

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT PERTAMA DI
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

SKRIPSI



Oleh:

Septia Fathiyah Rizka

302018007

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2022**

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT PERTAMA DI
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

Septia Fathiyah Rizka

302018007

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

SEPTIA FATHIYAH RIZKA

NIM: 302018007

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT PERTAMA DI
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Seminar Proposal/Ujian Sidang
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

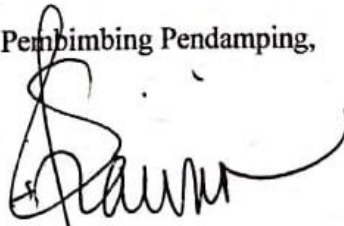
Oleh:

Pembimbing Utama,



Eli Lusiani, S.Kep., Ners., M.Kep
NPP. 2017160289063

Pembimbing Pendamping,



Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.Kep.An.
NPP. 2000180970007

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT PERTAMA DI
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG**

Disusun Oleh:

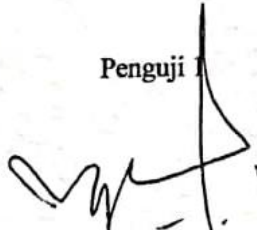
SEPTIA FATHIYAH RIZKA

NIM. 302018007

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan tim penguji sidang laporan tugas akhir program studi sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiah Bandung dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, Agustus 2022

Penguji 1



Maya Amalia, S.Kep., Ners., M.Kep
NPP. 2021160386092

Penguji 2



Ariani Fatmawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat
NPP. 201230031983047

Pembimbing Utama



Eli Lusiani, S.Kep., Ners., M.Kep
NPP. 2017160289063

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Septia Fathiyah Rizka

Nim : 302018007

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjeplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam skripsi penelitian yang berjudul:

“Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Pertama Di Universitas ‘Aisyiyah Bandung”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya akan bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SATU PULUH RIBU RUPIAH' and 'METERAI TEMPEL'. A blacked-out area covers the serial number '8E4AJX949535926'.

Septia Fathiyah Rizka

SURAT PERNYATAAN

PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septia Fathiyah Rizka
NIM : 302018007
Program studi : Sarjana Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royallity Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Pertama Di Universitas 'Aisyiyah Bandung"**. Hak Bebas Royalti ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berkah menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulisnya/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Bandung, 22 Agustus 2022

Yang Menyatakan



Septia Fathiyah Rizka

Mengetahui,

Tim Pembimbing

Nama

1. Eli Lusiani, S.Kep., Ners., M.Kep
2. Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.Kep.An.

Tanda tangan



MOTTO HIDUP

“Bila kamu pernah merasakan hujan saat langit tak mendung, maka kamu akan merasakan menangis saat tersenyum”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah penyusunan skripsi ini saya akan mempersembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta ayahanda Endang dan ibunda Umayati yang telah memberikan dukungan penuh dalam segi moril maupun materil juga cinta dan kasih sayang yang tiada hentinya kepada peneliti.
2. Adik saya Muthia Rahmi Siti Syarofah yang selalu memberikan dukungan cinta dan kasih sayang kepada peneliti.
3. Almamater program studi sarjana keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
4. Sahabat-sahabat peneliti yang telah memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini yaitu Dini Kurnia Dewi, Resha Eke, Isfa Hersiani, Widya Indah Nirwana, Vera Permata Dewi, Amelia Fatimah, dan Erina Fikar, serta teman satu pembimbing yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, dan teman-teman seperjuangan Sarjana Keperawatan 2018.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbi'l'alam, segala puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, dimana atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul “Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Pertama Universitas ‘Aisyiyah Bandung”.

Dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini, penulis mengalami hambatan dan kesulitan. Namun berkat arahan dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya proposal penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.Kep.An. Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung dan selaku dosen pembimbing II.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., Ms. Biomed. Selaku wakil Rektor I dan Nandang Jamiat N, S.Kp., Mers., M.Kep., Sp. Kep. Kom. Selaku wakil Rektor II
3. Popy Siti Aisyah, S.Kep., Ners., M.Kep. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung dan Inggriane Puspita Dewi, S.Kep., Ners., M.Kep. Selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Nina Gartika, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners.

5. Ariani Fatmawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.mat. Selaku koordinator skripsi.
6. Riandi Alvin, S.Kep., Ners., M.Kep. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan pengarahan dan motivasi dalam proses bimbingan akademik
7. Eli Lusiani, S.Kep., Ners., M.Kep. Selaku dosen pembimbing I. Penulis banyak mendapatkan pengetahuan, pengarahan, motivasi, dorongan dan waktu dalam proses bimbingan penulisan proposal ini.
8. Kedua orangtua yaitu ayahanda Endang dan ibunda Umayati yang telah memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya. Mereka yang selalu mendoakan penulis sehingga selalu diberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini. Terlalu banyak jasa mereka yang tidak mungkin penulis untuk membalasnya.
9. Saudari kandung saya yaitu Muthia Rahmi Siti Syarofah yang selalu memberikan semangat, cinta dan kasih sayangnya selama pembuatan proposal ini.
10. Dosen dan seluruh staf Universitas 'Aisyiyah Bandung yang telah memberikan dukungan dan bantuannya kepada penulis selama pembuatan proposal ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya serta membalas semua kebaikan dari pihak yang telah membantu penulis dalam membuat proposal penelitian ini.

Penulis menyadari skripsi penelitian ini masih belum sempurna, baik dari isi maupun sistematika penulisannya, maka dari itu penulis berterimakasih apabila

ada kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan hasil skripsi penelitian ini. Akhir kata, semoga Allah memberkahi segala urusan kita dan memberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini. Aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bandung, April 2022



Septia Fathiyah Rizka
NIM.302018007

ABSTRAK

Septia Fathiyah Rizka
302018007

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT PERTAMA DI UNIVERSITAS ‘AISYIYAH BANDUNG

IX; 2022; 59 halaman; 7 tabel; 2 bagan; 15 lampiran; 4 singkatan

Latar Belakang: Stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan disebut dengan stres akademik. Penyebab dari stres akademik yaitu ketidakmampuan individu dalam melakukan penyesuaian dengan tuntutan akademik. Stres akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. **Tujuan Penelitian:** mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas ‘Aisyiyah Bandung. **Metode Penelitian:** menggunakan metode kuantitatif korelatif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel sebanyak 130 responden menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas yang dinyatakan valid dan reliabel. **Hasil penelitian :** menunjukkan 74 mahasiswa (56,9%) memiliki stres akademik sedang dan 106 mahasiswa (81,5%) memiliki kualitas tidur buruk. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,005$. **Kesimpulan:** hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur dengan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan positif ($p = 0,004 < \alpha 0,005$), yang berarti semakin tinggi stres akademik maka kualitas tidur akan semakin buruk. **Saran:** institusi pendidikan untuk lebih mensosialisasikan adanya bimbingan konseling kepada mahasiswa terutama mengenai manajemen stres ataupun pelatihan untuk mahasiswa di Universitas Aisyiyah Bandung.

Kata kunci: stres akademik, mahasiswa tingkat pertama, kualitas tidur

Kepustakaan: 47 (2007-2021)

ABSTRACT

Septia Fathiyah Rizka
302018007

THE RELATIONSHIP OF ACADEMIC STRESS WITH SLEEP QUALITY IN FIRST GRADE NURSING STUDENTS AT 'AISYIYAH UNIVERSITY BANDUNG

IX; 2022; 59 page, 7 table, 2 charts, 15 attachment, 4 abbreviations

Background: Stress related to educational activities is called academic stress. The cause of academic stress is the inability of individuals to make adjustments to academic demands. Academic stress is one of the factors that affect sleep quality. **Objectives:** to determine the relationship between academic stress and sleep quality in first-year nursing students at the University of 'Aisyiyah Bandung. **Methods:** using a quantitative correlative method with a cross-sectional design. The sample is 130 respondents using total sampling technique. Data were collected using the *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) questionnaire and the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaire which had been tested for validity and reliability which were declared valid and reliable. **Results:** showed that 74 students (56.9%) had moderate academic stress and 106 students (81.5%) had poor sleep quality. Data analysis used the Spearman Rank Correlation test with a significance level of $p < 0.005$. **Conclusion:** the results of the correlation test showed that there was a relationship between academic stress and sleep quality with a weak correlation strength and a positive direction ($p = 0.004 < \alpha 0.005$), which means that the higher the academic stress, the worse the sleep quality. **Suggestion:** educational institutions to further socialize the existence of counseling guidance to students, especially regarding stress management or training for students at Aisyiyah University Bandung.

Keyword: academic stress, first year student, sleep quality

Bibliography: 47 (2007-2021)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
MOTTO HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR ISTILAH	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan.....	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Sistematika Penulisan.....	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori	10
1. Konsep Mahasiswa Tingkat Pertama.....	10
2. Konsep Stres Akademik	12
3. Konsep Kualitas Tidur	20
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Pemikiran	27
D. Hipotesis.....	28

BAB III. METODE PENELITIAN	29
A. Metode Penelitian.....	29
B. Variabel Penelitian	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. Definisi Konseptual.....	30
E. Definisi Operasional.....	31
F. Populasi dan Sampel	32
G. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Instrumen Penelitian.....	33
I. Validitas dan Reliabilitas	35
J. Teknik Analisis Data	36
K. Prosedur Penelitian.....	39
L. Tempat dan Waktu Penelitian	40
M. Etika Penelitian	40
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
B. Analisa Hasil Penelitian	44
1. Analisa Univariat	44
2. Analisa Bivariat	46
C. Pembahasan.....	47
1. Analisa Univariat	47
2. Analisa Bivariat.....	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil Penelitian yang Relevan	25
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	31
Tabel 3. 2 Perhitungan Skor Hasil Akhir	35
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi	44
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres.....	45
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	45
Tabel 4. 4 Analisis Bivariat.....	46

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	27
Bagan 3. 1 Kerangka Konseptual.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar riwayat hidup.....	65
Lampiran 2. Surat bebas administrasi.....	66
Lampiran 3. Persetujuan sidang akhir.....	67
Lampiran 4. Kegiatan bimbingan dosen pembimbing 1.....	68
Lampiran 5. Kegiatan bimbingan dosen pembimbing 2.....	71
Lampiran 6. Surat izin studi pendahuluan.....	73
Lampiran 7. Surat izin penelitian.....	74
Lampiran 8. Ethical approval.....	75
Lampiran 9. Permohonan Menjadi Responden.....	76
Lampiran 10. Lembar Informed Consent.....	77
Lampiran 11. Karakteristik Responden.....	78
Lampiran 12. Kuesioner.....	79
Lampiran 13. Izin Instrumen Penelitian.....	88
Lampiran 14. Hasil analisis data.....	90
Lampiran 15. Hasil Turnitin.....	92

DAFTAR ISTILAH

ESSA	: Education Stress Scale of Adolescents
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
PSS	: Perceived Stress Scale
SMA	: Sekolah Menengah Atas

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Amanya, S. B., Nakitende, J., & Ngabirano, T. D. (2018). A cross-sectional study of stress and its sources among health professional students at Makerere University, Uganda. *Nursing Open*, 5(1), 70–76. <https://doi.org/10.1002/nop2.113>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). The Description Of Stres Levels Incollage Student. *Jurnal Keperawatan*, 5(5), 40–47.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademik Keperawatan Pemprov Kaltim Samainda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Apriyana, R., Widiyanti, E., Muliani, R., Keperawatan, F., Bhakti, U., Bandung, K., Keperawatan, F., & Bandung, U. P. (2020). The Influence Of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic. *NurseLine Journal*, 5(1), 187–193.
- Astutik, N. F. (2021). *Hubungan stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa.*
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1213–1217.
- Damayanti, Septi Setio; Ningrum, Ema Wahyuni; Haniyah, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Mahasiswa Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 48–57.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik (remaja rosdakarya bandung (ed.))*.

- Destia, K. (2016). Tingkat Stress pada remaja wanita yang menikah dini di kecamatan babakancikao kabupaten purwakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2).
- Dewantri, A. . (2016). *Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro dan Stikes Ngudi Waluyo Semarang*. August.
- Febrianti, W. D. (2021). *Tingkat Stres Dan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Universitas 'Aisyiyah Bandung*.
- Firstika, Zafira; Karim, Darwin; Wofers, R. (2020). hubungan tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis online terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama. *JOM Fkp*, 7(2), 21–28.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89.
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Hidayat, A. A. A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmial* (edisi ke-2). salemba medika.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik*, 02(3), 73–80.
- Iqbal, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan. *Pakistan Research Journal of Management Sciences*, 7(5), 1–2.
<http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?EbscoContent=dGJyMNLe80Sep7Q4y9f3OLCmr1Gep7JSsKy4Sa6WxWXS&ContentCustomer=dGJyM PGtk%2B3rLJNuePfgex43zx1%2B6B&T=P&P=AN&S=R&D=buh&K=134748798%0Ahttp://amg.um.dk/~media/amg/Documents/Policies and Strategies/S>
- Kartika, C. S. D. (2015). *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*. 32.
- Kurniawan, E. A. P. B. (2020). Screening Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I Di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.35913/jk.v7i2.165>
- Kurniawati, J. S. B. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, Vol.8 No.2, 1–16.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19.

Psikostudia : Jurnal Psikologi, 10(1), 31–39.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>

Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. *The 7th University Research Colloquium 2018 STIKESPKU Muhammadiyah Surakarta*, 173–179.

Mudhmainnah, N., Martina, & Harahap, I. M. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring. *JIM FKep*, V(2), 95–102.

Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 297imm.

Murdhiono, W. R., Damayanti, S., & Ayunia, N. L. K. S. (2019). Meditasi dengan suara alam dapat menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.143-152>

Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Stress Level Difference Between Men And Women On Yoga Participants In Denpasar City. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12).

Ningsih, W. (2021). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Koping Religius Remaja Di Desa Solokanjeruk Kabupaten Bandung Selama Masa Pandemi Covid-19*.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Rineka Cipta (ed.)).

Novianti, D. S., & Alfiasari, A. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama: Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(1), 13–23.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.13>

Nursalam. (2016a). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* (ke-4). salemba medika.

Nursalam. (2016b). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In *Salemba Medika*. salemba medika.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.

Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Ui*, 5, 98.

Putri, M. A. (2019). Hubungan Kegiatan Pembelajaran Di Sekolah Dengan Sistem Full Day School Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Di Sekolah Menengah atas Hangtuh 1 Surabaya. *Ayaa*, 8(5), 55.

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.

<https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>

- Sarfika, R. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81.
<https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
- Sherwood. (2011). *Fisiologi Manusia* (jakarta: EGC (ed.); edisi 2).
- Sugiyono. (2017a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi Industri*, 1(1), 44–60.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189.
<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>
- Tsabita, N. (2019). Hubungan Tingkat Emosi Lansia Dengan Kualitas Tidur Di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Banyuwangi. *Jurnal Keperawatan*.
- Ureka Hakim, G. R., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 76–80.
<https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p076>
- Wong's & Hockenberry. (2007). *Wong nursing care of Infant and children* (Canada: Mosby Elsevier (ed.); 11 th).
- zamroni. (2016). Prevalensi stres akademikmahasiswa. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2015).