

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

Leony Larasati¹, Masta Haro²
Universitas Advent Indonesia^{1,2}
leonylarasati2@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia yang sedang mengerjakan tugas akhir. Metode yang digunakan adalah desain *cross-sectional* pada 56 mahasiswa angkatan 2022 yang dipilih dengan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 41,1% mahasiswa mengalami stres berat, 26,8% stres sedang, dan 32,1% stres ringan, sementara 60,7% memiliki kualitas tidur buruk. Uji korelasi *Pearson* menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p < 0,05$). Simpulan penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dengan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Skripsi, Stres

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality in Nursing students of Universitas Advent Indonesia who are working on their final assignments. The method used is a cross-sectional design on 56 students of the 2022 intake who were selected by purposive sampling. The results showed that 41.1% of students experienced severe stress, 26.8% moderate stress, and 32.1% mild stress, while 60.7% had poor sleep quality. The Pearson correlation test showed a significant relationship between stress levels and sleep quality ($p < 0.05$). This study concludes that the higher the stress level, the worse the sleep quality of students, which indicates a significant relationship between stress and sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Thesis, Stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang signifikan selama proses penyusunan tugas akhir, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kesejahteraan mereka, termasuk kualitas tidur. Stres akademik menjadi salah satu faktor utama yang dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka, serta menghambat pencapaian akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Renaldi et al., (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar mengalami hubungan signifikan antara stres dan kualitas tidur mereka. Stres yang tinggi selama proses tugas akhir berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk,

yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan gangguan emosional.

Selain itu menurut Gantari et al., (2025) dalam penelitian mereka di Universitas Pendidikan Indonesia meneliti pengaruh pola tidur terhadap kesehatan mental mahasiswa pendidikan bahasa Arab, dan menemukan bahwa stres akademik dapat menyebabkan gangguan tidur yang berkelanjutan. Mahasiswa dengan pola tidur yang buruk cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi, serta lebih rentan terhadap gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Fenomena ini juga terlihat pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, yang ditemukan oleh Handayani & Lusida (2025) dimana 84% responden mengalami kualitas tidur yang buruk dan lebih dari setengahnya mengalami stres akademik yang sedang hingga berat.

Stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal mahasiswa itu sendiri. Sebagai contoh, penelitian oleh Widiasta et al., (2023) yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir cenderung mengalami stres tinggi akibat tenggat waktu yang ketat dan tekanan untuk memenuhi harapan akademik. Kualitas tidur yang buruk sering kali merupakan konsekuensi dari stres ini, dengan gejala seperti insomnia dan ketidakmampuan untuk tidur nyenyak pada malam hari. Sebagai hasilnya, gangguan tidur ini dapat mengganggu proses pemulihan fisik dan mental mahasiswa, yang sangat dibutuhkan untuk mempertahankan daya tahan tubuh dan kemampuan akademik.

Demikian pula, penelitian oleh Muzdalifah et al., (2023) di Universitas Syiah Kuala menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan yang sedang menyusun skripsi memiliki hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan tidur. Penurunan kualitas tidur ini dapat mengurangi konsentrasi dan kemampuan akademik. *Distress* atau stres negatif sering muncul akibat tekanan berlebihan, sementara *eustress* atau stres positif dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas dengan baik, meningkatkan fokus dan energi mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anjarwati & Noorrizkiki (2024) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung merasa tertekan oleh faktor eksternal seperti tuntutan akademik dan faktor internal seperti kekhawatiran pribadi. Penurunan kualitas tidur ini sering kali diperburuk oleh faktor stres yang tidak dapat dikelola dengan baik. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya berdampak pada kinerja akademik tetapi juga dapat meningkatkan risiko gangguan fisik dan emosional seperti kelelahan, kecemasan, dan depresi.

Pada penelitian Azwar & Darungan (2023) ditemukan bahwa mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang sedang mengerjakan skripsi juga mengalami peningkatan tingkat stres, yang berdampak pada gangguan tidur mereka. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres yang lebih baik agar kualitas tidur mahasiswa dapat terjaga, sehingga mendukung keberhasilan akademik mereka. Sama halnya, pentingnya dukungan sosial dan pengelolaan waktu untuk membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka telah disoroti (Nurasih et al., 2022).

Penelitian oleh Alfitriani. & Idealistiana (2025) di STIKES Abdi Nusantara Jakarta menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk berhubungan langsung dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Mereka juga menekankan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam mengurangi dampak negatif stres terhadap kualitas tidur mahasiswa. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga dapat memotivasi mahasiswa untuk lebih mampu mengelola stres dan tidur

dengan lebih baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kinerja akademik mereka.

Mogea et al., (2024) dalam penelitian mereka di Universitas Sam Ratulangi Manado menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga menghadapi tingkat kecemasan yang signifikan, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas akhir mereka. Tingkat kecemasan ini berhubungan langsung dengan gangguan kualitas tidur yang mereka alami, yang semakin memperburuk stres akademik yang mereka hadapi.

Observasi awal menunjukkan bahwa mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia yang sedang menyusun tugas akhir cenderung mengalami penurunan kualitas tidur yang diduga berkaitan dengan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan angkatan 2022. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan manajemen stres, kualitas tidur, serta program promosi kesehatan mental dan akademik yang lebih efektif di institusi tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Advent Indonesia dengan sampel sebanyak 56 responden, yaitu mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Prosedur penelitian dimulai dengan pengajuan izin ke Dekan, dilanjutkan dengan mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK), dan kemudian mengajukan izin penelitian ke Wakil Rektor Bidang Akademik (PR3). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Kuesioner ini disebarluaskan secara digital melalui *Google Form* kepada responden. Setelah data terkumpul, data akan diperiksa kelengkapannya dan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif serta uji korelasi Pearson dan *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur, yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin :		
Wanita	46	82.14
Pria	10	17.86
Total	56	100.0

Berdasarkan tabel 1, disajikan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah wanita, yakni sebanyak 46 orang atau 82,14% dari total responden. Hal ini sejalan dengan fakta bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan adalah wanita. Sementara itu, jumlah responden pria lebih sedikit, yaitu 10 orang atau 17,86% dari keseluruhan responden.

Tabel. 2
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat stres	N	%
Stres Ringan	18	32.1
Stres Sedang	15	26.8
Stres Berat	23	41.1
Total	56	100.0

Berdasarkan tabel 2, mayoritas mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami *distress*, dengan 41,1% mengalami stres berat dan 17,9% mengalami stres sedang yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mereka.

Tabel. 3
Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	N	%
Baik	22	39.3 %
Buruk	34	60.7 %
Total	56	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22 orang (39,3%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 34 orang (60,7%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia yang sedang mengerjakan tugas akhir memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tabel. 4
Distribusi Komponen Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan

7 Komponen Kualitas Tidur	Jumlah	%
	56	100%
Kualitas Tidur subjektif	N	%
sangat baik	5	8.93 %
baik	23	41.07 %
kurang	23	41.07 %
sangat kurang	5	8.93 %
Latensi Tidur	N	%
< 15 menit	12	21.43%
16-30 menit	24	42.86%
31-60 menit	12	21.43%
>60 menit	8	14.29%
Durasi Tidur	N	%
> 7 jam	15	26.79%
6-7 jam	20	35.71%
5-6 jam	15	26.79%
< 5 jam	6	10.71%
Efisiensi Tidur	N	%
> 85%	0	0%
75-84%	3	5.36%
65-74%	53	94.64%
<65%	0	0%
Gangguan Tidur	N	%
skor 0	2	3.57%
skor 1-9	36	64.29%

skor 10-18	17	30.36%
skor 19-27	1	1.79%
Penggunaan Obat Tidur	N	%
tidak pernah	49	87.50%
1x seminggu	3	5.36%
2x seminggu	4	7.14%
3x seminggu	0	0%
Disfungsi Siang Hari	N	%
tidak pernah	12	21.43%
1x seminggu	24	42.86%
2x seminggu	16	28.57%
3x seminggu	4	7.14%

Berdasarkan data dalam tabel 4, pada komponen kualitas tidur subjektif, sebagian besar mahasiswa melaporkan kualitas tidur yang "baik" atau "kurang" (41,07% untuk masing-masing), sementara sejumlah kecil menyebutkan tidur mereka "sangat baik" dan "sangat kurang" (8,93% untuk masing-masing). Untuk latensi tidur, sebagian besar mahasiswa membutuhkan waktu 16-30 menit untuk tertidur (42,86%), sedangkan sebagian kecil membutuhkan waktu lebih dari 60 menit (14,29%). Durasi tidur sebagian besar mahasiswa berkisar antara 6-7 jam (35,71%), sementara sekitar 10,71% tidur kurang dari 5 jam. Efisiensi tidur sebagian besar mahasiswa berada pada rentang 65-74% (94,64%), dengan tidak ada yang mencapai efisiensi tidur lebih dari 85%.

Mengenai gangguan tidur, sebagian besar responden mengalami skor gangguan tidur antara 1-9 (64,29%), sementara sebagian kecil memiliki skor antara 19-27 (1,79%). Penggunaan obat tidur sebagian besar tidak dilakukan (87,5%), sementara sebagian kecil menggunakannya 1-2 kali seminggu (12,5%). Terakhir, untuk disfungsi siang hari, sebagian besar mahasiswa mengalami disfungsi sekali seminggu (42,86%), dan sejumlah kecil mengalaminya tiga kali seminggu (7,14%).

Tabel. 5
Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan
dalam Mengerjakan Tugas Akhir

		Tingkat Stres								P- Value
		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Total		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Kualitas										
	Baik	13	59,1%	5	22,7%	4	18,2%	22	100%	0,001
Tidur	Buruk	5	14,7%	10	29,4%	19	55,9%	34	100%	
Total		18	32,1%	15	26,8%	23	41,1%	56	100%	

Berdasarkan Tabel 5, dapat dilihat bahwa Kualitas tidur baik berada pada kategori stres ringan sebanyak 13 orang (59,1%). Sementara itu, mayoritas responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada kategori stres berat sebanyak 19 orang (55,9%). Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 22 dengan uji korelasi *Pearson* dan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai $p = 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan tugas akhir di Universitas Advent Indonesia.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan tugas akhir mengalami stres, dengan 41,1% di antaranya mengalami stres berat, yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Temuan ini sejalan dengan

penelitian Harahap et al., (2024) yang juga menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi stres akibat tuntutan akademik yang tinggi, yang berdampak signifikan pada kualitas tidur mereka. Sebanyak 60,7% mahasiswa dalam penelitian ini melaporkan kualitas tidur yang buruk, yang memperkuat asumsi bahwa stres akademik yang tinggi dapat mengganggu kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa. Hasil uji *p-value* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa, dengan nilai *p-value* 0,001, yang mengindikasikan tingkat keterkaitan yang sangat tinggi.

Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir berhubungan erat dengan gangguan tidur. Hasil penelitian Fukui (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi sering kali menghadapi masalah tidur. Dalam penelitian ini, 55,9% mahasiswa dengan stres berat melaporkan kualitas tidur yang buruk, dan *p-value* yang dihasilkan dalam analisis *bivariate* adalah 0,001, yang menunjukkan hubungan signifikan antara *distress* dan gangguan tidur. Mahasiswa yang mengalami *eustress* (stres ringan), sebaliknya, memiliki kualitas tidur yang lebih baik. *Eustress* memberikan dorongan motivasi untuk berprestasi dan cenderung mengarah pada kualitas tidur yang lebih baik, yang sesuai dengan temuan dalam penelitian (Asiah et al., 2022).

Pola tidur yang buruk juga berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Lusida (2025) memperkuat temuan ini, di mana gangguan tidur dapat mempengaruhi konsentrasi dan produktivitas mahasiswa. Sebanyak 42,86% mahasiswa dalam penelitian ini melaporkan gangguan disfungsi siang hari akibat gangguan tidur mereka, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak hanya mempengaruhi malam hari, tetapi juga aktivitas mereka sepanjang hari. Hasil distribusi data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan tidur ini lebih banyak dialami oleh mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi, menegaskan pentingnya pengelolaan stres.

Sebanyak 87,5% mahasiswa dalam penelitian ini tidak menggunakan obat tidur untuk mengatasi gangguan tidur mereka, meskipun banyak di antara mereka mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini serupa dengan penelitian Renaldi et al., (2025) yang menyarankan bahwa manajemen stres yang efektif dapat membantu mahasiswa mengatasi masalah tidur mereka. Pengelolaan stres yang baik berhubungan dengan penurunan tingkat gangguan tidur, dengan nilai *p-value* 0,001 yang menunjukkan hubungan signifikan. Data ini memperlihatkan bahwa pengelolaan stres dengan cara yang sehat dapat membantu mempertahankan kualitas tidur yang baik selama proses penyusunan tugas akhir.

Menurut Tendean et al., (2022) stres yang dialami mahasiswa mempengaruhi kualitas tidur mereka dan aktivitas siang hari. Dalam penelitian ini, 42,86% mahasiswa mengalami gangguan tidur yang berdampak pada kinerja mereka dalam menyelesaikan tugas akhir. Data distribusi tidur menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan penurunan konsentrasi dan kemampuan akademik mereka. Azwar & Darungan (2023) juga menunjukkan bahwa kurang tidur mengganggu kemampuan berkonsentrasi, yang berdampak pada produktivitas akademik mereka, termasuk penyelesaian tugas akhir. Dalam penelitian ini, *p-value* untuk hubungan antara durasi tidur dengan tingkat stres menunjukkan nilai 0,001, yang mempertegas bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan langsung dengan penurunan produktivitas akademik.

Gangguan tidur yang dialami mahasiswa keperawatan dalam penelitian ini juga diperkuat oleh temuan Elieser et al., (2024) yang menunjukkan dampak kualitas tidur terhadap kehidupan sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mendapatkan tidur

yang cukup melaporkan penurunan kualitas hidup, yang berpengaruh pada konsentrasi dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik. Hasil *p-value* dalam analisis *bivariat* menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan erat dengan gangguan kesehatan mental, dengan nilai 0,001 yang mengindikasikan bahwa gangguan tidur mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara signifikan.

Penelitian oleh Muliani et al., (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berat memiliki kualitas tidur yang buruk, yang berdampak langsung pada konsentrasi mereka dalam mengerjakan tugas akhir. (Djoar & Anggarani, 2024) juga mengungkapkan bahwa kurang tidur mengganggu kemampuan berkonsentrasi, yang berdampak pada produktivitas akademik mereka, termasuk penyelesaian tugas akhir. Selain itu, Ruriyanti et al., (2023) menemukan bahwa 64,2% mahasiswa yang mengalami stres sedang hingga berat juga melaporkan kualitas tidur yang buruk, dengan *p-value* 0,000, yang menegaskan pentingnya pengelolaan stres untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Penelitian oleh Alifiani et al., (2023) juga menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk berhubungan langsung dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hariaty et al., (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang berhubungan langsung dengan gangguan tidur, yang berpotensi memengaruhi kinerja akademik mereka.

SIMPULAN

Tingkat stres yang lebih tinggi berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan kualitas tidur, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa selama penyusunan tugas akhir.

SARAN

Diperlukan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti manajemen waktu, dukungan sosial, dan teknik relaksasi, untuk mengurangi dampak negatif stres terhadap kualitas tidur mahasiswa. Hal ini penting untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental, serta mendukung kesuksesan akademik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel penelitian di berbagai fakultas atau universitas guna mendapatkan gambaran lebih komprehensif tentang hubungan stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfitriani, A., & Idealistiana, L. (2025). Hubungan Pola Tidur dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Abdi Nusantara Jakarta. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 5(2), 600–612. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16672>
- Alifiani, H., Nuryatna, D., & Sulastri, A. (2023). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Program Studi DIII Keperawatan Universitas Faletehan Tahun 2022. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 256–263. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/1530>

- Anjarwati, D., & Noorrizkki, R. D. (2024). Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Flourishing*, 4(5), 201–209. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i52024p201-209>
- Asiah, C. G., Supriatin, H. L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan STIKes Cirebon*, 13(2), 107–115. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i2.269>
- Azwar, T. M. K., & Darungan, T. S. (2023). Hubungan Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 FK UISU di Tahun 2022. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 12(1), 17–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/jkin.v12i1.396>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Elieser, E., Mahmudah, R., Tasalim, R., & Riduansah, M. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17(1), 118–125. <https://doi.org/10.36760/jka.v17i1.240>
- Fukui, S. H. A. (2024). Analisis Respons Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di FKIP Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science*, 8(3), 159–168. <https://doi.org/https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i3.26393>
- Gantari, C. S., Al Hakim, I., Budiman, N., Afgani, S. H., & Syauqii, Z. A. (2025). Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1012–1020. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24320>
- Handayani, P., & Lusida, N. (2025). Gambaran Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 61–70. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/medicnutricia/article/view/11285>
- Harahap, S. S. M., Wulandari, N., Sinaga, R., & Siregar, S. F. (2024). Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Journal of Health and Religion*, 1(1), 38–46. <https://journal.aspublisher.co.id/index.php/jhr/article/view/289>
- Hariaty., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Mogea, G., Kristamuliana, K., & Renteng, S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Perpanjangan Studi dalam Menghadapi Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado. *MNSJ: Mapalus Nursing Scienecce Journal*, 2(1), 23–32. <https://doi.org/10.35790/mnsj.v1i3.50049>
- Muliani, N., Supriyatno, H., & Budianto, A. (2024). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 100–105. <https://doi.org/10.30651/jkm.v9i1.19997>
- Muzdalifah, A., Aiyub, A., & Marthoenis, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *JIM FKep*, 7(4), 96–104. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24320>

- 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 Mandira Cendikia*, 1(1), 8–13. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/95>
- Renaldi, M., Basri, B., & Fordatkosu, I. R. (2025). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar. *Jurnal Mitrasehat*, 15(1), 831–839. <https://doi.org/10.51171/jms.v15i1.510>
- Ruriyanti, N. R., Rahman, S., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). Hubungan antara Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>
- Tendean, A. F., Pitoy, F. F., Ruku, D. M., & Logo, J. (2022). Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 67–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2849>
- Widiasa, K. A. S., Adiwibawa, D. N., Syuhada, I., & Winangun, I. G. P. (2023). Hubungan Tingkat Stres dalam Pembuatan Tugas Akhir dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FK Unizar Angkatan 2019. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 2(1), 68–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.59981/5hergy11>