivitas akademik, sedangkan dampak jangka panjang dari gangguan tidur meliputi penyakit arteri koroner, gagal jantung, tekanan darah tinggi, obesitas, diabetes melitus tipe 2, stroke dan gangguan memori serta depresi. Kualitas tidur merupakan bagian yang sangat penting dari kesehatan seseorang karena hal ini mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur yang buruk terjadi apabila terdapat perubahan pada tidur REM yang mulai memendek dan penurunan progresif pada tahap NREM 3 dan hampir tidak pernah masuk ke tahap 4 (Damanik et al., 2022).

Pada mahasiswa seringkali didapatkan kualitas tidur yang buruk, hal ini di dukung oleh penelitian Muttaqin, Rotinsulu, & Sulistiawati (2021), yang di lakukan dari total 353 responden mendapat hasil bahwa 75,9% memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan hanya 24,1% yang memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres. Pada tahap akademik seorang mahasiswa dituntut untuk dapat sesegera mungkin menyelesaikan masa studinya dan diberikan tugas akhir atau skripsi yang wajib dipenuhi sebagai syarat kelulusan (Hulukati & Djibrin, 2018). Dalam proses penyusunan

skripsi, tentunya ada hambatan-hambatan dan tuntutan yang dialami oleh setiap mahasiswa, seperti tuntutan institusi, masalah keuangan, tuntutan sosial, tuntutan yang berasal dari diri sendiri, tuntutan keluarga, manajemen waktu, konflik budaya, masalah agama, dan tuntutan fakultas. Mahasiswa merasa mendapat beban berat yang mengakibatkan tekanan yang bisa menyebabkan terjadinya stres (Muttaqin et al., 2021).

Stres dapat terjadi kepada siapapun dan memiliki dampak *negative* jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat (Hasmawati, Usman, & Umar, 2021). Menurut Lazarus dan Folkman stres berkaitan erat dengan interaksi antara manusia dan lingkungan, karena stres dapat dipahami sebagai hubungan ataupun sebuah interaksi antara beban tekanan yang dialami melebihi kekuatannya (Fradisa, L. Primal, D. Gustira, 2022). Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dilihat dengan adanya tanda dan gejala seperti merasa lelah, cemas, tidak memiliki semangat bahkan ada rasa ingin berhenti kuliah (Fradisa et al., 2022; Wiguna, Budiman, & Nilapsari, 2022).

Pada penelitian sebelumnya, menurut Prasetyo & Hasyim, (2022) yang dilakukan pada 101 responden mendapatkan hasil bahwa stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada di tingkat ringan 5%, tingkat stres sedang 3% dan tingkat stres berat 92%. *Stressor* yang terjadi secara terus-menerus mengakibatkan terjadinya peningkatan adrenalin, jantung berdebar dan aliran darah meningkat yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur (Anwar, Anggraini, & Putri, 2021).

Pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir memiliki tingkat stres yang berhubungan dengan kualitas tidur, hal ini di dukung oleh penelitian (Pitoy, Ruku, Logo, & Tendean, 2022) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Namun hal tersebut berbeda dengan penelitian (Nurasih, Dewi, & Susanti,

2022), yang mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Gangguan kualitas tidur dapat disebabkan oleh hal tertentu, misalnya insomnia oleh individu yang tidak mengalami stres, prevalensi *sleep apnea* meningkat karna kenaikan berat badan, diabetes dan hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat stres dalam pembuatan tugas akhir dengan kualitas tidur mahasiswa PSPD FK Unizar tahun 2019.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik *observasional* dengan rancangan korelasional yang mengkaji hubungan antar variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Unizar Mataram. Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan metode *non probability* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini mengambil responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Sampel pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan yakni berjumlah 77 orang.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat stres dalam pembuatan tugas akhir dengan kualitas tidur mahasiswa FK Unizar Angkatan 2019. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar persetujuan dan kuisioner.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada analisis univariat menjelaskan secara deskriptif mengenai variabel penelitian yang terdiri dari karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tingkat stres, dan kualitas tidur).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
21 Tahun	1	1,3%
22 Tahun	67	87%
23 Tahun	8	10,4%
25 Tahun	1	1.3%
Total	77	100%

Usia

Berdasarkan tabel diatas didapatkan karakteristik responden berdasarkan umur yaitu sebanyak 1responden berusia 21 tahun (1,3%), sebanyak 67 responden berusia 22 tahun (87,0%), sebanyak 8 responden berusia 23 tahun (10,4%) dan sebanyak 1 responden berusia 25 tahun (1,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	26	33,8%
Perempuan	51	66,2%
Total	77	100%

Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel diatas didapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu sebanyak 26 responden (33,8%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 51 responden (66,2%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Analisis Univariat Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	20	26%
Sedang	23	29.9%
Berat	34	44,1%
Total	77	100%

Tingkat Stres

Berdasarkan data yang diperoleh dari 77 responden didapatkan responden yang mengalami stres ringan sejumlah 20 responden (26%), sebanyak 23 responden mengalami stres sedang (29,9%), dan dengan jumlah terbanyak yaitu responden yang mengalami stres berat yaitu sebanyak 34 responden (44,1%).

Tabel 3. Analisis Univariat Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)

Baik	34	44,2%
Buruk	43	55,8%
Total	77	100%

Kualitas Tidur

Berdasarkan data yang diperoleh dari 77 responden didapatkan kualitas tidur responden dengan kriteria baik sebanyak 34 responden (44,2%), dan dengan kriteria buruk sebanyak 43 responden (55,8%).

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stres Dalam Pembuatan Tugas Akhir Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FK UNIZAR

Tingkat Stres	Kualitas Tidur			<i>p-value</i>
		Baik	Buruk	
Ringan	n	15	5	20
	%	19,5%	6,5%	26%
Sedang	n	7	16	23
	%	9,1%	20,8%	29,9%
Berat	n	12	22	34
	%	15,6%	28,5%	44,1%
Total		17	60	77
	%	44,2%	55,8%	100%
				0,005

Berdasarkan analisis bivariat yang dilakukan menggunakan *Chi Square*, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan dengan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 15 orang (19,5%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 5 orang (6,5%), yang mengalami stres sedang dengan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 7 orang (9,1%) dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 16 orang (20,8%), yang mengalami stres berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 12 orang (15,6%) dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 22 orang (44,1%) . Selain itu

berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan nilai *p-value* 0.0005 (*p-value* <0.05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2019.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menurut usia didapatkan bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres berat sedang atau ringan dengan jumlah 67 mahasiswa (87%). Dengan hasil yang mengalami tingkat stres ringan 7 mahasiswa (9,1%), stres sedang 13

mahasiswa (16,9%), dan stres berat 47 mahasiswa (61%). Hal ini dikarenakan peneliti hanya meneliti tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang dimana lebih dominan berusia 22 tahun.

Usia 22 tahun termasuk usia dewasa awal, pada masa dewasa awal ini mahasiswa mengalami stres dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, sedangkan dari faktor eksternal yaitu pembuatan tugas akhir yang dimana mendapat banyak hambatan serta dirasakan sebagai tuntutan yang berlebihan (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017). Nugsria *et al* (2023) mengatakan bahwa pada dewasa awal memiliki rasa cemas, gelisah, bimbang dan tidak berdaya yang mengakibatkan *stressor* yang berlebihan dan juga *overthinking* mengenai kehidupan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian menurut jenis kelamin didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat, dengan jumlah yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 26 mahasiswa (33,7%) stres sedang sebanyak 14 mahasiswa (18,2%), yang paling sedikit yaitu stres ringan sebanyak 11 mahasiswa (14,3%). Pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki didapatkan hasil stres ringan dan sedang yang lebih banyak yaitu stres ringan sebanyak 9 orang (11,7%), stres sedang sebanyak 9 orang (11,7%) dan stres berat sebanyak 8 orang (10,4%). Hal ini dikarenakan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2019 yang menyusun tugas akhir berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki-laki.

Pada perempuan terdapat pengaruh hormon oksitosin dan estrogen yang lebih banyak hal ini jelas berbeda tingkatannya dengan pria (Tarwiyah, Mayasari, & Pratama, 2020). Ambarwati *et al* (2017) mengatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Sutjiato *et al* (2015), mengatakan bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan

mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibanding dengan jenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian menurut tingkat stres yang diperoleh dari 77 responden didapatkan responden yang mengalami stres ringan sejumlah 20 responden (26%), sebanyak 23 responden mengalami stres sedang (29,9%), dan dengan jumlah terbanyak yaitu responden yang mengalami stres berat yaitu sebanyak 34 responden (44,1%). Hal ini disebabkan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar sedang dalam proses penyusunan tugas akhir yang dapat menyebabkan stres.

Pemicu stres dapat dibagi menjadi 3 kelompok yaitu psikologis, fisik biologis dan sosial *Stressor* psikologi diantaranya adalah rasa kecewa, iri hati, cemburu dan dendam. *Stressor* fisik diantaranya adalah penyakit yang tidak sembuh dan keadaan fisik yang kurang kurang sempurna. *Stressor* sosial diantaranya adalah tidak harmonisnya hubungan individu dengan keluarga, teman dan pasangan (Hendrawati, Sriati, & Amira, 2021).

Mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar sarjana wajib memenuhi segala syarat yang dimana salah satunya adalah pembuatan tugas akhir. Dalam penyusunan tugas akhir ini mahasiswa mengalami berbagai macam kesulitan, tuntutan, dan tekanan pada diri mahasiswa. Sehingga ketika mahasiswa tidak bisa mengatasi hal tersebut maka akan menyebabkan terjadinya stres pada diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Clariska *et al* (2020) yang mengatakan bahwa stres dapat terjadi ketika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan dalam menghadapi suatu tekanan psikologi ataupun fisik yang melebihi kemampuannya.

Berdasarkan hasil penelitian menurut kualitas tidur dari 77 responden didapatkan kualitas tidur responden dengan kriteria baik sebanyak 34 responden (44,2%), dan dengan kriteria buruk sebanyak 43 responden (55,8%). Hal ini disebabkan karena pada mahasiswa

yang sedang menyusun tugas akhir mengalami stres berat sehingga bisa menyebabkan terganggunya kualitas tidur. Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Sulana *et al* (2020) dari 154 responden didapatkan bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 128 responden dengan presentase 83,1%. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur waktu terbangun, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur.

Penelitian ini didukung oleh teori Amalia *et al* (2018) mengatakan bahwa ketidaknyamanan fisik seperti kecemasan, stres dan depresi dapat menyebabkan masalah tidur atau ketidakpuasan terhadap tidur. Responden yang mengalami kualitas tidur tidak baik lebih cenderung berpendapat bahwa tidur dapat dilakukan setelah menyelesaikan tugas dan aktivitas lainnya. Rutinitas kegiatan harian seseorang berpengaruh pada pola tidurnya. Maka dari itu istirahat yang cukup sangat penting demi menjaga stabilitas kerja tubuh dan menghindari berbagai dampak yang timbul akibat dari kurangnya tidur di malam hari oleh banyaknya aktivitas, dampak dari kualitas tidur yang buruk adalah hilang konsentrasi saat belajar, kurang tidur dapat menyebabkan konsentrasi menurun, memperburuk kondisi kesehatan tubuh, stres yang meningkat, kulit terlihat lebih tua, pelupa dan obesitas atau kegemukan (Damanik *et al.*, 2022). Gejala yang dialami jika kurangnya tidur pada seseorang yaitu kesulitan untuk jatuh tertidur atau tercapainya tidur yang nyenyak. Keadaan ini dapat berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu bahkan lebih, merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran, sering tidak merasa tidur sama sekali, sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, mata merah dan mudah mengantuk di siang hari (Amalia *et al.*, 2018).

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan

antara tingkat stres dalam pembuatan tugas akhir dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2019. Hasil analisis menggunakan *Chi Square* didapatkan *p-value* 0,005 (*p-value* < 0,05). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018), mengatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur. Gangguan pada kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya stres. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu akan lebih berdampak besar pada kualitas menjadi buruk. Hal ini sejalan dengan Dewi *et al.*, (2020) yang mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres individu maka akan semakin buruk kualitas tidurnya. Asiah *et al* (2022) mengatakan bahwa jika stres yang dirasakan berlebihan maka akan semakin berdampak pada gangguan kualitas tidur.

Menurut asumsi peneliti 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 tidur. Perasaan tegang pada mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur atau kebutuhan tidur sesuai dengan yang diinginkan.

Hubungan stres secara langsung dapat mempengaruhi kualitas tidur melalui aktivasi sistem saraf pusat-adrenal-meduler dan pusat hipotalamus-hipofisis-adrenal (Ares, Rahimah, & Lantika, 2022). Aktivasi sistem saraf pusat tersebut kemudian akan meningkatkan produksi hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol didalam darah secara terus menerus, hal tersebut akan mempengaruhi sistem saraf pusat yang dapat menimbulkan gangguan pada ritme sirkadian, dimana gangguan pada ritme sirkadian melibatkan *Reticular Activating System* (RAS) pada batang otak. Hal ini lah yang dapat membuat seseorang menjadi lebih terjaga

sehingga susah untuk memulai tidur. Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Nonrapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Clariska *et al.*, 2020)

D. PENUTUP

Simpulan

1. Terdapat hubungan antara tingkat stres dalam pembuatan tugas akhir dengan kualitas tidur mahasiswa FK UNIZAR angkatan 2019 dengan *p-value* 0,005 (*p-value* < 0,05).
2. Dari seluruh total 77 sampel penelitian didapatkan responden yang mengalami stres ringan (26%), stres sedang (29,9%), stres berat (44,1%). Hal tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa FK UNIZAR merasa tugas akhir merupakan beban yang berat.
3. Dari 77 responden didapatkan kualitas tidur responden dengan kriteria baik (44,2%) dan kriteria buruk sebanyak (55,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa FK UNIZAR angkatan 2019 mengalami kualitas tidur yang buruk saat dalam pembuatan tugas akhir.

Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengambil jumlah sampel yang lebih besar pada mahasiswa dan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti pengaruh kafein sebelum tidur, penyakit, kelelahan, diet, gaya hidup, pekerjaan, dan lingkungan.
2. Untuk instansi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan, perbandingan, pedoman, dan referensi dalam proses pembelajaran.
3. Untuk mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat memperhatikan stres yang dialami agar dapat dikurangi dengan cara

coping stres ataupun dengan mendengarkan musik untuk rileks sehingga menurunkan tingkat stres dan bisa melakukan *sleep hygiene* agar membuat kualitas tidur lebih membaik. Selain itu, mahasiswa yang memiliki stres berat memerlukan bimbingan konseling kepada DPA dan Bioetik untuk menurunkan tingkatan stres yang dialami.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Suratman, F. Y., Kusumandari, D. E., & Lailiyya, N. (2018). Analisis Pengaruh Musik Klasik Dan Musik Alam Terhadap Kualitas Tidur Berdasarkan Sinyal Electroencephalogram, *3*(1), 1–8.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5*(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anwar, U. N. S. Y. Z., Anggraini, R., & Putri, T. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Gang Sehat Pontianak Selatan. *Jurnal ProNers*, *6* no.2(1), 1–10.
- Ares, M. D., Rahimah, S. B., & Lantika, U. A. (2022). Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Masa Pembelajaran Daring: Kajian Pustaka. *Bandung Conference Series: Medical Science*, *2*(1), 867–873.
- Asiah, Ayu, C. G., Supriatin, Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Skripsi. *Jurnal Kesehatan*, *13*(2), 107–115. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i2.269>
- Bunga, D. N. F. H., Asyahari, T. T., & Indrawati, L. (2022). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021. *Jurnal Ayurveda Medistra*, *4*(1),

- 34–37.
<https://doi.org/10.51690/medistra-jurnal123.v4i1.56>
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102.
<https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Damanik, C., Fauza, Z., & Achmad, A. (2022). Hubungan Antara Pelaksanaan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Di Lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda. *Keperawatan Wiyata. Keperawatan Wiyata*, 3(1), 68–78.
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68.
<https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, L. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1246. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Hasmawati, Usman, & Umar, F. (2021). Stress Relations with Cosumption Patterns in Students of The Final Level at The University of Muhammadiyah Parepare. *Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 122–134.
- Hendrawati, Sriati, A., & Amira, I. (2021). Stress, Kecemasan, Dan Depresi Pada Pengunjung Care Free Day Di Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 21(1), 29–42. Retrieved from https://www.ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/678
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo Wenny. *Bikotetik*, 02(1), 73–114.
- 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>
- Nasriyanto, E. N., Melinda, R., & Sari, R. P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Prodi Keperawatan Di STIKES Yatsi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(4), 168–173. Retrieved from <http://nusantarahasanaajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life Crisis Pada Dewasa Awal : Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi ?, 3(1), 1–10.
- Nurasih, T. R., Dewi, P., & Susanti, I. H. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di universitas harapan bangsa, 8–13.
- Pitoy, F. F., Ruku, D. M., Logo, J., & Tendean, A. F. (2022). The Stress Level and Sleep Quality of Pre-Registered Nurse INTERN. *Skolastik Keperawatan*, 8(1), 67–74.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tuncuan, A. A. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Ketiga. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 8(1).

Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang Tahun 2016, *XII*(3), 72–79.

Wiguna, F., Budiman, & Nilapsari, R. (2022). Perbedaan Tingkat Stres Berdasarkan

PSS pada Mahasiswa Tingkat 1 dengan Tingkat 3 Tahun Ajaran 2020-2021 Fakultas Kedokteran Unisba Selama Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 360–366. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.786>