

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
ANESTESIOLOGI ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

**YUNICHA DWI BEATRICE
1911604090**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN ANESTESIOLOGI
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2023**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
ANESTESIOLOGI ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan untuk Syarat Mencapai Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi Keperawatan Anestesiologi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:

**YUNICHA DWI BEATRICE
1911604090**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN ANESTESIOLOGI
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
ANESTESIOLOGI ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
YUNICHA DWI BEATRICE
1911604090

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal:

8 Februari 2023

Pembimbing



(Astika Nur Rohmah, S.Kep., Ns., M.Biomed)

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN ANESTESIOLOGI ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA¹

Yunicha Dwi Beatrice², Astika Nur Rohmah³

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, umumnya mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kegagalan mencari judul dan kesulitan menemui dosen pembimbing. Kesulitan inilah yang membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Hingga membuat mahasiswa menjadi ansietas, depresi bahkan stres yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan kesehatan fisik yaitu kualitas tidur menjadi buruk dan gangguan mental yaitu stres. Di Jawa Tengah, *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa 3 per milyar dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita penyakit jiwa dan 19 per mil lainnya menderita stress.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan anestesiologi angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metodologi Penelitian : Metode penelitian kuantitatif dengan desain *descriptive analitic* menggunakan rancangan *correlational* dan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dengan kuesioner. Menggunakan uji *spearman rank*. Sample sebanyak 80 Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 menggunakan Teknik *Proporsional Random Sampling*.

Hasil Penelitian : Berdasarkan Analisa *statistic* menggunakan uji *Spearman Rank* diketahui Sig sebesar $0.032 < 0,05$ artinya tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur, Berdasarkan kriteria tingkat korelasi signifikan dengan $p 0.240$ maka hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang cukup kuat.

Simpulan : Terdapat hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Saran : Diharapkan dapat memberikan tambahan informasi kepada mahasiswa mengenai bagaimana hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kualitas tidur

Daftar Pustaka : 27 buah (2012-2022)

¹Judul skripsi

²Mahasiswa Diploma IV Keperawatan Anestesiologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Diploma IV Keperawatan Anestesiologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY IN ANESTHESIOLOGY NURSING CLASS OF 2019 STUDENTS OF UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA¹

Yunicha Dwi Beatrice², Astika Nur Rohmah³

ABSTRACT

Background: Students are required to complete their final project on time, generally, students experience difficulties in writing, failure to determine titles, and difficulties in meeting supervisors. These difficulties make students often give up and unable to complete their studies on time. Thus, it makes them anxious, depressed, and even stressed which, in the end, can cause disturbances to themselves such as physical health problems like poor sleep quality and mental disorders like stress. In Central Java, World Health Organization (WHO) states that 3 in billion of approximately 32 million people in Central Java suffer from mental illness and 19 in million others suffer from stress.

Research Purpose: The study aimed in determining the relationship between stress level and sleep quality in the anesthesiology nursing class of 2019 students of Universitas 'Aisyiah Yogyakarta.

Research Method: Quantitative research method with a descriptive analytic design using a correlational design and a cross-sectional approach. Data collection was done through a questionnaire. The analysis used the Spearman Rank test with a sample of 80 anesthesiology nursing class of 2019 students chosen using proportional random sampling. **Results:** Based on the statistical analysis using the Spearman Rank test, it was known that the Sig value was $0.032 < 0.05$, meaning that stress levels were related to sleep quality. Based on the criteria for a significant correlation level with a p-value of 0.240, the relationship between stress levels and sleep quality had a fairly strong relationship.

Conclusion: There is a relationship between stress levels and sleep quality in the anesthesiology nursing class of 2019 students of Universitas 'Aisyiah Yogyakarta.

Suggestion: It is hoped that it can provide additional information for students regarding the relationship between stress levels and sleep quality in the anesthesiology nursing class of 2019 students, Universitas 'Aisyiah Yogyakarta.

Keywords : Stress Level, Sleep Quality

Reference : 27 References (2012 – 2022)

¹Title

²Diploma IV Nursing Anesthesiology Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiah University, Yogyakarta

³Lecturer of Diploma IV Nursing Anesthesiology Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiah University, Yogyakarta

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan yang baik didukung oleh beberapa unsur yang baik pula, antara lain organisasi yang sehat, pengelolaan yang transparan dan *akuntable*, ketersediaan rencana pembelajaran dalam bentuk dokumen kurikulum yang jelas dan sesuai kebutuhan pasar kerja, kemampuan dan keterampilan sumber daya manusia dibidang akademik dan non akademik yang handal dan professional, ketersediaan sarana-prasarana dan fasilitas belajar yang memadai, serta lingkungan akademik yang kondusif. Di dukung ke lima unsur tersebut, perguruan tinggi akan dapat mengembangkan iklim akademik yang professional (Oryza & Daryanti, 2016).

Perguruan tinggi mempunyai aturan untuk mencapai kelulusan mahasiswa sarjana diuntut untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi sesuai dengan peraturan pemerintah RI No. 60 tahun 1999 tentang pendidikan tinggi BAB V pasal 16 yaitu ujian akhir program studi suatu program sarjana dapat terdiri atas ujian komprehensif atau ujian karya tulis, atau ujian skripsi. Skripsi merupakan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam suatu proses pembelajaran yang digunakan untuk evaluasi kegiatan belajar mengajar pada suatu institusi baik di perguruan tinggi, Universitas, Sekolah Tinggi maupun Institut (Martfandika, 2018). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta juga mempunyai aturan pada sasaran mutu yaitu mahasiswa menyelesaikan studi tepat waktu 95% per tahun (Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2016).

Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di perguruan

tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Persepsi masyarakat terhadap mahasiswa dan periode yang dijalannya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik (Putri, 2014) seperti Kuliah offline, evaluasi, Ujian Tengah Semester (UTS), Tugas jurnal, Praktik Klinik Lapangan (PKL) serta Ujian Akhir Semester (UAS). Banyaknya tugas yang harus diselesaikan sehingga mahasiswa mengalami beberapa kesulitan.

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, sertaperilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang di hadapi dalam segala aspek (Shafira & Suharsono, 2021) sehingga menimbulkan kesulitan kesulitan.

Akibat 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 atau skripsi dalam beberapa waktu (Susanti & Kalengkongan, 2021). Tidak hanya kesulitan itu saja tetapi banyak sekali mahasiswa yang

beranggapan negatif mengenai skripsi.

Beberapa mahasiswa beranggapan tugas skripsi merupakan tugas yang tidak mudah. Sering kali perjalanan studi mahasiswa mengalami hambatan dan tersendat ketika mengerjakan skripsi. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Hal ini membuat mahasiswa menjadi ansietas, stres bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan tidur serta kualitas tidur yang buruk (Putri, 2014).

Pada mahasiswa semester akhir justru menunda waktu untuk tidur sehingga sebagian besar mereka mengalami tertidur sampai hari sudah larut dan terbangun di pagi buta. Saat orang lain akan beristirahat dan tidur pada pukul 21:00 atau 22:00 namun pada mahasiswa semester akhir justru dituntut untuk menyelesaikan tugas perkuliahan sehingga kualitas tidur menjadi tidak seimbang atau tidak baik (Zurrahmi *et al.*, 2021).

★ Kualitas tidur merupakan kebutuhan tidur yang tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur.

Kualitas tidur yang baik dikatakan jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur tetapi kualitas tidur yang buruk terjadi karena munculnya masalah fisik dan psikologis (Zurrahmi *et al.*, 2021).

Masalah fisik yang dapat ditimbulkan antara lain kelelahan, nyeri kepala, dan penurunan sistem imun. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang termasuk juga kelelahan. Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk. Kualitas tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari karena faktor aktifitas dan kehidupan sosial. Hal ini akan memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur (Zurrahmi *et al.*, 2021).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. kekurangan tidur akan berdampak pada kesehatan fisik seperti kehitaman di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung, kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi dan terlihat keletihan, sakit kepala, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung dan kemampuan mengambil keputusan menurun (Hidayat, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas *et al.*, (2019) di Stikes Kharisma Persada yaitu Prevalensi kualitas tidur terhadap seluruh mahasiswa tingkat

akhir D3 Farmasi, D3 Rekam medis dan Informasi kesehatan serta S1 Kesehatan Masyarakat diantaranya diketahui responden yang mengalami stres pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 21 dari 27 responden (77,8%), begitu juga dengan responden yang mengalami stres pada tingkat berat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 100 dari 106 responden (94,3%).

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa angka kejadian prevalensi kualitas tidur terhadap mahasiswa cukup tinggi. maka dari itu tingginya angka kejadian kualitas tidur pada mahasiswa yang berkepanjangan akan berdampak pada kesehatan mental salah satunya stres. Stres merupakan salah satu hal yang akan muncul dalam siklus kehidupan seseorang terutama mahasiswa. Hal ini bukan berarti stres merupakan hal yang wajar sehingga tidak perlu diwaspadai. Stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan (Nasution, 2021).

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 (Demolingo *et al.*, 2018).

Dampak yang ditimbulkan dari stres antara lain sindrom mental dan emosional berupa sikap negatif , mudah khawatir, timbul fobia atau

ketakutan, mudah tersinggung, merasa sedih, marah, mudah lupa, merasa kesepian, bingung, kurang konsentrasi, mudah putus asa, susah tidur, insomnia, mimpi buruk, depresi bahkan bunuh diri. Stres yang dialami oleh remaja dapat menimbulkan efek negatif pada prestasi akademik, kesehatan fisik dan psikologis bagi remaja tersebut (Nasution, 2021).

Di Indonesia kejadian stres semakin bertambah terdapat 36,7-71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres (Putra *et al.*, 2017). Di Jawa Tengah, *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa 3 per milyar dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita penyakit jiwa dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jika dipersentasekan jumlahnya mencapai sekitar 2,2% dari total penduduk Jawa Tengah. Sementara itu, Dinas Kesehatan Jawa Tengah menyebutkan 608.000 populasi jawa tengah mengalami stres. Dalam populasi tersebut, stres tercatat dialami seringkali oleh dewasa muda yang sedang menjalani proses perkuliahan (Putra *et al.*, 2017).

Prevalensi stres yang tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran di berbagai Negara seperti di Pakistan (60%), Thailand (61%), Malaysia (42%), dan Amerika Serikat (57%). Tingkat stres yang tinggi adalah kontributor utama kualitas tidur yang buruk, dengan prevalensi mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk di antara siswa yang mengalami stres adalah 86% (Almojali *et al.*, 2017).

Berbagai macam kondisi pada masa perkuliahan terutama tingkat akhir, menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap tingkat stres. Mahasiswa keperawatan

memiliki tingkat stres yang tinggi karena cenderung mendapatkan tekanan akademik (Nasution *et al.*, 2021). Perkuliahan dalam penyusunan tugas akhir pada mahasiswa adalah salah satu yang menyebabkan stres bagi mahasiswa dan begitu banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur selama masa penyusunan tugas akhir (*Student Health and Welfare*, 2021).

Faktor pemicu stres inilah mengakibatkan mahasiswa menjadi susah tidur karena skripsi dan tugas akhir lainnya menjadi beban utamanya. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang menjadi stress dalam penyusunan skripsi sehingga mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami gangguan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zurrahmi *et al.*, (2021) didapatkan Hasil penelitian bahwa dari 18 responden sebanyak 12 responden (66,7%) mengalami tingkat stres sedang dan sebanyak 5 responden (27,8%) mengalami kualitas tidur buruk. Dari hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir dengan $p\text{ value} = 0,0003$. Dari penelitian yang telah dilakukan Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai maka kali ini peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian ini terhadap Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas peneliti tertarik untuk merumuskan masalah dalam penelitian ini "Bagaimana Hubungan Tingkat Stress Dengan

Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta?"

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum
Diketahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan anestesiologi angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Tujuan Khusus
 - a. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan anestesiologi angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
 - b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan anestesiologi angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
 - c. Diketahui keeratan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan anestesiologi angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis
Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan data yang dapat digunakan sebagai masukan ilmu keperawatan anestesiologi tentang Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Mahasiswa

Kepada para mahasiswa diharapkan dapat memberikan informasi mengenai akan pentingnya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur karena stres dapat memicu terjadinya gangguan kualitas tidur.

- b. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kemampuan, keilmuan dan sebagai bahan ajar yang dijadikan referensi untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya Bagi peneliti selanjutnya yang menggunakan variabel tingkat stres dan kualitas tidur diharapkan dapat menggunakan atau menggunakan metode penelitian yang berbeda sehingga penelitian dengan menggunakan variabel ini dapat menjadi berkembang dan jauh lebih baik lagi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini 113 orang mahasiswa angkatan 2019 D4 Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah

Yogyakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 80 orang mahasiswa angkatan 2019 D4 Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan proporsi kelas A sebanyak 40 orang dan kelas B sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* dengan cara acak. Analisa data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data Demografi

a) Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	22	27.5
Perempuan	58	72.5
Total	80	100.0

Sumber : Data Primer (2022).

Dari tabel 1.1 menunjukkan bahwa mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 didapatkan data jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 responden (27,5%) dan perempuan sebanyak 58 responden (72,5%).

Tabel 1.1 Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20 tahun	2	15.9
21 tahun	2	46.6
22 tahun	51	33.0
23 tahun	1	3.4
Total	80	100.0

Sumber : Data Primer (2022).

Tabel 1.2 menunjukkan berdasarkan usia sebagian besar usia 22 tahun sebanyak 51 orang (63,75%), usia 21 tahun sebanyak 26 orang (32,5%) dan sebagian kecil usia 20 tahun sebanyak 2 orang (2,5%) dan usia 23 tahun sebanyak 1 orang (1,25%).

2. Analisa Deskriptif

Tabel 1.3 Deskripsi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Variabel	Kategori	f	%
Tingkat stres	Rendah	0	0.0
	Sedang	23	28.75
	Tinggi	57	71.25
Total		80	100.0

Sumber : Data Primer (2022).

Dari tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Stres diatas dari 80 responden diketahui responden mengalami Stres Sedang 23 orang (28,75%) dan

yang mengalami Stres Tinggi 57 orang (71,25%).

Tabel 1.4 Deskripsi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Variabel	Kategori	f	%
Kualitas tidur	Baik	0	0.0
	Cukup	21	26.25
	Buruk	59	73.75
Total		80	100.0

Sumber : Data Primer (2022).

Dari Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur dari 80 responden di dapatkan bahwa, yang mengalami kategori Kualitas Tidur Cukup yaitu 21 responden (26,25%) dan kategori Kualitas Tidur Buruk 59 responden (73,75%).

3. Analisa Bivariat

Tabel 1.5 Analisis Korelasi Spearman Rank

Tingkat Stres	Kualitas Tidur						Total	ρ -value	Correlation Coefficient	
	Baik		Cukup		Buruk					Jumlah
	f	%	f	%	f	%				
Rendah	0	0.0	0	14.8	0	4.5	0	0.0		
Sedang	0	0.0	10	13.6	9	3.4	23	28.7		
Tinggi	0	0.0	11	11.4	50	8.0	57	71.2		
Total	25	0.0	21	48.9	59	21.6	80	100.0		

Sumber : Data Primer (2022).

Berdasarkan tabel 1.5 dan tabel 1.5 analisis korelasi Spearman Rank diketahui Sig

sebesar $0.032 <$ dari $0,05$ artinya tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur, Berdasarkan kriteria tingkat korelasi signifikan dengan $p > 0.240$ maka hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang kuat. Dari tabel diatas juga dapat dilihat nilai *correlation coeficient* sebesar 0.240 (positif) artinya arah hubungan kedua variabel adalah berkolerasi positif atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki maka akan semakin buruk kualitas tidur mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

B. PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil perhitungan untuk melihat dan mengukur tingkat stres didapatkan hasil bahwa dari 80 responden mayoritas mengalami stres tinggi yaitu dan yang mengalami Stres Tinggi 57 orang (71,25%). Hasil yang sama juga ditemui pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hartiningsih *et al.*,2021) yang juga mendapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres tinggi sebanyak 43 responden (53,8%) dengan gejala yang dialami ialah sakit kepala, sulit tidur, gelisah, penurunan

berat badan, sulit tidur dan cemas (Lukaningsih,2011). Menurut (Ambarwati *et al.*, 2017) mengatakan bahwa stres itu bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa ia kerjakan, menurunnya motivasi bahkan mempengaruhi perilaku menjadi adaptif (Gamayanti *et al.*, 2018) dan disebabkan oleh beberapa faktor.

Stres juga dapat disebabkan oleh faktor internal seperti batuk, trauma ataupun obesitas dan faktor eksternal seperti berasal dari lingkungan, pekerjaan ataupun yang lainnya. penyebab dari stres inilah munculnya masalah gangguan tidur yang sering tidak disadari oleh individu itu sendiri. Pentingnya menjaga agar stress yang dirasakan tidak bertambah berat dan juga berusaha untuk mengurangi tingkat stress

yang dirasakan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan *stress management* yaitu sebuah usaha modifikasi perilaku untuk menjaga agar tingkat stress tetap dalam batas optimal yang tidak berbahaya bagi tubuh.

Stress management yang dapat dilakukan seperti melakukan olahraga rutin setiap hari, mengkonsumsi diet yang sehat dan mengandung nutrisi yang cukup, tidur yang cukup dan optimal, berlatih relaksasi, mengekspresikan emosi dengan cara positif, tidak memendam emosi atau perasaan, dan peninjauan ulang terhadap kondisi atau situasi yang menyebabkan stress sehingga dapat melihat permasalahan dari sudut pandang yang baru dan mencari solusi dari *stressor* tersebut (Gamayanti *et al.*, 2018).

Stres akademik erat hubungannya dengan pendidikan. Stres dalam pendidikan timbul dikarenakan sebuah tuntutan saat seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi apabila mengalami ketegangan emosi ketika gagal dalam memenuhi tuntutan tersebut (Wulandari & Rachmawati, 2014). Penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi, hal tersebut merupakan penyesuaian dan pengembangan diri pada kehidupan bersosialisasi,

peran dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa, masalah keuangan, beban tugas kuliah lebih banyak, perubahan gaya hidup dan porsi belajar lebih banyak dari sebelumnya (Rosyidah, 2020).

2. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang atau individu untuk tetap tertidur dan mencukupi kebutuhan tidur NREM dan REM (Khasanah, 2012). Kualitas tidur yang diteliti meliputi 7 aspek yang sesuai dengan kuesioner yang digunakan. Berdasarkan hasil yang dilakukan untuk melihat dan mengukur kualitas tidur didapatkan hasil dari 80 responden mayoritas mengalami Kualitas Tidur Buruk sebanyak 59 responden (73,75%). Hasil penelitian sama juga ditemukan pada penelitian (Ireyne *et al.*, 2020) dengan 154 responden mayoritas mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 128 mahasiswa (83,1%) dan pada penelitian yang dilakukan oleh (Ratnaningtyas *et al.*, 2019). Mayoritas responden yang mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 121 responden (91,0%). Hal ini disebabkan banyak yang memilih melakukan aktifitas pada malam hari diantaranya menyusun skripsi, mengolah dan menginput data, menyelesaikan laporan asuhan keperawatan anestesi,

menonton, bermain game dan sering terbangun di malam hari dan insomnia. Inilah mengapa banyak responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk.

Menurut (Kemenkes RI, 2018) Kualitas tidur yang baik ialah memiliki durasi tidur yang cukup sekitar 7-8 jam setiap hari, tidak sering terbangun saat tidur dan dapat tertidur dengan mudah setelah 30 menit berbaring.

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi

Berdasarkan Hasil uji korelasi *spearman rank* pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Diketahui Sig sebesar $0.032 <$ dari $0,05$ artinya tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur, Berdasarkan kriteria tingkat korelasi signifikan dengan p-value 0.240 maka hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang lemah. Dari tabel diatas juga dapat dilihat nilai *correlation coeficient* sebesar 0.240 (positif) artinya arah hubungan kedua variabel adalah berkorelasi positif atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki individu akan semakin buruk kualitas tidur individu tersebut. Variabel bebas yaitu tingkat stres memberikan pengaruh terhadap variabel terikat yaitu kualitas tidur. Sehingga dapat

diketahui bahwa hasil penelitian ini memperkuat hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu terhadap hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan anestesiologi angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pada penelitian ini perhitungan yang digunakan adalah teknik analisis regresi linier sederhana dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti, proses perhitungan dilakukan dengan bantuan program *SPSS 21*. Dalam penelitian ini hasil uji univariat memperoleh hasil bahwa karakteristik yang diambil ialah berdasarkan jenis kelamin dan usia. Responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah responden perempuan berjumlah 58 orang (72,5%) dan responden laki-laki berjumlah 22 orang (27,5%). Responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 22 tahun sebanyak 51 orang (63,75%), responden usia 21 tahun sebanyak 26 orang (32,5%), responden usia 20 tahun sebanyak 2 orang (2,5%) dan berusia 23 tahun sebanyak 1 orang (1,25%).

Hasil uji bivariat peneliti melakukan kategorisasi terhadap variabel tingkat stres dan variabel kualitas tidur. Penelitian ini memiliki tiga pengkategorian tingkat stres yaitu rendah, sedang dan

tinggi, serta kategori kualitas tidur yaitu baik, cukup dan buruk. Menurut hasil analisa data yang telah dilakukan oleh peneliti kategorisasi variabel tingkat stres pada mahasiswa keperawatan anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki taraf yang berbeda-beda. Berdasarkan frekuensi dengan karakteristik responden dengan usia dan jenis kelamin bahwa frekuensi yang dialami oleh 80 responden yaitu responden mengalami stres sedang sebanyak 23 orang (28,75%) dan yang mengalami stres tinggi sebanyak 57 orang (71,25%). Frekuensi yang dialami oleh 80 responden didapatkan hasil bahwa yang mengalami kualitas tidur cukup sebanyak 21 orang (26,25%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 50 orang (73,75%).

Setelah mengetahui hasil dari kategori tingkat stres dan kualitas tidur pada masing-masing subjek, selanjutnya peneliti melakukan korelasi atau hubungan kedua variabel dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* dan hasil dari uji korelasi ini sekaligus akan menjawab hipotesis yang diajukan pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa yang mengalami stres berat sebanyak 57 responden (71,25%) dan mengalami kualitas tidur yang buruk

sebanyak 59 responden (73,75%) dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan anestesiologi angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hartiningsih *et al.*, 2021) bahwa yang mengalami stres kategori tinggi sebanyak 43 responden (53,5%) dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 68 responden (85%) berdasarkan asumsi peneliti bahwa stres yang dialami oleh responden karena harus lulus tepat waktu, sulitnya mencari referensi, cemas saat akan bimbingan. Perasaan tegang yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur, sering terbangun sehingga kualitas tidur terganggu (Ratnaningtyas *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak adalah responden dengan usia 22 tahun berjumlah 51 responden (63,75%). Menurut *World Health Organization* (WHO) usia 17-25 tahun merupakan usia remaja akhir yang terjadi perubahan menuju dewasa. Usia dewasa merupakan masa peralihan dari suatu tahap ketahap berikutnya dan penuh dengan masalah serta mengalami perubahan baik

emosi, tubuh dan perilaku (Utami *et al.*, 2016).

Berdasarkan

Karakteristik yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres karena perempuan dalam segala hal lebih menggunakan perasaan dibandingkan akal dan lebih sensitive dalam menanggapi masalah yang kecil sehingga akan menambah beban pikiran yang akhirnya lebih mudah menjadi stres, sedangkan laki-laki lebih menggunakan akal daripada perasaan sehingga kemungkinan terjadinya stres lebih kecil dan kebanyakan berpikir secara rasional sehingga tidak terlalu menanggapi masalah yang kecil yang akan menambah beban pikiran. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada Wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%). Penelitian ini didukung oleh teori menurut Kaplan dan Sadock (2005) yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Perempuan berisiko dua kali lebih besar mengalami stres karena terdapat perbedaan hormonal dan psikososial (Ambarwati *et al.*, 2017).

Berdasarkan penelitian (Nurasih *et al.*, 2022) didapatkan hasil bahwa

sebagian besar responden yang sedang menyusun tugas akhir mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 36 (87,8%) dan kualitas tidur baik berjumlah 5 (12,2) responden. Responden dengan kualitas tidur buruk disebabkan responden sulit merasakan rileks sehingga sulit memulai tidur. Kualitas tidur buruk pada responden dapat dikarenakan adanya faktor dari individu itu sendiri, kualitas tidur yang buruk pada responden akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis (Hastuti *et al.*, 2016). Dampak dari kualitas tidur yang buruk dapat dirasakan oleh banyak orang yaitu berupa penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, tanda vital tidak stabil kondisi neuromuscular yang buruk, proses penyembuhan luka lambat, dan penurunan daya tahan tubuh (Indarwati *et al.*, 2012).

Pada saat seseorang mengalami stres akan terjadi peningkatan pada hormon epinefrin, norepinefrin dan kortisol yang mempengaruhi seluruh susunan saraf pada tubuh manusia tetap terjaga serta munculnya beberapa faktor yang disebabkan oleh internal seperti kelelahan dan eksternal seperti lingkungan maupun pekerjaan, Sehingga terjadi peningkatan pada perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye*

Movement (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang menjadi penyebab mengapa seseorang sering terbangun di malam hari dan sering mengalami mimpi buruk (Ireyne *et al.*, 2020).

Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda tidak hanya dilihat berdasarkan jumlah jam tidur tetapi juga oleh seberapa nyenyak tidur seseorang. Kualitas tidur pun diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur maksimal dari NREM dan REM (Khasanah, 2012). Pada mahasiswa skripsi gangguan tidur paling sering disebabkan oleh stres (Walfare, 2017). Hal ini diakibatkan karena mahasiswa diminta untuk menyusun tugas akhir penelitian bersamaan dengan praktek klinik lapangan, menyelesaikan laporan Asuhan Keperawatan Anestesi, TryOut UKOM, tugas evaluasi serta menyelesaikan mata kuliah yang diampu sehingga apabila seseorang mengalami stres yang tinggi maka kualitas tidur menjadi buruk.

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai penurunan kesadaran, tetapi dalam hal ini otak terus dapat bekerja dengan baik dalam mengatur fungsi dari pencernaan, aktivitas dari jantung, terhadap pembuluh darah, pertahanan tubuh, memenuhi energi serta pada proses

kognitif (Zurrahmi *et al.*, 2021) sehingga apabila seseorang terlalu sering begadang akan muncul tidur yang tidak terpenuhi kebutuhannya dengan cukup dan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk serta akan menimbulkan tanda fisik dan psikologis seseorang.

Tanda-tanda yang dapat dilihat pada kualitas tidur yang buruk, diantaranya tanda fisik yaitu dapat terlihat pada ekspresi pada wajah (adanya tanda gelap di area bagian mata, kelopak mata yang membengkak, kemerahan pada konjungtiva, dan cekungan pada mata), ngantuk yang terus terjadi secara berlebihan, konsentrasi yang menurun, adanya tanda letih yang terlihat misalnya pandangan yang kabur, pusing dan mual. Selain itu terdapat juga tanda psikologis yakni, tanda yang dapat terlihat seperti penurunan respon, menarik diri dari sosial, apatis, badan yang terasa tidak nyaman, penurunan berkomunikasi, penurunan daya ingat, adanya halusinasi, terdapat ilusi pada pendengaran dan penglihatan, sulit dalam memberi keputusan (Gamayanti *et al.*, 2018).

Penelitian dari Potter & Perry dalam (Widiawati, 2020) mengatakan bahwa tidur dan terjaga diatur oleh dua mekanisme serebral yang bekerja secara intermitten,

mekanisme tersebut adalah *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbular System Reticular* (BSR), sehingga mahasiswa yang mengalami insomnia itu karena adanya peningkatan stimulus yang diterima oleh RAS sehingga hormon katekolamin disekresikan dan membuat mahasiswa terjaga atau terbangun sehingga menyebabkan stres dan menimbulkan kesehatan fisik berupa kualitas tidur menjadi buruk begitupun sebaliknya, ketika respon stimulus ke RAS menurun, maka stimulasi BSR meningkat sehingga hormon serotonin disekresikan dan menyebabkan mahasiswa tidak mengalami insomnia atau tetap terjaga pada malam hari.

Seseorang yang terlalu keras dalam berpikir yang mengakibatkan ia sulit mengatur tingkat emosi akan berdampak besar pada ketegangan sehingga ia akan sulit untuk tertidur dengan cepat. Perasaan tegang ini dapat mempengaruhi seseorang dalam penentuan kualitas tidurnya yang diperkuat oleh teori yang diberikan (Mayoral, 2016) ia mengatakan bahwa stres berpengaruh terhadap mimpi buruk dan keluhan tidur lainnya yang membuat kualitas tidur seseorang semakin buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase 82,6% memiliki kualitas tidur buruk dan 8 mahasiswa dengan persentase 17,4% memiliki kualitas tidur baik. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dapat disebabkan karena mahasiswa harus menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Dengan demikian, agar mahasiswa dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, maka mengakibatkan mahasiswa yang bersangkutan sering tidur larut malam yang membuat mahasiswa tersebut perlu untuk merubah pola tidurnya.

Hasil Penelitian (Muttaqin *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang secara signifikan bermakna dengan tingkat stres dengan nilai $p = 0,000$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawati *et al.*, yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur buruk dengan stres dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian yang dilakukan Aryadi *et al.*, juga mengemukakan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan dengan nilai $p = 0,00$ antara kualitas tidur dan tingkat stres, yang berarti

semakin buruk kualitas tidur maka semakin berat tingkat stres yang dirasakan.

Ketidaksetabilan hormon antara hormon kortisol dan melatonin akan mengakibatkan terjadinya peningkatan hormon kortisol yang dapat disebabkan karena stres pada pekerjaan, tugas kuliah maupun tugas kantor (Budywati *et al.*, 2019). Kualitas tidur merupakan sebuah kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah tidur, hambatan melalui tidur, efisiensi tidur dan keadaan mengganggu waktu tidur (Sutrisno, 2017). Responden dengan kualitas tidur buruk menyatakan bahwa sering merasakan kesulitan untuk memulai tidur, terbangun karena anak, merasa kelelahan kerja, memikirkan suatu hal secara berlebihan, memikirkan pekerjaan atau tugas yang belum terselesaikan. Hal tersebut yang mempengaruhi kualitas tidur responden menjadi buruk, responden yang mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 36 (87,8%) responden

Dari pengisian kuesioner didapat hasil bahwa durasi tidur seseorang tidak bisa menentukan apakah ia memiliki kualitas tidur yang baik. Jika dilihat dari durasi tidur yang disarankan, manusia membutuhkan 7-8 jam untuk tidur setiap harinya. Namun perlu kembali dilihat

jam berapa ia tidur dan bagaimana cara ia untuk memulai tidur agar bisa dikategorikan memiliki kualitas tidur yang baik. Pernyataan ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh (Lemma *et al.*, 2012) dimana kualitas tidur yang baik harus melihat dari 2 kategori yaitu kuantitatif dan kualitatif.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

1. Kategorisasi tingkat stres dari 80 responden diketahui tidak ada responden yang mengalami tingkat stres rendah, responden yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 23 orang (28,75%) dan responden yang mengalami tingkat stres tinggi sebanyak 57 orang (71,25%).
2. Kategorisasi kualitas tidur dari 80 responden diketahui tidak ada responden yang mengalami kualitas tidur baik, responden yang mengalami kualitas tidur cukup sebanyak 21 orang (26,25%) dan responden yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 59 orang (73,75%).
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan anestesiologi angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai Diketahui Sig sebesar $0.032 < 0,05$ artinya tingkat stres berhubungan

dengan kualitas tidur, Berdasarkan kriteria tingkat korelasi signifikan dengan $p < 0.05$ maka hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur memiliki hubungan kuat. Dari tabel 4.10 juga dapat dilihat nilai *correlation coefficient* sebesar 0.240 (positif) artinya arah hubungan kedua variabel adalah berkorelasi positif atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki individu akan semakin buruk kualitas tidur individu tersebut.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tentang tingkat stres dengan kualitas tidur sehingga mahasiswa dapat mengantisipasi dan mencegah datangnya stres dengan meningkatkan kualitas tidur yang baik.

2. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kemampuan, keilmuan serta sebagai bahan ajar untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti kembali tentang

topik yang sama dengan penelitian ini, diharapkan pada saat pengisian kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) peneliti selanjutnya menjelaskan secara detail pertanyaan yang ada pada kuesioner karena banyak responden yang kurang mengerti dengan kalimat dari kuesioner tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, 10(2), 39–62.

Aji, A. G. H. S. (2020). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas.

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

Anwar, R. A. (2019). *Hubungan peran caregiver dengan pemenuhan kebutuhan dasar pada lansia yang demensia di uptd pelayanan sosial lanjut usia*. 1–105. <https://stikespanakkukang.ac.id/assets/uploads/alumni/4e5aed4ad8b2545d84f7b1d40a386fce.pdf>

Azis, M. Z., Bellinawati, N., & Legiran. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada*

- Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.* 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Dedi, Siregar, maya ardilla, & Iqrima. (2022). *Hubungan intensitas nyeri dengan kualitas tidur pada lanjut usia penderita rheumatoid arthritis di dusun 2 desa helvetia kecamatan sunggal.* 1(1), 9–16.
- Demolingo, D. pratiwi A., Kalalo, F., & Katuuk, M. (2018). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.12282>
- IWulandari, K. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN INSOMNIA DENGAN siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di jurusan kebidanan poltekkes kemenkes kendari.*
- Lehmann, M., Schreiner, T., Seifritz, E., & Rasch, B. (2016). Emotional arousal modulates oscillatory correlates of targeted memory reactivation during NREM, but not REM sleep. *Scientific Reports*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/srep39229>
- Martfandika, D. A. (2018). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 10. http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH_PUBLIKASI_PDF.pdf
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 1–9.
- Nasution, S. A. R. (2021). *Hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di stikes medistra indonesia skripsi.* 1–100.
- 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. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK-MC)*, 1(2), 8–13.
- Oryza, W., & Daryanti, M. sri. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1(1), 1–15.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi

Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 128–141.
<http://jurnal.icjambi.id/index.php>

Putra, winadi yoyada dwi, Hadiati, T., & AS, W. S. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang Dan Non Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 1–9.

Putri, T. D. R. (2014). Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas kedokteran tanjungpura pontianak. *Nursing Student of Tanjungpura University*, 1–7.

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>

Surahman. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan parenting self-efficacy pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di klinik tumbuh kembang griya fisio bunda novy yogyakarta*. 1–16.

Susanti, N. made dewi, & Kalengkongan, D. (2021). Hubungan Stres Dengan

Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Husada Mandiri Poso. *Journal of Islamic Medicine*, 5(2), 1–9.
<https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>

Trisnowiyanto, B. (2016). Pengaruh Latihan Konvensional Dan Akuatik Pada Pemulihan Kemampuan Motorik Penyandang Hemiparesis Pasca Stroke Infark. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(1), 38–45.
<https://doi.org/10.37341/jkf.v1i1.68>

Zurrahmi, Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 5(2).