



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 9808-9818

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Yang Menjalani PKL Di Rumah Sakit Advent Bandung

Miliyanti Cindy Lowsa Peranginangin<sup>1✉</sup>, Jeanny Rantung<sup>2</sup>

Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia,

Email: [peranginangincindy@gmail.com](mailto:peranginangincindy@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia wajib mengikuti Praktek Kerja Lapangan. Dimana kegiatan ini menuntut mahasiswa untuk dapat bekerja dan memenuhi tuntutan akademis, hal ini memberikan perubahan kegiatan aktivitas mahasiswa dan berdampak pada kualitas tidur mereka. Penelitian ini dilakukan pada 71 mahasiswa keperawatan yang sudah menjalani Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Rumah Sakit Advent Bandung (RSAB) terhitung dari mahasiswa tingkat 2 sampai profesi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis deskriptif dan metode *Cross Sectional* untuk mengukur kedua variabel. Dengan alat ukur angket untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel penelitian, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa jurusan keperawatan yang menjalani Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Rumah Sakit Advent Bandung (RSAB). Hasil penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik dan mengalami tingkat stres rendah dengan angka 97.2%. Namun tidak ada hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia yang menjalani Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Rumah Sakit Advent Bandung (RSAB).

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Praktek Kerja Lapangan, Tingkat Stres*

Asbtract

Nursing students of Universitas Advent Indonesia are required to participate in Field Work Practice. Where this activity requires students to be able to work and meet academic demands, this provides changes in student activities and has an impact on their sleep quality. This study was conducted on 71 nursing students who had participated in Field Work Practice at the Rumah Sakit Advent Bandung (RSAB) starting from level 2 students to professions. This study used a descriptive analysis research method and a Cross Sectional method to measure both variables. With a questionnaire measuring instrument to determine whether there is a relationship between sleep quality and stress level of nursing students undergoing Field Work Practice at Rumah Sakit Advent Bandung (RSAB). The results of this study found that most students had poor sleep quality and experienced low stress levels with a figure of 97.2%. However, there was no relationship between sleep quality and stress levels experienced by nursing students of Universitas Advent Indonesia who underwent Field Work Practice at the Rumah Sakit Advent Bandung (RSAB).

Keywords: *Field Work Practice, Sleep Quality, Stress Levels*

## PENDAHULUAN

Salah satu keberhasilan sebuah bangsa dapat dilihat dari peningkatan kualitas hidup masyarakatnya, hal ini ditinjau melalui kesehatan dan kesejahterannya. Namun dilansir melalui [dataindonesia.id](https://dataindonesia.id), masyarakat Indonesia (kalangan muda) lebih mudah merasa cemas dan gelisah, atau dapat dikatakan tingginya angka stres yang mereka alami (Tambaib *et al.* 2023). Seseorang yang mengalami stres berdampak kepada banyak hal, salah satunya adalah gangguan tidur. Gangguan tidur ini memberikan kualitas tidur yang buruk kepada penderitanya bahkan dapat berpengaruh kepada gangguan pikiran, konsentrasi, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari (Haibannisa *et al.* 2022).

Dilansir dari *Alvara Research Center* (2021) mengenai kecemasan antargenerasi di Indonesia menunjukkan cukup tingginya tingkatan stres kalangan muda pada dewasa ini. Survei ini dilakukan terhadap 1529 responden di 34 provinsi seluruh Indonesia yang dilakukan selama 20-31 Maret 2021. Diagram ini menjadi gambaran bahwa kalangan muda kini sering mengalami kecemasan dan panik yang berlebihan yang menuju kepada stres. Pengaruh stres pada setiap orang berbeda-beda. Selain dari perubahan sikap, stres juga dapat mengarah kepada penyimpangan perilaku seseorang yang berakibat kepada kesehatan mental. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres, Rewo (2020) menjabarkan faktor yang menyebabkan stres kerja pada perawat diantaranya, *shift* kerja malam, konflik peran ganda, kurangnya dukungan sosial, konflik antara pekerjaan dengan keluarga, tuntutan tugas yang beragam, beban kerja yang berlebihan dan masih banyak lagi.

Kualitas tidur yang kurang baik seperti keluhan merasa tidak segar ketika bangun, kesulitan memulai untuk tidur atau mempertahankannya, sering mengantuk di siang hari

hampir mempengaruhi sepertiga populasi manusia di seluruh dunia (Tendean *et al.* 2022). Hal ini juga dibuktikan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang mengalami kualitas tidur yang buruk 97,4% (Daryaswanti *et al.* 2021). Mahasiswa keperawatan mengalami stres dengan tingkat yang tinggi cenderung terjadi karena tidak memiliki waktu untuk beristirahat karena tuntutan belajar, dengan tugas untuk pekerjaan praktek dan klinis. Mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres yang tinggi karena tuntutan akademis dan emosional yang ketat yang diberikan kepada mereka. Kurangnya waktu beristirahat yang tepat mempengaruhi kegiatan dan akademis mahasiswa keperawatan sehingga memiliki kualitas tidur yang terbilang buruk (Maisa *et al.* 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Tendean *et al.* (2022) ditemukan bahwa buruknya kualitas tidur mahasiswa meningkatkan stres yang mereka alami, begitupun sebaliknya. Semakin tinggi tingkatan stres yang mereka alami, semakin susah mereka untuk menjaga kualitas tidurnya. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan keterkaitan antara kualitas tidur seseorang dengan tingkatan stres yang dialami. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian oleh Sulana *et al.* (2020) dan Pusparini *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dan tingkatan stres yang dialami seseorang. Ketika mengalami kecemasan berlebihan seseorang akan lebih susah untuk tidur dengan baik, atau seseorang yang susah untuk tidur di malam hari dan hal tersebut sering terjadi akan mengganggu aktivitas sehari-hari yang dapat memicu kecemasan dan kesusahan berkonsentrasi ketika melakukan aktivitasnya (Clariska *et al.* 2020).

Mahasiswa Universitas Advent Indonesia memiliki program Praktek Kerja Lapangan (PKL) untuk mahasiswanya, pada umumnya PKL akan dilakukan di Rumah Sakit Advent yang bekerjasama dengan Universitas. Perbedaan menjalankan kegiatan perkuliahan dengan menjalani PKL tentu berbeda. Perubahan kegiatan ini dapat juga menjadi pemicu perubahan jam tidur dan respon dalam bekerja mahasiswa. Survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada 30 mahasiswa Universitas Advent Indonesia jurusan keperawatan menunjukkan bahwa 26 mahasiswa diantaranya susah ketika memulai untuk tidur dan mereka juga mengalami perasaan cemas ketika bekerja setelah susah untuk tidur di malam hari. Melalui penjabaran tersebut, dapat dilihat bahwa tubuh manusia tidak dapat menyeimbangkan sebuah proses perubahan jam tidur, sehingga perawat yang memiliki perubahan jam tidur dari yang biasanya menjadi lebih susah tidur akan lebih mudah berpotensi mengalami stres. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan yang Menjalani PKL di Rumah Sakit Advent Bandung (RSAB)".

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian analisis deskriptif dan metode *Cross Sectional*. Dimana penelitian *Cross Sectional* adalah penelitian menggunakan angket untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel dependen hanya satu kali. Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah 203 mahasiswa yang sudah melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Rumah Sakit Advent Bandung (RSAB). Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan bantuan Google Form yang dibagikan kepada mahasiswa yang terdiri dari tingkat 2,3,4 dan profesi. Teknik pengambilan sampling penelitian adalah menggunakan *Purposive Sampling*, dimana hal ini dimaksudkan dengan pembagian kuesioner secara online kepada responden yang dituju yang bersedia untuk ikut dalam penelitian ini dengan jumlah responden sebanyak 71 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner mengenai kualitas tidur dan tingkat stres yang mahasiswa keperawatan alami selama mereka menjalani PKL di Rumah Sakit Advent Bandung yang sudah dilakukan uji validasi dan dinyatakan valid untuk digunakan didalam penelitian ini. Artikel ini telah melalui uji etik yang disetujui oleh KEPK FIK UNAI dengan No.394/KEPK-FIK.UNAI/EC/VII/24 pada 10 Juli 2024. Analisa data dengan menggunakan aplikasi SPSS series 25.

## HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah hasil penelitian terdistribusi responden kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia yang praktek kerja lapangan di Rumah Sakit Advent Bandung.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Tingkatan Kuliah

		Tingkat	
		Frequency	Percent
Valid	2	13	18.3
	3	29	40.8
	4	16	22.5
	Profesi	13	18.3
	Total	71	100.0

Dari tabel karakteristik berdasarkan tingkat diatas, diketahui bahwa responden berasal dari tingkat 2 hingga profesi, dimana responden terbanyak berasal dari tingkat 3 sebanyak 29 orang atau sebesar 40.8% mahasiswa dan jumlah yang paling kecil berasal

dari mahasiswa profesi dan mahasiswa tingkat 2 yang hanya berjumlah 13 orang atau sebesar 18.3% mahasiswa.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan Semester Praktek Kerja Lapangan

Semester Praktek			
		Frequency	Percent
Valid	4 dan 5	18	25.4
	4	46	64.8
	5	7	9.9
	Total	71	100.0

Dari tabel karakteristik berdasarkan semester praktek kerja lapangan diatas, diketahui bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini mengikuti praktek mulai di semester 4 dan 5. Dimana mahasiswa yang mengikuti praktek pada semester 4 berjumlah 46 orang atau sebesar 64.8% mahasiswa, pada semester 5 berjumlah 7 orang atau sebesar 9.9% mahasiswa, dan yang mengikuti praktek pada semester 4 dan 5 berjumlah 18 orang atau sebesar 2.4% mahasiswa.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur			
		Frequency	Percent
Valid	Baik	2	2.8
	Buruk	69	97.2
	Total	71	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapati bahwa hampir seluruh mahasiswa yang mengikuti penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk dimana sebanyak 69 orang atau sebesar 97.2% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik dan hanya 2 orang atau sebesar 2.8% mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik selama mengikuti praktek kerja lapangan.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan Tingkat Stress

Tingkat Stres
---------------

		Frequency	Percent
Valid	Stres Ringan	42	59.2
	Stres Sedang	16	22.5
	Stres Berat	11	15.5
	Stres Sangat Berat	2	2.8
	Total	71	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapati bahwa sebagian besar mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 42 orang atau sebesar 59.2% mahasiswa, dan 11 orang atau sebesar 15.5% mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat dan hanya 2 orang atau sebesar 2.8% mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang sangat berat.

Tabel 5. Tabulasi silang hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang PKL di RSAB

Kualitas Tidur * Tingkat Stres Crosstabulation						
Count						
		Tingkat Stres				Total
		Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Stres Sangat Berat	
Kualitas Tidur	Baik	1	0	1	0	2
	Buruk	41	16	10	2	69
Total		42	16	11	2	71

Dari tabel tabulasi silang diatas didapati hasil sebagai berikut: a) sebanyak 1 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan memiliki tingkat stres ringan b) tidak ada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik memiliki tingkat stres sedang c) sebanyak 1 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik memiliki tingkat stres berat d) tidak ada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik memiliki tingkat stres berat e) sebanyak 41 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki tingkat stres ringan f) sebanyak 16 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki tingkat stres sedang g) sebanyak 10 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki tingkat stres sedang h) sebanyak 2 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki tingkat stres sangat berat.

Tabel 6. Korelasi hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia yang mengikuti PKL di RSAB

Correlations				
			Kualitas Tidur	Tingkat Stres
Spearman's rho	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	1.000	-.064
		Sig. (2-tailed)	.	.598
		N	71	71
	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	-.064	1.000
		Sig. (2-tailed)	.598	.
		N	71	71

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi Spearman's didapati nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.598 (>0.05) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa. Selain itu dari nilai *Correlation Coefficient* -.064 diketahui bahwa arah hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres adalah negative dengan tingkat korelasi kuat.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 71 responden mahasiswa keperawatan yang mengikuti penelitian ini terdapat 40.8% (29 responden) mahasiswa tingkat 3 dan 18.3% (13 responden) mahasiswa profesi dan tingkat 2. Mahasiswa yang baru saja menyelesaikan mengikuti PKL di RSAB adalah mahasiswa tingkat 3 karena mahasiswa yang menjalani PKL di RSAB adalah mahasiswa semester empat atau tingkat 2 semester genap. Sehingga mahasiswa tingkat 3 memang baru saja mengikuti PKL pada semester sebelumnya dan masih cukup *fresh* mengingat kegiatan dan kondisi yang mereka alami ketika mengikuti PKL.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 71 responden mahasiswa keperawatan yang mengikuti penelitian ini terdapat 64.8% (46 responden) mahasiswa yang praktek pada semester 4 dan 9.9% (7 responden) mahasiswa yang praktek pada semester 5 dan 25.4% (18 responden) mahasiswa yang sudah mengikuti praktek pada semester 4 dan 5. Hal ini juga berkaitan dengan penjelasan pada tabel 1. Dimana responden terbanyak adalah mahasiswa tingkat 3 yang sudah menjalani PKL pada semester 4 sebelumnya, sehingga jumlah yang mengikuti PKL pada semester 4 tentu jumlah lebih banyak.

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa mahasiswa yang menjadi responden pada penelitian ini lebih banyak yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Dimana ada sebanyak 97.2% (69 responden) mahasiswa yang mengalami gangguan tidur, atau dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang buruk. Dilansir melalui Simanjuntak *et al.* (2023) menjabarkan

bahwa mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia yang mengikuti praktek lebih cenderung mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan mahasiswa dituntut agar selalu meningkatkan prestasi akademisnya, bahkan harus terus mengembangkan keterampilan klinis dan harus dapat beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit yang berubah-ubah, tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, adanya kompetisi, lalu tuntutan orangtua, dan lingkungan bahkan hubungan pribadi. Kecemasan ini mengarah kepada tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan. Penyebab yang membuat mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk adalah selain menjalani proses praktik kerja lapangan, bahkan tuntutan dari berbagai aspek dan orangtua.

Peneliti berasumsi bahwa kebiasaan membiarkan jam tidur yang larut akan mempengaruhi kinerja mahasiswa pada esok harinya ketika akan melakukan tuntutan pekerjaan mereka di Rumah Sakit Advent Bandung. Hal ini mempengaruhi juga kualitas pekerjaan yang mereka kerjakan. Seperti pada penjelasan sebelumnya bahwa kurangnya jam tidur berpengaruh kepada konsentrasi dan sering merasa kantuk di siang hari. Ketika memiliki kinerja yang kurang baik, tentu mahasiswa akan menjadi semakin cemas karena berpengaruh kepada nilai yang akan mereka terima yang berhubungan dengan PKL yang sedang dilakukan, hal ini dapat memicu adanya stres ringan yang terjadi pada mahasiswa keperawatan.

Tabel 4 menjadi gambaran bahwa responden pada penelitian ini banyak yang mengalami stres dengan tingkat ringan yang berjumlah 59.2% (42 responden) mahasiswa. Stres ringan adalah awal dari stres berat. Ketika sudah mulai merasakan adanya stres (ringan) semakin dibiarkan maka akan semakin tinggi angka kenaikannya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yuda *et al.* (2023) bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres karena memiliki tuntutan akademik. Selain daripada mahasiswa keperawatan, penelitian terdahulu ini menunjukkan bahwa memang pada dewasa ini lebih mudah bagi mahasiswa untuk mengalami stres karena adanya tuntutan diluar daripada kehidupan sehari-hari yang harus mereka jalani. Tuntutan akademis dan juga tuntutan orangtua, masa depan dan sejenisnya menjadi salah satu pemicu adanya beban pikiran yang berpotensi berkembang menjadi stres.

Pada tabel 5 dijabarkan bahwa adanya hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres yang dialami responden di dalam penelitian ini. Dan melalui hal ini dapat dilihat bahwa lebih banyak jumlah mahasiswa keperawatan yang menjalani PKL di RSAB yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan memiliki tingkat stres ringan dengan jumlah 41 mahasiswa. Dan ada 2 mahasiswa yang mengalami gangguan tidur dengan tingkat stres yang berat. Seperti pada penjelasan sebelumnya, bahwa kurang tidur dapat meningkatkan

stres yang dialami mahasiswa. Lebih lanjut Simanjuntak *et al.* (2023) menjabarkan bahwa stres dan tidur saling mempengaruhi. Kualitas tidur yang kurang baik dapat memicu stres, sebaliknya stres juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Herawati & Gayatri (2019) mengatakan bahwa perubahan tidur dalam waktu yang lama dapat memperburuk kondisi stres yang dapat berkembang menjadi depresi.

Peneliti berasumsi bahwa hal ini benar adanya. Kekurangan tidur berpengaruh cukup besar kepada tingkat stres yang dialami mahasiswa keperawatan yang PKL di RSAB. Selain berbagai tuntutan didalam pekerjaan, mahasiswa juga memiliki beban tuntutan pendidikan yang harus dipenuhi sehingga memicu kecemasan didalam diri mahasiswa ketika akan berusaha untuk secara maksimal memenuhi kedua hal tersebut. Ditambah dengan kesibukan pekerjaan di PKL yang memakan lebih banyak waktu, tuntutan akademis yang harus dipenuhi tersebut menjadi beban karena harus menambah waktu untuk dipenuhi. Sehingga hal-hal seperti ini membuat mahasiswa menyepelkan waktu beristirahat kerja di malam hari untuk menyelesaikan tuntutan akademis yang sedang mereka jalani. Seperti pada Purba & Dwianto (2017), mahasiswa keperawatan yang menjalani praktik untuk mencapai prestasinya harus menjaga kualitas tidur di malam hari, apabila kualitas tidur mahasiswa baik maka akan berdampak pada pencapaian prestasi.

Tabel 6 adalah korelasi hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan yang menjalani PKL di RSAB ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa yang menjalani PKL di RSAB dengan hasil uji korelasi Spearman's nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.598 atau lebih besar dari 0.05 sehingga tidak adanya hubungan antara kedua variabel. Peneliti berasumsi hal ini dapat terjadi, karena tingkat stres mahasiswa yang paling banyak pada penelitian ini adalah tingkat stres ringan yang memiliki gangguan tidur. Ada faktor lain yang lebih berpengaruh kepada tingkat stres yang mereka alami diluar dari gangguan jam tidur selama mahasiswa menjalani PKL. Adanya berbagai tuntutan dan aktivitas yang sehari-hari harus dipenuhi, lingkungan pertemanan, tempat tinggal, lingkungan organisasi dan sebagainya juga dapat menjadi faktor yang memicu adanya stres yang dialami pada mahasiswa. Sehingga tidak hanya gangguan tidur yang dapat memberikan pengaruh kecemasan yang mengarah kepada tingkat stres yang dialami pada mahasiswa yang mengikuti penelitian ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Advent Indonesia Fakultas Ilmu Keperawatan yang mengikuti Praktek Kerja Lapangan di Rumah Sakit Advent Bandung dengan jumlah 71 mahasiswa yang mengikuti penelitian ini

dinyatakan lebih banyak yang mengalami gangguan tidur dengan tingkat stres yang rendah. Namun tidak ditemukan adanya hubungan antara variabel penelitian yaitu kualitas tidur dengan tingkat stres. Maka disimpulkan bahwa stres yang dialami 71 mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini adalah faktor lain diluar gangguan tidur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A., & Suryadi, A. (2022). Analisis Beban Kerja Mental pada Perawat Akibat Eskalasi Pasien COVID-19 dengan Subjective Workload Assesment Technique. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(8), 967-980.
- Ainida, H. F., Lestari, D. R., & Rizany, I. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja di madrasah aliyah negeri 4 Banjar. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 4(2), 47-53.
- 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.
- Daryaswanti, P. I., Pendet, N. M. D. P., & Febianingsih, N. P. E. (2021). Characteristics of sleep quality of nursing students in Bali during pandemic Covid-19. *Babali Nursing Research*, 2(2), 77-82.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja SMA. *JKEP*, 7(2), 201-213.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria clinica*, 29, 357-361.
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah, M. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116.
- Khusna, C., Rupiwardani, I., & Yohanan, A. (2023). Hubungan shift malam dan kualitas tidur dengan beban kerja mental karyawan produksi. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(1), 216-225.
- 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.
- Purba, C. A., & Dwiantoro, L. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Mahasiswa Praktik Klinik Keperawatan Medikal Bedan Angkatan 2014 Dengan Capaian Pembelajaran Klinik Di Ilmu Keperawatan UNDIP Tahun 2017 (Doctoral dissertation, Diponegoro Universty).

- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan, 9*(1), 16-24.
- Rewo, K. N., Puspitasari, R., & Winarni, L. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Rs Mayapada Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Health Sains, 1*(3), 112-120.
- Simanjuntak, G., & Wulandari, I. S. M. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Selama Praktik Klinik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 3*(2), 298-305.
- 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).
- Tambaip, B., Tjilen, A. P., & Ohoiwutun, Y. (2023). Peran Fasilitas Kesehatan Untuk Kesejahteraan Masyarakat. *Jurnal Kebijakan Publik, 14*(2), 189-196.
- Tendean, A. F., Pitoy, F. F., Ruku, D. M., & Logo, J. (2022). Tingkat Stress Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners. *Jurnal Skolastik Keperawatan, 8*(1), 67-74.
- Widi, S. (2022). Generasi Z Indonesia Paling Stres Dibandingkan X dan Milenial. <https://dataindonesia.id/gaya-hidup/detail/generasi-z-indonesia-paling-stres-dibandingkan-x-dan-milenial>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal, 235-239*.