

Analisis Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret

Annisa' Zahronita Utami, Khoirudin Ismail*

Program Studi Pendidikan Kimia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta 57126, Jawa Tengah, Indonesia.

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p>*Corresponding Author Khoirudin Ismail E-mail: mailpriangkasa@gmail.com</p>	<p><i>The stress level for each student varies from mild stress, moderate stress, and severe stress. This study aims to identify the relationship between stress and sleep quality in students of Building D, FKIP, Sebelas Maret University. This study used an analytic observation method using a quantitative approach and a cross sectional design. The population in this research sample were all students in Building D, FKIP, Sebelas Maret University. The sample in this research was 30 people who were taken using a sampling technique, namely simple random sampling. Data collection use a questionnaire and documentation using chi square data analysis. Based on the results of the research, it was shown that the majority of respondents were Chemistry Education students and were in the 2022 class year. Based on the results of univariate analysis of the stress variable, it was found that the majority of respondents experienced moderate stress, namely as many as 12 respondents with a percentage of 40%. Meanwhile, the results of the univariate analysis of sleep quality revealed that the majority of the respondents had fairly good sleep quality based on aspects of subjective sleep quality, sleep latency, sleep disturbances, use of sleeping pills and activity disturbances, namely 16 respondents with a percentage 53,3%. Based on the bivariate analysis using the chi square test, it was found that there was no significant relationship between stress levels and students' sleep quality, which was indicated by P-value of 0,1.</i></p>
<p>Keywords: <i>Sleep Quaility;</i> <i>Stress;</i> <i>Student</i></p>	
<p>Kata Kunci: Kualitas Tidur; Mahasiswa; Stres</p>	<p>Tingkat stres pada setiap mahasiswa berbeda-beda dari stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Gedung D, FKIP, Universitas Sebelas Maret. Penelitian ini menggunakan metode observasi analitik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif serta desain <i>cross sectional</i>. Populasi dalam sampel penelitian ini sejumlah 30 orang yang diambil menggunakan teknik sampling yaitu <i>simple random sampling</i>. Pengumpulan data menggunakan kuisioner atau angket dan dokumentasi dengan analisis data <i>chi square</i>. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah mahasiswa Pendidikan Kimia dan berada pada tahun angkatan 2022. Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap variabel stres diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 12 responden dengan persentase 40%. Sedangkan hasil analisis univariat terhadap kualitas tidur diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang cukup baik berdasarkan aspek kualitas tidur subyektif, latensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan beraktivitas yaitu sebanyak 16 responden dengan persentase 53,3%. Berdasarkan analisis bivariat dengan <i>uji chi square</i> diketahui bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa yang ditandai dengan <i>P-value</i> sebesar 0,1.</p>

Copyright © 2023 Authors



This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan proses alamiah yang dialami makhluk hidup, yaitu proses fisiologik yang terjadi pada makhluk hidup. Oleh karena itu, tidur mrnjadi bagian yang penting pada siklus kehidupan makhluk hidup dan setiap gangguan yang terjadi pada saat tidur jelas akan mempengaruhi atau berdampak pada Kesehatan. Kebutuhan tidur adalah kebutuhan dasar manusia. Kualitas tidur harus sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu, dikarenakan setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda (Prasadja, 2019).

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana keadaan tidur seseorang dari mulai tidur sampai dengan proses tidur dan proses tidur tersebut diakhiri dengan bangun tidur yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada keesokan harinya. Kualitas tidur mencakup dari jumlah jam tidur, durasi tidur, latensi tidur serta gejala secara subyektif. Waktu tidur adalah bagaimana seseorang merasakan kantuk atau ungin tidur sampai mulai tertidur pada tahap REM. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur diantaranya yaitu perubahan fisiologi, penggunaan obat-obatan, masalah psikologis, kondisi lingkungan, aktivitas, makanan atau nutrisi, dan usia (Beo *et al.*, 2022).

Pada saat ini masih banyak remaja yang kebutuhan tidurnya belum terpenuhi dengan maksimal. Hal tersebut dikarenakan faktor gaya hidup seperti kegiatan sosial masyarakat ataupun tututan pekerjaan. Salah satu penyebab dari gangguan tidur adalah stres. Stres adalah keadaan yang diakibatkan karena situasi sosial, lingkungan, dan tuntutan fisik yang tidak terkontrol (Ambarwati *et al.*, 2019).

Pada keadaan stres berat, sekresi *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) meningkat melebihi jumlah yang dibutuhkan untuk menghasilkan pengeluaran glukokortikoid atau hormon kortisol. Peningkatan sekresi ACTH oleh hipotalamus melalui pelepasan CRH (Septadina *et al.*, 2021). Menurut Sherwood (2011) pada saat kondisi stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, noreprinefrin, dan kortisol yang berpengaruh terhadap susunan saraf pusat. Selain itu, perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat seseorang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019)

Mahasiswa juga tidak dapat terhindar dari stres. Biasanya stres pada mahasiswa dapat disebabkan karena banyaknya tanggung jawab, misalnya

tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas. Semakin tinggi tingkatan mahasiswa maka biasanya akan semakin tinggi pula tingkatan stresnya dikarenakan memiliki tanggung jawab yang lebih banyak. Mahasiswa tingkat akhir misalnya, biasanya mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi karena tidak hanya memiliki tugas untuk menyelesaikan tugas mata kuliah, namun juga harus menyelesaikan tugas akhir. Tingkat stres pada setiap mahasiswa berbeda-beda dari stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret yang berada pada Gedung D.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif, karena terdapat angka atau data kualitatif yang diangkakan. Desain studi pada penelitian ini adalah *cross sectional*, karena mempelajari korelasi faktor-faktor risiko dengan pengumpulan data pada saat

tertentu saja. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Gedung D meliputi mahasiswa Pendidikan Kimia, Pendidikan IPA, Pendidikan Biologi, Pendidikan Fisika, dan Pendidikan Matematika. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang mahasiswa yang diambil dengan teknik sampling yaitu *random sampling*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner atau angket, dokumentasi atau dengan pencarian data melalui buku atau jurnal dan analisa data menggunakan uji statistik *chi square*. Penelitian ini diadakan di Universitas Sebelas Maret yang berlokasi di Jalan Ir. Sutami No. 36, Kentingan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan November 2022.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi program studi dan tahun angkatan sebagaimana dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi dan Tahun Angkatan

No	Karakteristik Responden	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	Program Studi		
	a.Pendidikan Kimia	11	36,7
	b.Pendidikan IPA	6	20,0
	c.Pendidikan Biologi	3	10,0
	d.Pendidikan Fisika	3	10,0
	e.Pendidikan Matematika	7	23,3
Total		30	100,0
2	Tahun Angkatan		
	a.2019	0	0,0
	b.2020	2	6,7
	c.2021	12	40,0
	d.2022	16	53,3
Total		30	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden yang telah dijelaskan pada tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa dari program studi Pendidikan Kimia yaitu sebesar 11 responden dengan persentase 36,7% dan responden yang lain yaitu dari program studi Pendidikan IPA sebesar 6 responden dengan persentase 20%, dari program studi Pendidikan Matematika sebesar 7 responden dengan persentase 23,3%, dari program studi Pendidikan Biologi dan Pendidikan Fisika masing-masing sebesar 3 responden dengan persentase 10%.

Sedangkan berdasarkan tahun angkatan, sebagian besar responden berada pada tahun angkatan 2022 yaitu sebesar 16 responden dengan persentase 53,3%, dan

responden yang lain yaitu berada pada tahun angkatan 2021 sebanyak 12 responden dengan persentase 40% dan dari tahun angkatan 2020 sebanyak 2 responden dengan persentase 20%.

Stres

Tingkat stres dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS 42). Skala pengukuran DASS 42 ini berisi tentang 42 pernyataan yang dapat digunakan untuk menganalisis tingkat depresi, kecemasan, dan stres seseorang. Kami mengambil sebagian dari skala DASS 42 untuk mengukur tingkat stres didapatkan hasil sebagaimana yang dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres

No	Tingkat Stres	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	Normal	10	33,3
2	Ringan	5	16,7
3	Sedang	12	40,0
4	Parah	3	10,0
5	Sangat Parah	0	0,0
Total		30	100,0

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan distribusi frekuensi stres yang telah dijelaskan dalam tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat stres dibagi menjadi lima kategori yaitu normal, stres ringan, stres sedang, stres parah, dan stres sangat parah. Didapatkan distribusi normal sebanyak 10 responden (33,3%), stres ringan 5 responden (16,7%), stres sedang 12 responden (40%), stres parah 3 responden (10%), dan stres sangat parah 0 responden (0%).

Kualitas Tidur

Kualitas tidur pada penelitian ini meliputi aspek kualitas tidur subyektif, latensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan beraktivitas. Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur yang telah dijelaskan pada tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden

memiliki kualitas tidur dengan tingkat kualitas tidur subyektif cukup baik yaitu sebesar 19 responden dengan persentase 63,3%; Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan tingkat latensi tidur cukup baik yaitu sebesar 14 responden dengan persentase 46,7%.

Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan tingkat gangguan tidur yang sangat baik dan cukup buruk yang masing-masing sebesar 7 responden dengan persentase 23,3; Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan tingkat penggunaan obat tidur yang sangat baik yaitu sebesar 28 responden dengan persentase 93,3%; Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan tingkat gangguan beraktivitas sangat buruk yaitu sebesar 11 responden dengan persentase 66,7%. Sebagaimana dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Kualitas Tidur Subyektif, Latensi Tidur, Gangguan Tidur, Penggunaan Obat Tidur, dan Gangguan Beraktivitas.

No	Kualitas Tidur	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur Subyektif		
	a.Sangat Baik	1	3,4
	b.Cukup Baik	19	63,3
	c.Cukup Buruk	10	33,3
	d.Sangat Buruk	0	0,0
	Total	30	100,0
2	Latensi Tidur		
	a.Sangat Baik	11	36,7
	b.Cukup Baik	14	46,7
	c.Cukup Buruk	1	3,3
	d.Sangat Buruk	4	13,3
	Total	30	100,0
3	Gangguan Tidur		
	a.Sangat Baik	9	30,0
	b.Cukup Baik	7	23,3
	c.Cukup Buruk	9	30,0
	d.Sangat Buruk	5	16,7
	Total	30	100,0
4	Penggunaan Obat Tidur		
	a.Sangat Baik	28	93,3
	b.Cukup Baik	1	3,3
	c.Cukup Buruk	0	0,0
	d.Sangat Buruk	1	3,4
	Total	30	100,0
5	Gangguan Beraktivitas		
	a.Sangat Baik	6	10,5
	b.Cukup Baik	8	14,0
	c.Cukup Buruk	5	8,8
	d.Sangat Buruk	11	66,7
	Total	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2022

.Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa responden yang normal dan memiliki kualitas tidur sangat baik yaitu sebesar 6 responden dari 10 responden (60%). Responden yang mengalami stres ringan dan memiliki kualitas tidur yang cukup baik yaitu sebesar 4 responden dari 5 responden (80%). Responden yang mengalami stres sedang dan memiliki kualitas tidur yang cukup baik yaitu

sebesar 8 responden dari 11 responden (72,7%). Begitu juga responden yang mengalami stres parah dan memiliki kualitas tidur cukup baik yaitu sebesar 2 responden dari 4 responden (50%). Menurut tabel 4 juga diketahui bahwa berdasarkan hasil uji statistik diperoleh *p-value* sebesar 0,1 dimana nilai tersebut lebih dari $\alpha = 0,05$ hal ini menunjukkan adanya hubungan yang tidak signifikan antara stres dan kualitas tidur pada

mahasiswa di Gedung D, FKIP, Universitas Sebelas Maret. Hubungan stres dengan kualitas tidur dapat dijelaskan pada tabel 4:

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur

Stres/Kualitas Tidur	Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Total	<i>P-value</i>
Normal	6 (60%)	4 (40%)	0 (0%)	10 (100%)	0,1
Ringan	1 (20%)	4 (80%)	0 (0%)	5 (100%)	
Sedang	3 (27,3%)	8 (72,7%)	0 (0%)	11 (100%)	
Parah	1 (25%)	2 (50%)	1 (25%)	4 (100%)	

Sumber : Data Primer, 2022

PEMBAHASAN

Stres

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau hasil kerja. Seseorang yang mengalami stres akan timbul gejala-gejala seperti mudah marah, gelisah, kecemasan yang berlebihan, sulit berkonsentrasi, dan sulit untuk tidur. Stres dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti ekonomi, keuangan, pekerjaan, kelelahan fisik, dan kegagalan untuk mencapai apa yang diinginkan (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Tingkat stres dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS 42). Skala pengukuran DASS 42 ini berisi tentang 42 pernyataan yang dapat digunakan untuk menganalisis tingkat depresi, kecemasan, dan stres seseorang. Kami

mengambil sebagian dari pernyataan skala DASS 42 ini untuk menganalisis tingkat stres mahasiswa.

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang, berjumlah 12 responden dengan persentase 40%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maisa *et al.*, (2021) yang mana didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang yakni berjumlah 104 responden dengan persentase 67,5%.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Mirani, (2021) dan juga Ajeng, (2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari & Mirani, (2021) didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres normal yakni berjumlah 64 responden dengan persentase 43,8%, dimana hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Ajeng, (2021) yang didapatkan hasil bahwa sebanyak 284 responden (95,3%) mengalami stres normal.

Mahasiswa yang mengalami stres dapat disebabkan karena tuntutan akademik, misalnya saja tuntutan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, terlebih lagi bagi mahasiswa tingkat akhir karena selain memiliki tuntutan akan tugas mata kuliah, di sisi lain juga memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir dengan waktu yang sudah ditentukan.

Kualitas Tidur

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebesar 60%. Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas & Fitriani, (2019), Clariska *et al.*, (2020), Sari & Mirani, (2021) dan Ajeng, (2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas & Fitriani, (2019) didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat berat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 100 dari 106 responden (94,3). Pada penelitian yang dilakukan oleh Clariska *et al.*, (2020)

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 84 responden dengan persentase 91,3%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari & Mirani, (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 84 responden dengan persentase 57,5%. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Ajeng, (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa juga memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 133 responden dengan persentase 68,9%.

Kualitas tidur buruk yang dialami oleh responden dapat didasarkan pada beberapa faktor yakni seperti penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, motivasi, stimulant, alkohol, obat-obatan, diet dan nutrisi serta stres psikologis (Susanti *et al.*, 2017).

Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dapat disebabkan karena mahasiswa harus menyelesaikan tugas kuliah. Dimana biasanya untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut mahasiswa menyelesaikannya hingga larut malam sehingga menyebabkan waktu tidurnya menjadi terganggu sehingga kualitas tidurnya menjadi buruk.

Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur

Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir dapat menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosi yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur. Perasaan tegang mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk tidur dan sering terbangun saat tidur sehingga akan mengganggu pola tidur mahasiswa dan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas & Fitriani, (2019) didapatkan hasil *P-value* sebesar 0,016. Dari penelitian yang dilakukan oleh Clariska *et al.*, (2020) didapatkan *P-value* sebesar 0,030. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari & Mirani, (2021) didapatkan *P-value* sebesar 0,000. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Maisa *et al.*, (2021) didapatkan *P-value* sebesar 0,000.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti lain di atas dapat disimpulkan bahwa nilai *P-value* dari penelitian mereka kurang dari $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan atau hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian yang kami lakukan. Berdasarkan uji statistik menggunakan *uji chi square* didapatkan *P-value* pada penelitian ini yakni bernilai 0,1. Hal tersebut menunjukkan bahwa *P-value* pada penelitian ini lebih dari $\alpha = 0,05$ yang menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah stres, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi stres yang berlanjut pada mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (dalam Clariska *et al.*, (2020) didapatkan bahwa meskipun tingkat stresnya normal akan tetapi dengan kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi karena responden tidak dapat mengontrol masalah yang dihadapi. Kecemasan yang berlebih pada responden akan membuat responden tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan

ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang akan mengganggu responden tersebut untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan (Clariska *et al.*, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh adanya hubungan yang tidak signifikan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa di Gedung D, FKIP, Universitas Sebelas Maret. Kecemasan yang berlebih pada responden akan membuat responden tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, A. K. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa / I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Pada Saat Pandemi Covid-19. *Kedokteran*, 44(6), 378–389.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- 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>
- 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. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Ns. Yosef Andrian Beo, M. K., dr. Zulfa Zahra, S. K. J., Ns. I Dewa Gede Candra Dharma, S. K. M. K., Ahmad Guntur Alfianto, S. K. N. M. K., Dr. Ira Kusumawaty, S. K. M. K. M. P. H., Ns. Yunike S. Kep., M. K., Ns. Angelina Roida Eka, M. K. S. K. J., Sri Endriyani, S. K. N. M. K., Leya Indah Permatasari, S. K. N. M. K., Ns. Kornelia Romana Iwa, M. K., & others. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa dan Komunitas*. Media Sains Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=JnRbEAAAQBAJ>
- Prasadja, A. (2019). *Ayo Bangun*. PT Mizan Publika. <https://books.google.co.id/books?id=OKtvxXpVHukC>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Sari, P. N., & Mirani, D. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) dengan Kelulusan OSCE pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Maksitek*,

6(2), 262–266.

Septadina, I. S., Prananjaya, B. A., Roflin, E., Rianti, K. I., & Shafira, N. (2021). *TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS DAN MEMPERBAIKI KUALITAS TIDUR*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=buE3EAAAQBAJ>

Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News*, 2(3), 164–173. Kualitas tidur, perawat, stres kerja.