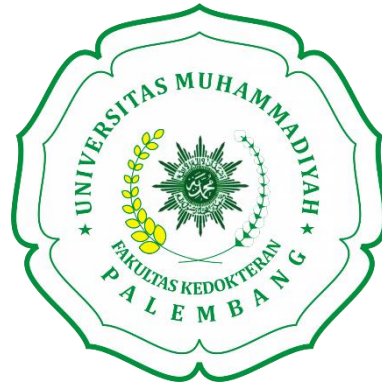


**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN
KUALITAS TIDUR DALAM MENGHADAPI UJIAN
BLOK DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALEMBANG**



SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

Oleh:

NUR HARTINI

NIM: 702022102

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR DALAM MENGHADAPI UJIAN BLOK DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Dipersiapkan dan disusun oleh
Nur Hartini
NIM: 702022102

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S. Ked)

Pada tanggal 31 Desember 2025

Mengesahkan:



dr. Thia Prameswarie, M.Biomed
Pembimbing Pertama



dr. Siti Rohani, M.Biomed
Pembimbing Kedua

Dekan
Fakultas Kedokteran



dr. Liza Chairani, Sp.A., M.Kes
NBM/NIDN: 1129226/0217057601

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 12 Desember 2025

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SPULUH RIBU RUPIAH', '10.000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '8E7C1ANX217235325'.

(Nur Hartini)

NIM: 702022102

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), Saya:

Nama : Nur Hartini

NIM : 702022102

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* di atas kepada FK-UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggung jawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal : 10 Desember 2025

Yang Menyetujui,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and '19C3BANX217234524'.

(Nur Hartini)

NIM 702022102

ABSTRAK

Nama : Nur Hartini

Program Studi : Kedokteran

Judul : Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Stres akademik merupakan kondisi yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama saat menghadapi ujian blok, dan sering dikaitkan dengan perubahan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 35 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) untuk mengukur tingkat stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan uji *Fisher Exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik tinggi dan memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan 54,3% mahasiswa berada pada kategori stres akademik tinggi disertai kualitas tidur buruk. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam menghadapi ujian blok ($p = 0,002$; OR = 14,25), sehingga semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar risiko mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kata kunci: stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa, ujian blok.

ABSTRACT

Name : Nur Hartini

Study Program : Medical

Title : The Relationship Between Academic Stress Levels and Sleep Quality in Facing Block Examinations at the Faculty of Medicine Muhammadiyah University Palembang

Academic stress is a condition commonly experienced by university students, particularly during block examinations, and is often associated with changes in sleep quality. This study aimed to determine the relationship between academic stress levels and sleep quality among students at Muhammadiyah University of Palembang. This study employed a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. A total of 35 respondents were selected using purposive sampling based on predetermined inclusion criteria. Data were collected using the Perceived Academic Stress Scale (PASS) to measure academic stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data were analyzed using the Fisher Exact test. The results showed that most respondents experienced high academic stress and poor sleep quality, with 54.3% of students classified as having high academic stress accompanied by poor sleep quality. The conclusion of this study indicates a significant relationship between academic stress levels and sleep quality among students facing block examinations ($p = 0.002$; OR = 14.25), suggesting that higher academic stress is associated with a greater risk of poor sleep quality.

Keywords: academic stress, sleep quality, students, block examination.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT., karena atas berkat dan Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur dalam Menghadapi Ujian Blok”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Dalam proses penyusunan skripsi ini saya banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. dr. Thia Prameswarie, M. Biomed., selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
2. dr. Siti Rohani, M. Biomed., selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
3. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan mental dan spiritual
4. Sahabat-sahabat saya yang telah banyak mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Teruntuk diri saya sendiri karena sudah berjuang dan berproses sejauh ini.

Semoga Allah SWT. Membalas segala kebaikan semua pihak yang membantu. Semoga Proposal Skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, 12 Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	iii
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Tujuan	2
1.3.1. Tujuan Umum	2
1.3.2. Tujuan Khusus	2
1.4. Manfaat	3
1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti	3
1.4.2. Manfaat Bagi Institusi	3
1.4.3. Manfaat Bagi Pembaca	3
1.5. Keaslian Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Tingkat Stres Akademik	6
2.1.1. Definisi Stres Akademik	6
2.1.2. Etiologi stres	6
2.1.3. Mekanisme stres	7
2.1.4. Alat Ukur Stres	8
2.2. Kualitas Tidur	8
2.2.1. Definisi Tidur	8
2.2.2. Fungsi Tidur	9
2.2.3. Fisiologi Tidur	10
2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	11
2.2.5. Alat Ukur	12
2.3. Hubungan Tingkat Sres Akademik dengan Kualitas Tidur Dalam Menghadapi Ujian Blok	12
2.4. Kerangka Teori	15
2.5. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1. Jenis Penelitian	16
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	16
3.2.1. Waktu Penelitian	16
3.2.2. Tempat Penelitian	16
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	16
3.3.1. Populasi Penelitian	16

3.3.2. Cara Pengambilan Sampel	16
3.3.3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	17
3.4. Variabel Penelitian	17
3.4.1. Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	17
3.4.2. Variabel Bebas (<i>Independen</i>)	17
3.5. Definisi Operasional.....	18
3.6. Cara Pengumpulan Data.....	18
3.7. Rencana Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	19
3.7.1. Cara Pengolahan Data	19
3.7.2. Analisis Data	19
3.8. Alur Penelitian	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
4.1. Hasil	22
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	22
4.1.2. Analisis Univariat.....	22
4.1.3. Analisis Bivariat	24
4.2. Pembahasan.....	25
4.2.1. Karakteristik Responden Penelitian	25
4.2.1.1. Distribusi Frekuensi Usia.....	25
4.2.2. Distribusi Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur dalam Menghadapi Ujian Blok	28
4.2.3. Nilai-Nilai Islam.....	30
4.2.4. Keterbatasan Penelitian.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
5.1. Kesimpulan	31
5.2. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	3
Tabel 3.1 Definisi Operasional	18
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia	22
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik dalam Menghadapi Ujian Blok	23
Tabel 4.3 Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Blok..	23
Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur dalam Menghadapi Ujian Blok	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	15
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent	34
Lampiran 2. Lembar Kuesioner	37
Lampiran 3. Dokumentasi	43
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Statistik	44
Lampiran 5. Hasil Data Responden	46
Lampiran 6. <i>Ethnical Clearance</i>	48
Lampiran 7. Izin Penelitian	49
Lampiran 8. Kertas Aktivasi Bimbingan Proposal	50
Lampiran 9. Kartu Aktivasi Bimbingan Skripsi	51
Lampiran 10. Keterangan Selesai Penelitian	52

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Selama proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa akan menghadapi berbagai tahap perkembangan, rintangan, serta kesulitan, baik dalam perkuliahan sehari-hari, penyelesaian tugas-tugas akademik hingga dalam proses menyusun tugas akhir (Saniya & Wahyuni, 2024). Beberapa faktor tersebut dapat mempengaruhi kesehatan individu. Kesehatan sendiri dapat diartikan keadaan sejahtera secara fisik dan psikis serta sosial seseorang. Tekanan akademik yang tinggi, apabila tidak disertai dengan kesiapan individu untuk menghadapinya, beresiko menimbulkan gangguan psikologis seperti stres (Rosyad, 2019).

Menurut laporan *World Health Organization* 2024 terdapat peningkatan yang cukup signifikan terhadap stres akademik yang dialami remaja dibanding dengan 2018 yang mulanya 54% meningkat menjadi 63%. Sedangkan, berdasarkan *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) sebanyak 17 juta remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental yang salah satunya adalah stres (Kemenkes, 2023).

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Namun, mahasiswa sering mengalami kualitas tidur yang buruk, mahasiswa kedokteran sering mengalami masalah tidur karena tekanan akademik yang tinggi (Salikunna *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebanyak 63% kualitas tidur mahasiswa kedokteran kurang terpenuhi.

Beberapa fakultas kedokteran di Indonesia sudah menerapkan sistem pendekatan dalam pembelajaran berupa SPICES (*Student-centered, problem-based, Integrated, Community-based, Elective/Early Clinical Exposure, Systematic*). Evaluasi dilakukan di setiap blok yang biasa disebut ujian blok. Hal ini dilakukan untuk melihat kemampuan mahasiswa dalam memahami dan mempelajari blok tersebut, baik dari perkuliahan, praktikum,

tutorial, serta keterampilan klinik (Hartanti & Layal, 2018). Tekanan akademik dari ujian blok inilah yang kerap membuat mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik dan berpengaruh pada kualitas tidur (Salikunna *et al.*, 2022). Pada individu yang mengalami stres akan terjadi peningkatan hormon kortisol, epinefrin, norepinefrin yang akan mengganggu tahapan tidur, pada mahasiswa kedokteran siklus ini terjadi lebih cepat dan berulang karena ada tuntutan akademik yang tinggi yakni ujian blok (Sherwood, 2019).

Cukup banyak penelitian telah membahas mengenai hubungan tingkat stres akademik dan kualitas tidur namun tidak banyak penelitian yang secara khusus meneliti momen kritis seperti ujian blok, mengingat mahasiswa kedokteran sering menghadapi ujian blok dalam proses perkuliahannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur dalam menghadapi ujian blok untuk melihat korelasi kedua variabel selama satu minggu ujian blok.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam menghadapi ujian blok di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur dalam menghadapi ujian blok di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengukur tingkat stres pada mahasiswa dalam menghadapi ujian blok di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa dalam menghadapi ujian blok di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur dalam menghadapi ujian blok di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai penerapan dan pengembangan literatur di bidang pendidikan kedokteran dan kesehatan mental mahasiswa.

1.4.2. Manfaat Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan evaluasi untuk fakultas agar bisa menyediakan pendampingan psikologis sebelum ujian blok.

1.4.3. Manfaat Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi pembaca terkait hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
(Clariska et al., 2020)	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi	Cross sectional	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi $p=0,030$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stres	Subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa tingkat akhir sedangkan pada penelitian ini subjek penelitian adalah

			dan kualitas tidur	mahasiswa yang menghadapi ujian blok.
(Widyaningrum <i>et al.</i> , 2023)	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantun di Era New Normal	<i>Cross sectional</i>	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi $p=0,007$ dan nilai koefisien korelasi $r=0,000$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres dan kualitas tidur.	Alat ukur stres pada penelitian tersebut adalah SSI (<i>Student-life Stress Inventory</i>) karena subjek penelitian adalah siswa, sedangkan pada penelitian ini alat ukur stres <i>Perceived Academic Stress Scale</i> dan subjek penelitian adalah mahasiswa.
(Sulana <i>et al.</i> , 2020)	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi	<i>Cross sectional</i>	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi $p=0,000$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stres tidur dan kualitas tidur	Pada penelitian tersebut subjek penelitian adalah mahasiswa akhir sedangkan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang menghadapi ujian blok.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Gosadi, I. M. (2025). *Association Between Depression , Anxiety , and Stress and Sleep Quality Among University Students from Saudi Arabia : A Cross-Sectional Study*. November, 2287–2298.
- Hartanti, M. D., & Layal, K. (2018). Hubungan Nilai Ujian MCQ Tengah Blok dengan Nilai Ujian MCQ Akhir Blok I - XXIII pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2014. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(1), 33. <https://doi.org/10.32502/sm.v9i1.124>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (2022) *Hasil survei kesehatan mental remaja Indonesia*. Available at: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Jauhari, J. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*, 3(2), 89–96. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/smartpaud>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Made, N., Febriyanti, A., Primatanti, P. A., Luh, N., Eka, P., Sari, K., Sadock, J., & Sadock, V. A. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Pre - Klinik dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa*. 3(2), 164–170.
- Marsidi, S. R. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Mukti, A. W. (2020). *Open Acces E-Journals*. 02(01), 377–381.
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Pangestika, G., Ririn Lestari, D., & Setyowati, A. (2018). Pangestika dkk, Stres dengan Kualitas ... STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. *Jurnal Dunia Keperawatn*, 6(2), 107–115. <https://jdpk.ulm.ac.id/index.php/jdpk/article/view/418>
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>

- Rusmianingsih, N., Rahmawati, E., & Wulan, N. (2024). Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan konflik pada mahasiswa profesi ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 297–306. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1080>
- Salikunna, N. A., Didik Astiawan, W., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163.
- Saniya, S., & Wahyuni, D. A. (2024). Fenomena Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 8(1), 60–63. <https://doi.org/10.36341/jka.v8i1.4679>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sherwood, L. (2018). *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem* (p. 526).
- Sri Agustini, I., Razak, A., & Maulidya Jalal, N. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 97–107.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). *Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok*. 1(1), 44–60.
- Widyaningrum, R., Sujoko, A. F., & Anggraeni, D. N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(01), 50–57. <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/318>
- World Health Organization Regional Office for Europe (2024) *Rising school pressure and declining family support, especially among girls: findings from the HBSC study 2018–2022*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.