

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS UDAYANA

Made Ayu Tara Sania Tari*¹, Made Oka Ari Kamayani¹, Made Rini Damayanti S¹

¹Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: sania_tari@yahoo.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan. Penyebab dari stres akademik yaitu ketidakmampuan individu dalam melakukan penyesuaian dengan tuntutan akademik. Stres akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelatif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 163 responden yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Variabel *independent* penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel *dependent* adalah kualitas tidur. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan 55 mahasiswa (33,7%) memiliki stres akademik sangat tinggi dan 118 mahasiswa (72,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur dengan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan positif ($r = 0,236$; $p = 0,002$), yang berarti semakin tinggi stres akademik maka kualitas tidur akan semakin buruk.

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa keperawatan, stres akademik

ABSTRACT

Academic stress is stress related to educational activities. The cause of academic stress is the inability of individuals to make adjustments to academic demands. There are factors influence sleep quality such as academic stress. This study aimed at identifying the relationship between academic stress and sleep quality among nursing students at Udayana University. This was a quantitative correlative study using a cross-sectional design. The research sample in this study was 163 respondents who were selected by stratified random sampling technique. The independent variable of this study is academic stress while the dependent variable is sleep quality. The data were collected by the *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaires. The results showed 55 students (33,7%) had very high academic stress and 118 students (72,4%) had poor sleep quality. Data were analyzed using Spearman Rank correlation test. The result of the correlation test showed that there was a relationship between academic stress and sleep quality with a weak correlation and the direction of the correlation was positive ($r = 0,236$; $p = 0,002$), which means the higher the academic stress, the worse the sleep quality.

Keywords: academic stress, nursing students, sleep quality

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan perilaku individu maupun sekelompok orang dalam upaya mendewasakan manusia melalui proses pengajaran dan pelatihan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016). Setiap perubahan dalam proses pendidikan dapat menimbulkan stres (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Ketidaksiapan individu untuk menghadapi perubahan dalam tuntutan pendidikan dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019). Hasil penelitian Budianta (2016) mendapatkan hasil bahwa penyebab stres yang dominan pada mahasiswa adalah stresor akademik (66,7%).

Stres akademik merupakan stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan akademik yang terjadi apabila individu mengalami ketegangan emosi ketika gagal dalam mengatasi tuntutan akademik (Putri, Mayangsari, & Rusli, 2020). Penyebab mahasiswa keperawatan mengalami stres yaitu kuis, ujian, takut gagal, beban tugas yang banyak, dan persaingan mendapatkan nilai yang tinggi (Pulido, Augusto & Lopez, 2011).

Dampak yang ditimbulkan dari stres akademik yaitu kecemasan, mudah tersinggung, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, evaluasi negatif tentang masa depan, pola makan buruk, dan melakukan perilaku berisiko (konsumsi alkohol, obat-obatan, dan aktivitas seksual yang berisiko) (Reddy, Karishma, & Thattil, 2018). Selain itu, stres dapat menyebabkan gangguan tidur seperti tidur gelisah, terbangun di tengah tidur, dan bangun terlalu dini (Maisa dkk, 2021).

Stres akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Kualitas tidur ditentukan oleh lama waktu tidur, frekuensi terbangun, serta kepulasan tidur (Sugiono, Putro, & Sari, 2018). Indikator terpenuhinya pemenuhan kebutuhan tidur individu adalah kondisi tubuh ketika

bangun tidur dalam kondisi segar dan tidak merasa kelelahan (Potter & Perry, 2010).

Kualitas tidur yang buruk dapat menghasilkan perhatian yang lebih besar terhadap emosi negatif (Blaxton *et al.*, 2017). Selain itu, kualitas tidur yang buruk akan berdampak negatif pada kesehatan mental, gangguan motorik, gangguan kognitif, peningkatan rasa mengantuk, pola makan yang buruk, obesitas, prestasi akademik yang kurang, hingga penggunaan narkoba (Faoziyah & Suharyana, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 40 mahasiswa keperawatan Universitas Udayana ditemukan hasil sebanyak 24 orang (60%) sering merasa menggunakan banyak energi ketika mengerjakan tugas perkuliahan. Sebanyak 28 mahasiswa (70%) merasa mudah marah dengan permasalahan kecil, dan merasa sulit untuk bersantai. Selain itu, ditemukan hasil sebanyak 26 mahasiswa (65%) memiliki jumlah waktu tidur pada rentang 3 - 6 jam. Mahasiswa juga menyatakan mengalami gangguan tidur seperti tidak mampu tertidur lebih dari 30 menit, sering terbangun pada dini hari, mimpi buruk, mengorok, *sleep walking*, dan *sleep talking*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 270 mahasiswa. Total sampel penelitian adalah 163 mahasiswa yang dipilih menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling*. Kriteria inklusi penelitian yaitu mahasiswa berstatus aktif dalam kegiatan akademik. Kriteria eksklusi penelitian yaitu mahasiswa yang pada saat pengumpulan data sedang dalam kondisi sakit yang tidak

memungkinkan untuk ikut serta dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner pada responden melalui *google form* yang disebarluaskan melalui grup *Whatsapp*. Data yang terkumpul dilakukan analisis data dan penyajian data. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 2 kuesioner, yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner ESSA terdiri dari 16 pertanyaan dengan hasil uji validitas 0,350-0,783 dan nilai *cronbach's alpha* yaitu 0,896. Kuesioner PSQI terdiri dari 19

pertanyaan dengan hasil uji validitas 0,474-0,607 dan nilai *cronbach's alpha* yaitu 0,830.

Analisis data univariat dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui frekuensi dan persentase dari karakteristik responden dan variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Spearman Rank* karena data tidak terdistribusi normal. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik dari Komisi Etik Penelitian FK Unud/RSUP Sanglah dengan nomor 1068/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	11,7
Perempuan	144	88,3
Jumlah	163	100,0
Angkatan		
2017	36	22,1
2018	37	22,7
2019	40	24,5
2020	50	30,7
Jumlah	163	100,0
Usia (tahun)		
17	2	1,2
18	23	14,1
19	33	20,2
20	47	28,8
21	39	23,9
22	19	11,7
Jumlah	163	100,0

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 144 orang (88,3%). Data angkatan responden didapatkan hasil bahwa responden terbanyak berasal dari

angkatan 2020, yaitu sebanyak 50 orang (30,7%). Berdasarkan usia responden ditemukan usia terbanyak berada pada usia 20 tahun, yaitu sebanyak 47 orang (28,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Akademik pada Responden (n=163)

Variabel	Mean	Kategori	Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Akademik	53,42	Sangat rendah	1-39	13	8
		Rendah	40-46	17	10,4
		Sedang	47-51	35	21,5
		Tinggi	52-58,5	43	26,4
		Sangat Tinggi	≥58,6	55	33,7

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata dari stres akademik yaitu 53,42. Hasil

klasifikasi menunjukkan bahwa responden penelitian mengalami stres akademik sangat tinggi sebanyak 55 orang (33,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Responden (n=163)

Variabel	Mean	Kategori	Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas Tidur	7,72	Baik	1-5	45	27,6
		Buruk	6-21	118	72,4

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata dari kualitas tidur yaitu 7,72. Hasil klasifikasi menunjukkan bahwa sebagian

besar responden penelitian memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 118 orang (72,4%).

Tabel 4. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Responden

Variabel	N	Kualitas Tidur	
		r	p value
Stres Akademik	163	0,236	0,002

Berdasarkan data pada tabel 4 menunjukkan hasil bahwa nilai koefisien korelasi (r) yaitu 0,236 dan nilai signifikansi yaitu 0,002 ($p \leq 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan

hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki stres akademik sangat tinggi sebanyak 55 responden (33,7%). Stres yang tinggi dapat disebabkan karena mahasiswa dihadapkan dengan sejumlah besar tekanan, budaya kompetitif, dan sadar menjadi tumpuan harapan oleh keluarga maupun masyarakat (Park *et al.*, 2015). Lingkungan yang kompetitif menjadi sumber dari stres akademik karena terdapat persaingan antar teman untuk mendapatkan nilai yang tinggi (Agustiningsih, 2019).

Penyebab lain dari stres akademik yaitu ketidakpastian tentang nilai mahasiswa selama belajar *online* (Son *et al.*, 2020). Selain itu, keterlibatan orang tua dalam melakukan kontrol pada akademik anak dapat menyebabkan anak mengalami kecemasan akademik yang tinggi dan ketidakberdayaan belajar pada kegiatan pendidikan (Filippello *et al.*, 2018). Anak yang tidak sepenuhnya memahami dukungan dari orang tua dapat merasakan tekanan yang lebih besar atau kecemasan untuk mendapatkan nilai tinggi (Veas, Castejón, Miñano, & Gilar-Corbí, 2019).

Ditinjau dari sistem pembelajaran daring, mahasiswa dituntut beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan pembelajaran daring menyebabkan hormon terkait stres akan meningkat (Fitriasari, Septianingrum, & Budury, 2020). Selama pembelajaran daring, motivasi belajar mahasiswa berkurang dan kecenderungan melakukan kegiatan dengan menunda-nunda (Son *et al.*, 2020). Mahasiswa juga mulai merasa bosan terhadap metode pembelajaran daring yang kurang interaktif. Jika hal ini terus berlanjut maka akan menimbulkan menurunnya motivasi belajar yang selanjutnya diikuti menurunnya prestasi akademik mahasiswa (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021).

Saat pembelajaran daring, mahasiswa tidak dapat melakukan interaksi dengan teman sebaya yang berfungsi sebagai *support system*. Hal ini tidak hanya menambah perasaan terisolasi, tetapi kehilangan manfaat belajar kelompok yang membuat proses pembelajaran menjadi lebih sulit (Michel *et al.*, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden penelitian yaitu perempuan. Menurut Kountul, Kolibu dan Korompis (2018) disebutkan bahwa perempuan lebih mudah mengalami cemas, gangguan makan, gangguan tidur, dan perasaan bersalah jika berada pada kondisi tertekan. Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak pada perempuan, sehingga perempuan lebih rentan mengalami stres daripada laki-laki. Menurut Albert (2015) siklus kenaikan dan penurunan hormon estrogen yang terdapat pada perempuan dapat mempengaruhi emosional dari perempuan.

Selama tahap pendidikan, mahasiswa keperawatan mengalami tekanan psikologis yang ekstrim dan khawatir tentang karir mereka di masa depan. Mahasiswa juga mengalami berbagai perasaan seperti keraguan dan ketidakberdayaan terhadap kompetensi yang dimiliki (Huang *et al.*, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan Universitas Udayana memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 118 responden (72,4%). Berdasarkan karakteristik responden ditemukan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Perempuan diidentifikasi memiliki risiko lebih tinggi untuk kualitas tidur yang buruk. Perempuan melaporkan memiliki durasi tidur pendek, kualitas tidur subjektif yang buruk, latensi tidur yang lebih lama, dan gangguan tidur (Lemma *et al.*, 2012). Penyebab perempuan memiliki kualitas tidur buruk daripada laki-laki yaitu karena perempuan memiliki waktu awal ritme sirkadian, terutama pada endogen dan melatonin, sehingga periode waktu sirkadian secara signifikan lebih pendek pada perempuan (Mong & Cusmano, 2016).

Pandemi Covid-19 menyebabkan dampak terkait tidur seperti mahasiswa melaporkan gangguan pada pola tidur, mahasiswa cenderung begadang atau bangun lebih lambat daripada sebelum wabah Covid-19, dan waktu tidur maupun bangun yang tidak konsisten dari hari ke

hari yang mengarah pada kualitas tidur yang buruk (Son *et al.*, 2020). Individu memiliki kekhawatiran terkait Covid-19 yang menyebabkan pemikiran ruminatif atau peningkatan upaya dalam pemecahan masalah. Kedua hal tersebut diketahui menyebabkan terganggunya rutinitas dan gangguan tidur (Hyun *et al.*, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan dengan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan korelasi positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Selviana (2019) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara stres akademik dengan kualitas tidur, dengan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan positif. Hasil penelitian Safhi *et al* (2020) dijelaskan bahwa tingkat stres yang tinggi merupakan prediktor yang signifikan untuk kualitas tidur yang buruk. Tekanan psikologis yaitu stres dianggap sebagai faktor pemicu untuk gangguan tidur.

Pada saat individu mengalami stres, maka akan terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat (Almojali *et al.*, 2017). Stres akut akan mengakibatkan terjadinya penurunan gelombang lambat dan tidur REM. Ketika individu kekurangan tidur, maka tidak ada efek modulasi transisi bangun tidur pada area pelepasan kortisol yang mengakibatkan berkurangnya amplitudo profil kortisol pada pagi hari dan akan mengakibatkan terjadinya peningkatan kortisol pada malam berikutnya (Ahrberg *et al.*, 2012). Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi kualitas tidur, sehingga semakin tinggi stres yang dialami individu, maka kualitas tidur akan semakin buruk (Li *et al.*, 2019).

Ditinjau dari situasi Covid-19, ditemukan bahwa sebagian besar orang diharuskan untuk tinggal di rumah untuk

membatasi penyebaran Covid-19 yang mengakibatkan stres berkelanjutan yang dapat mempengaruhi tidur (Polenick, Daniel, & Perbix, 2021). Melakukan karantina di rumah dapat meningkatkan tidur yang tidak nyaman dan insomnia yang disebabkan oleh stres (Duran & Erkin, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stress akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250.
- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaier, S., Steiger, A., & Genzel, L. (2012). The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of psychiatric research*, 46(12), 1618–1622. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.09.008>.
- Albert, P., R. (2015). Why is depression more prevalent in women. *J Psychiatry Neurosci*, 40(4): 219-221. DOI: 10.1503/jpn.150205.
- Almojali, A., I., Almalki, S., A., Alothman, A., S., Masuadi, E., M., Alaqeel, M., K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*, 7(3):169-174. doi: 10.1016/j.jegh.2017.04.005.
- Ambarwati, P., D., Pinilih, S., S., & Astuti, R., T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Blaxton, J., M., Bergeman, C., S., Whitehead, B., R., Braun, M., E., Payne, J., D. (2017). Relationships among nightly sleep quality, daily stress, and daily affect. *Journal Gerontology*, 1;72(3):363-372. doi: 10.1093/geronb/gbv060.
- Budianta, R., E. (2016). *Faktor penyebab stres yang dominan pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas muhammadiyah malang*. (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Duran, S., & Erkin, O. (2021). Psychologic distress and sleep quality among adults in Turkey during the COVID-19 pandemic. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110254>
- Faoziyah, N., & Suharjana, S. (2020). Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama srata-1 terhadap pembelajaran gerak. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 514-525.
- Filippello, P., Harrington, N., Costa, S., Buzzai, C., & Sorrenti, L. (2018). Perceived parental psychological control and school learned helplessness: The role of frustration intolerance as a mediator factor. *School Psychology International*, 39, 360-377. <https://doi.org/10.1177/0143034318775140>.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., & Budury, S. (2020). Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985-992.
- Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PloS one*, 15(8), e0237303. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>.
- Hyun, S., Hahm, H., C., Wong, G., T., F., Zhang, E., Liu, C., H. (2020). Psychological correlates of poor sleep quality among u.s. young adults during the COVID-19 Pandemic. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.009>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Apa saja penyebab stres?* Diakses melalui <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apa-saja-penyebab-stres> pada tanggal 28 September 2020.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). *Pendidikan*. Diakses melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pendidikan> pada tanggal 28 September 2020.
- Kountul, Y., P., Kolibu, F., K., & Korompis, G., E., C. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado. *Kesmas*, 7(5).
- 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). doi:10.1186/1471-244x-12-237.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan dengan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan positif.

- Li, Y., Gu, S., Wang, Z., Li, H., Xu, X., Zhu, H. (2019). Relationship between stressful life events and sleep quality: Rumination as a mediator and resilience as a moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 10.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39.
- Maisa, E., A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444.
- Michel, A., Ryan, N., Mattheus, D., Knopf, A., Abuelezam, N., Stamp, K., Branson, S., Hekel, B., & Fontenot, H., B. (2021). Undergraduate nursing students' perceptions on nursing education during the 2020 COVID-19 pandemic: a national sample. *Nursing Outlook*. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2021.05.004>.
- Mong, J., A., & Cusmano, D., M. (2016). Sex differences in sleep: impact of biological sex and sex steroids. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 371(1688), 20150110. <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0110>.
- Park, K., H., Kim, D., H., Kim, S., K., Yi, Y., H., Jeong, J., H., Chae, J., Hwang, J., & Roh, H. (2015). The relationships between empathy, stress and social support among medical students. *International journal of medical education*, 6, 103-108. <https://doi.org/10.5116/ijme.55e6.0d44>.
- Polenick, C., A., Daniel, N., R., & Perbix, E., A. (2021). Factors Associated with Sleep Disturbances Related to the COVID-19 Pandemic Among Older Adults with Chronic Conditions. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.03.003>. [tps://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.03.003](https://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.03.003).
- Potter, P., A., & Perry, A., G. (2010). *Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. Singapore: Elsevier.
- Pulido, M., M., Augusto, L., J., M., & Lopez, Z., E. (2011). Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59(1), 15-25. doi:10.1111/j.1466-7657.2011.00939.x.
- Putri, C., P., Mayangsari, M., D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia Prodi Psikologi FK ULM*, 1(2), 28-37.
- Reddy, K., J., Karishma, R., M., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. doi:<http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>.
- Selviana, A. K. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Yogyakarta. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Safhi, M., A., Alafif, R., A., Alamoudi, N., M., Alamoudi, M., M., Alghamdi, W., A., Albishri, S., F., & Rizk, H., (2020). The association of stress with sleep quality among medical students at King Abdulaziz University. *Journal of family medicine and primary care*, 9(3), 1662-1667. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_745_19
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of covid-19 on college students' mental health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of medical Internet research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>.
- Sugiono, Putro, W., W., Sari, S., I., K. (2018). *Ergonomi untuk pemula: prinsip dasar & aplikasinya*. Malang: UB Press.
- Veas, A., Castejón, J. L., Miñano, P., & Gilar-Corbí, R. (2019). Relationship between parent involvement and academic achievement through metacognitive strategies: A multiple multilevel mediation analysis. *The British journal of educational psychology*, 89(2), 393-411. <https://doi.org/10.1111/bjep.12245>.