



Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Shelly Safira Maulia Harahap¹, Nadia Wulandari¹, Riantania Sinaga¹, Sarah Fadhila Siregar²

¹ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

² Universitas Sari Mutiara Indonesia

*Corresponding Author: shellysafira6@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 28 Februari 2024

Acceptance : 22 Maret 2024

Published : 30 Maret 2024

Available online

<http://aspublisher.co.id/index.php/jhr>

E-ISSN: xxxx-xxxx

How to cite:

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.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

ABSTRACT

Stress is a problem that is often experienced by students, especially during the final period of study which is characterized by academic and extracurricular demands, including writing a thesis. This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality in final students of the Faculty of Public Health at the State Islamic University of North Sumatra Medan. This study used quantitative methods with a cross sectional design. This research was conducted at the Faculty of Public Health at the State Islamic University of North Sumatra Medan which was held in July-August 2024. The population in this study were all students of the Faculty of Public Health at the State Islamic University of North Sumatra Medan. The sampling technique in this study was Accidental Sampling, so that the sample in this study was 36 students. Data collection through. Data analysis with bivariate analysis of chi-square test. The results showed that there was a significant relationship between stress levels and sleep quality with a P-value of 0.03 ($P < 0.05$). It is recommended that the University provide stress management programs such as counseling, relaxation training, or meditation for final year students, as well as raising awareness of the importance of sleep quality through seminars or workshops. In addition, support for balanced extracurricular activities also needs to be developed to help students manage student stress.

Keywords: Student, Sleep quality, Stress level, Final project

ABSTRAK

Stres merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada masa akhir studi yang ditandai dengan tuntutan akademik dan ekstrakurikuler, termasuk penulisan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di

Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2024. Populasi pada penelitian ini seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan *Accidental Sampling*, sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 36 mahasiswa. Pengumpulan data melalui. Analisis data dengan analisis bivariat uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan nilai P-value sebesar 0,03 ($P < 0,05$). Disarankan kepada Universitas menyediakan program manajemen stres seperti konseling, pelatihan relaksasi, atau meditasi bagi mahasiswa akhir, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur melalui seminar atau lokakarya. Selain itu, dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang seimbang juga perlu dikembangkan untuk membantu mahasiswa mengelola stres mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Kualitas tidur, Tingkat stress, Tugas akhir

1. PENDAHULUAN

Beberapa mahasiswa usia kuliah mengalami masalah stres, seperti kesulitan menyelesaikan tugas kuliahnya. akrab dengan keadaan ujian, seperti kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dalam kehidupan kampus, variasi keadaan dalam bahasa yang digunakan dan biaya kuliah mata pelajaran, evaluasi sosial, dan manajemen waktu selain perkiraan pribadi tentang waktu penyelesaian tugas terakhir mereka. Kondisi khusus ini lebih umum terjadi oleh siswa pada tahun terakhir mereka yang saat ini sedang menulis tugas akhir (Wijiyanti & Linggarjini, 2022).

Ketika tubuh merasa terancam oleh lingkungan sekitar, baik terkait atau tidak dengan bagian kehidupan mana pun, stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan psikologis atau fisik. Siapa pun bisa saja mengalami stres, dan hal ini dapat menimbulkan dampak buruk jika stres menumpuk dalam kehidupan seseorang dan tidak dikelola dengan baik (Fradisa et al., 2022).

Mahasiswa terkadang menemui berbagai kendala dalam menyelesaikan skripsi, antara lain kesulitan menemukan tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan frekuensi, waktu penelitian yang terbatas, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit dicari, feedback dosen pembimbing yang panjang, dll. dengan tingkat stres siswa. Permasalahan tersebut mungkin saja dipandang sebagai hambatan atau hambatan yang akan menimbulkan tekanan yang kurang baik bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Umar, 2021).

Kecemasan, kesedihan, kurang tidur, prestasi akademik di bawah standar, alkoholisme dan penyalahgunaan narkoba, rendahnya rasa puas terhadap hidup, penurunan harga diri, risiko penyakit mental yang lebih tinggi atau bahkan pikiran untuk bunuh diri adalah konsekuensi dari stres (Aulia & Panjaitan, 2019).

Menurut Moonti (2023) kesulitan tidur sangat umum terjadi di kalangan mahasiswa penulisan tesis tahun terakhir karena stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan kesehatan. Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan tidur yang tidak teratur selain stres. Saat seseorang tidur, pada hakikatnya tubuhnya berada dalam keadaan tidak sadarkan diri, namun ia masih mampu memulihkan kesadarannya dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan dukungan rangsangan dari luar atau isyarat sensorik (Sulana et al., 2020).

Secara global, gangguan pola tidur mempengaruhi lebih dari 86% orang. 10% penduduk Indonesia dikatakan menderita kesulitan tidur. Variabel berikut dapat mempengaruhi pola tidur: usia, pendidikan, tingkat ekonomi, status perkawinan, dan jenis kelamin perempuan (Putri et al., 2021).

Kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi secara negatif oleh stres yang mereka alami akibat berbagai tekanan eksternal dan internal sepanjang persiapan tugas akhir. Subject Matter adanya gejala menjadi bukti akan hal ini. Gangguan kecemasan meliputi rasa khawatir yang berlebihan, ketakutan yang membuat seseorang berada di ambang panik, dan kegagalan dalam memenuhi standar pendidikan tingkat akhir (Angelin et al., 2021).

Menurut Andeslan & Uyun (2023) berpendapat bahwa mahasiswa tingkat akhir juga harus mampu mempersiapkan diri menghadapi tantangan peralihan posisi dan memikul tugas baru. Mahasiswa yang sulit mengerjakan tugas tugas akhir, mampu menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu karena memenuhi kewajiban tersebut. Kebutuhan mahasiswa untuk mengerjakan tugas akhir pada semester terakhir merupakan tuntutan utama mereka.

Mahasiswa sering kali mengalami kendala dalam hal judul, perolehan referensi, informasi pendukung yang kurang, administrasi yang tidak lengkap, keterbatasan waktu studi, dan permasalahan lainnya. Hal ini dapat menyebabkan penyakit psikologis, yang kemudian dapat mengakibatkan stres, penurunan motivasi, dan keputusasaan. Menunda penyelesaian tugas akhir juga bisa menimbulkan rasa cemas (Rirmansyah et al., 2022). Gejala stres mencakup kekhawatiran, ketakutan, melankolis, dan kegelisahan. Gejala fisik

yang dialami meliputi kesulitan tidur, jantung berdebar, dan kecemasan. Gejala intelektual termasuk kesulitan berkonsentrasi, kehilangan ingatan, dan terfokus hanya pada satu pemikiran (Nurhaliza et al., 2024). Dari latar belakang tersebut tujuan penelitian untuk mencari hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2024. Populasi pada penelitian ini seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan Accidental Sampling, sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 36 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara terstruktur. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari pertanyaan kualitas tidur dan tingkat stres.

Analisis data dilakukan dengan uji statistik univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat stress dan kualitas tidur. Analisis bivariat dengan uji *chi-square* yang digunakan untuk melihat hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Tingkat stres dan Kualitas tidur mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, dilihat pada Tabel 1. Dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat stres dan Kualitas tidur mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Variabel	N	%
Tingkat stres		
Ringan	8	22,2
Sedang	15	41,7
Berat	13	36,1
Total	36	100
Kualitas Tidur		
Buruk	23	63,9
Baik	13	36,1
Total	36	100

Berdasarkan pada tabel 1. Dapat dilihat 36 mahasiswa terdapat 8 (22,2%) mahasiswa mengalami stress ringan, 15 (41,7%) mahasiswa mengalami stress sedang, dan 13 (36,1) mahasiswa mengalami stress berat. Dari 36 mahasiswa terdapat 23 (63,9%) mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk dan 13 (36,1%) mahasiswa mengalami kualitas tidur baik.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Tingkat stres	Kualitas Tidur				Total		P-value
	Baik		Buruk		N	%	
	n	%	n	%			
Ringan	8	100	0	0	8	100	0,003
Sedang	10	33,3	5	66,7	15	100	
Berat	3	23,1	10	76,9	10	100	

Berdasarkan pada Tabel 2. Hasil uji statistik diperoleh nilai P-value $0,03 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Stres dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir karena tekanan dari dosen, tekanan dari diri sendiri untuk menyelesaikan tugas kuliahnya secepatnya, atau khawatir akan kehabisan waktu belajar. Stres dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, termasuk dampak fisik seperti demam, mulut kering, keringat berlebih, dan peningkatan detak jantung serta gangguan susah tidur (Dini & Iswanto, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara didapatkan 8 (22,2%) mahasiswa mengalami stress ringan, 15 (41,7%) mahasiswa mengalami stress sedang, dan 13 (36,1) mahasiswa mengalami stress berat. Pada kualitas tidur terdapat 23 (63,9%) mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk dan 13 (36,1%) mahasiswa mengalami kualitas tidur baik. Hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai Pvalue $0,03 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dari 36 mahasiswa didapatkan 13 mahasiswa mengalami stress berat dengan 10 mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk dan 3 mahasiswa mengalami kualitas tidur baik. Pada stress sedang terdapat 15 mahasiswa dengan 5 mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk dan 10 mahasiswa mengalami kualitas tidur baik. Pada stress ringan terdapat 8 mahasiswa dengan 8 mahasiswa mengalami kualitas tidur baik dan tidak ada mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk pada saat mengalami stress ringan.

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban kerja. Seseorang yang memiliki stres akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, serta sulit untuk berkonsentrasi. Menurut teori Sayanti (2021), pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini akan mempengaruhi kualitas tidur pada individu. Oktaviani (2021) berpendapat bahwa situasi stres berdampak pada tubuh, khususnya pada fungsi yang berhubungan dengan tidur. Ini termasuk masalah tidur yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Mimpi buruk dan gangguan tidur lainnya merupakan salah satu dampak stres pada seseorang.

Penelitian sejalan yang diteliti oleh Zurrahmi dkk, (2021), Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,003 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Ratnaningtyas mengenai Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes Kharisma Persada. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Ada tujuh faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, dengan stres psikologis menjadi salah satu faktor yang paling umum terjadi pada mahasiswa tahun terakhir. Jika dibandingkan dengan komponen lainnya, mahasiswa tingkat akhir menghadapi tingkat stres yang paling tinggi. Tidur dapat dipengaruhi oleh keadaan psikologis seseorang. Kecemasan disebabkan oleh stres yang membuat seseorang sulit tidur (Clariska et al., 2021).

Penelitian Muttaqin, Rotinsulu, & Sulistiawati (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur siswa seringkali buruk. Salah satu dari banyak hal yang dapat menyebabkan kualitas tidur buruk adalah stres. Pada tahap akademik, mahasiswa mempunyai waktu tertentu untuk menyelesaikan masa studinya dan diberikan tugas akhir atau tesis yang harus diselesaikannya agar dapat lulus (Seto et al., 2020). Ada tiga kategori pemicu stres: psikologis, fisik, biologis, dan sosial. Stresor psikologis antara lain perasaan kecewa, iri hati, cemburu dan dendam. Stresor fisik antara lain penyakit yang tidak kunjung sembuh dan kondisi fisik yang kurang sempurna. Penyebab stres sosial mencakup hubungan yang tidak harmonis antara individu dan keluarga, teman, dan pasangannya (Widiasa et al., 2023).

Ketika mahasiswa merasa kesulitan dalam mengelola tanggung jawab akademiknya dan menganggapnya sebagai gangguan, maka ia dikatakan mengalami stres akademik. Kemudian,

sebagai syarat kelulusan, mahasiswa tahap akhir juga harus menyelesaikan tugas akhir, yang mungkin merupakan tantangan tersendiri untuk dikerjakan. Ketika seseorang dapat tidur nyenyak selama fase REM (rapideye Movement) dan NREM (non-REM), kualitas tidurnya dikatakan tinggi. Kewajiban akademik yang dilimpahkan kepada mahasiswa terkadang mengakibatkan mereka begadang untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Kegagalan menyelesaikan tugas akhir dapat menyebabkan siswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Hulwani & Desreza, 2022).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan. Disarankan agar universitas menyediakan program manajemen stres dan edukasi tentang pentingnya kualitas tidur bagi mahasiswa..

5. DAFTAR PUSTAKA

- Asiah, A., Ayu, C. G., Supriatin, S., Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan tingkat stress dengan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi. *JurnalKesehatan*, 13(2), 107-115.
- Andeslan, S., & Uyun, Q. (2023). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Peralihan Pandemi Covid-19. *CakrawalaRepositoriIMWI*, 6(1), 681-690.
- Angelin, L., Syenshie, W. V., & Ferlan, P. A. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan kejadian generalized anxiety disorder (gad) pada mahasiswa tingkat akhir. *JurnalKeperawatanJiwa(JKJ):PersatuanPerawatNasional Indonesia*, 9(2), 399-408.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnalkeperawatanjiwa*, 7(2), 127.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94- 102.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of MidwiferyScienceandHealth)*, 10(2).
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal KesehatanBorneoCendekia*, 5(2), 148-157.
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1246- 1251.
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

- Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(03), 131-138.
- Hulwani, N., & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *JOURNAL OF HEALTH CARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 8(2), 1536-1544.
- Martfandika, D. A. (2019). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Moonti, M. A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2023). Korelasi Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 3(02), 145-154.
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman: Relationship Between Sleep Quality and Stress Level in Student of Medical Faculty of Mulawarman University. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586-592.
- Nurhaliza, B., Fadillah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & ... (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi.
- Oktaviani, F. T., Apriliyani, I., Yudono, D. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 54-60.
- Putri, S. A., Agustina, T., & Gizi, M. (2021). Hubungan Pola Tidur dan Tingkat Stres dengan Tingkat Prestasi Mahasiswa FK UMS Selama Perkuliahan Online pada Masa Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191.
- Sa'diah, H. O. L. I. F. A. T. U. S. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto (Doctoral dissertation, Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto).
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Sportif*, 4(2), 235-247.
- Sahadan, V. A. A., Paturusi, A., & Pongoh, L. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2).
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739.
- Sulana, I. O., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Kesmas*, 9(7).
- Umar, F. (2021). Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusiadan Kesehatan*, 4(1), 122-134.
- 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.
- Wijiyanti, R. A., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).

Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku