
HUBUNGAN STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAKASSAR

Renaldi M^{1*}, Basri¹, Ina Resratu Fordatkosu¹

^{*1}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Alamat Korespondensi: renaldimumar11@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Stress adalah suatu kondisi yang menyebabkan gangguan mental dan fisik pada seseorang, akibat interaksi antara orang tersebut dengan lingkungan, dan di anggap sebagai ancaman kesejahteraan seseorang. Kualitas tidur yaitu mengacu pada kebutuhan tidur yang cukup dan ditentukan tidak hanya oleh waktu tidur (jumlah tidur) tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Tuntutan tersebut menimbulkan permasalahan psikologis seperti stress, bahkan permasalahan fisik seperti perubahan pola tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara stress dan kualitas tidur pada mahasiswa akhir.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan *observasional analitik* yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling.

Hasil: Dari hasil analisis hubungan kedua variabel menunjukkan hasil yang diperoleh dengan uji *chi square* didapatkan nilai X^2 hitung = 50,00 dengan nilai X^2 tabel 3,841 ($50,00 > 3,841$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian berikut maka dapat disimpulkan terdapat hubungan kedua variabel yang signifikan. Disarankan pada mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk agar bisa mengatasi stressnya agar kualitas tidur mahasiswa menjadi semakin membaik.

Kata Kunci: Stress, Kualitas Tidur, Mahasiwa Akhir

PENDAHULUAN

Masa akhir studi merupakan fase yang sangat krusial bagi mahasiswa, karena pada masa ini mahasiswa dihadapkan pada berbagai proses yang menekankan pentingnya menyelesaikan pendidikan dalam batas waktu yang di tentukan (Iqbal, 2020). Adapun masalah yang sering di hadapi mahasiswa akhir diantaranya adalah kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, berkurangnya minat mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul, kesulitan menemukan literatur dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga memiliki berbagai problematika diluar perkuliahan seperti setelah kuliah harus mengerjakan apa, apakah harus bekerja, melanjutkan jenjang

pendidikan atau menganggur tanpa melakukan pekerjaan apapun, dan berbagai hal lainnya yang dapat menurunkan semangat belajar dan terkadang memilih untuk menyerah (Aisyah et al., 2023). Hal-hal ini dapat mengakibatkan keadaan dimana mahasiswa merasa tertekan dan memunculkan perasaan negative yang dapat menyebabkan berbagai hal buruk, salah satunya adalah stress (Susanti & Kalengkongan, 2021).

Stress adalah suatu kondisi yang menyebabkan gangguan mental dan fisik pada seseorang, akibat interaksi antara orang tersebut dengan lingkungan, dan di anggap sebagai ancaman kesejahteraan seseorang (Salam et al., 2019). Stress juga dapat didefinisikan sebagai reaksi tubuh terhadap ketidaksesuaian antara tekanan yang dapat

ditoleransi dan tekanan yang dapat diatasi. Stress dapat terjadi apabila seseorang menerima tekanan atau tuntutan yang datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan pencapaian akademik. Selain itu stress juga dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi seseorang dan kemampuan mereka untuk mengatasi situasi stres dengan cara yang tidak melelahkan (Muhammad et al., 2023).

Data *World Health Organization* (WHO, 2019) menunjukkan bahwa lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stress, menjadikannya sebagai penyakit peringkat ke-4 secara global (Ruriyanty.R et al., 2023). Prevalensi stress dikalangan mahasiswa di dunia mencapai (36,91%), sedangkan di asia angkanya lebih tinggi, yaitu (61,3%) (Arisandi & Setia, 2021). Di Indonesia, sekitar 10% penduduknya dikatakan mengalami stress (Fradisa et al., 2022). Di kalangan mahasiswa di Indonesia, tingkat stress bervariasi dari 36,7 hingga 71,6% (Ambarwati et al., 2019). Sebuah penelitian oleh Aulia dan Panjaitan pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa dari 77 mahasiswa tingkat akhir (71,3%) melaporkan stress sedang, sementara 14,8% mahasiswa atau 16 orang menghadapi stres berat (Aulia & Panjaitan, 2019). Menurut survey yang dilakukan oleh American College Health Association, sekitar (32%) (Yuda et al., 2023).

Dalam penelitian Othavyani Embong (2020) yang dilakukan di sekolah tinggi ilmu kesehatan makassar menunjukkan bahwa distribusi responden kondisi stres terbanyak yaitu stres sedang sebanyak 44 responden (49,4%) sedangkan tingkat stres sedikit yaitu stres ringan sebanyak 22 responden (24,7%). Menurut peneliti, dari 89 responden mengatakan sering marah karena sesuatu yang mengganggu dalam penyusunan skripsinya, responden mengatakan sering gelisah dan

cemas dalam menghubungi dosen pembimbing, responden mengatakan tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang berhubungan dengan skripsinya dan responden juga merasakan kesulitan dalam mencari referensi artikel/jurnal penelitian.

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tekanan, seperti tantangan dalam mengelola keuangan, pindah tempat tinggal, dan menyeimbangkan kehidupan pribadi dan akademis (Suhandiah et al., 2021). Selain itu, tekanan yang terkait dengan tugas akhir, magang, dan biaya kuliah menambah beban yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Tekanan-tekanan ini dapat menimbulkan masalah psikologis seperti stress, bahkan berdampak pada kondisi fisik, seperti gangguan pola tidur yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa (Ariyanto et al., 2022).

Kualitas tidur yaitu mengacu pada kebutuhan tidur yang cukup dan ditentukan tidak hanya oleh durasi tidur (jumlah tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Menurut Hidayat pada tahun 2019 kualitas tidur seseorang dianggap baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah terkait tidur. Kurang tidur dapat menimbulkan berbagai gejala, termasuk lingkaran hitam di bawah mata, kelopak mata bengkak, kemerahan pada konjungtiva, dan mata tampak cekung, serta kantuk ekstrem, kesulitan fokus, kelelahan yang nyata, sakit kepala, rasa tidak enak badan secara umum, kelesuan, gangguan memori, kebingungan, dan berkurangnya keterampilan dalam mengambil keputusan (Z.R et al., 2021).

Menurut penelitian Susanti & Kalengkongan (2021) terdapat adanya hubungan antara tingkat stress dan kualitas tidur pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di Stikes Husada Mandiri Poso, peneliti menyimpulkan bahwa stress pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di Stikes Husada

Mandiri Poso sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk. Mahasiswa-mahasiswi yang mengalami tingkat stress yang tinggi juga memiliki sikap yang lebih buruk terhadap tidur dan kualitas tidur secara keseluruhan. Jadi kesimpulannya stress berkontribusi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa-mahasiswi.

Pada penelitian Ratnaningtyas & Fitriani (2019) didapatkan adanya hubungan antara stress dengan kualitas tidur, berdasarkan hasil analisis univariat terhadap variabel stress menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress ringan dan sebagian besar mengalami reaksi berlebihan terhadap tingkat stress sedang. Sementara itu, analisis hasil univariat variabel kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kualitas tidur yang baik ditinjau dari kualitas tidur subyektif seperti latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan penggunaan obat tidur dan gangguan aktivitas, dan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur baik. Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *chi square* diketahui ada hubungan stress dengan kualitas tidur dengan $p \text{ value} = 0,016$. Ada hubungan antara stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa akhir di sekolah tinggi ilmu kesehatan makassar, ditemukan bahwa mahasiswa tersebut mengalami cemas, takut, khawatir, dan berpikir yang berlebihan karena dihadapkan dengan pengerjaan laporan kkn, artikel serta pengerjaan proposal penelitian diwaktu yang hampir bersamaan, sehingga mahasiswa yang mengalami hal tersebut mengatakan bahwa pola tidurnya kurang baik.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik* yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Jurusan S1 Ilmu Keperawatan dan S1 Kesehatan Masyarakat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar Kuesioner *Percieved Stress Scale* (PSS) yang memiliki 10 pertanyaan yang telah dimodifikasi. Kuesioner ini menggunakan Skala Likert dengan pertanyaan tidak pernah (1), kadang-kadang (2), sering (3), dan sangat sering (4). Akan tetapi, khusus untuk soal nomor 4,5,7 dan 8 diberi skor dengan cara di balik 1=4, 2=3, 3=2, 4=1. Rentang skor yang diperoleh $\geq 62,5\%$ dikatakan stress dan $< 62,5\%$ dikatakan tidak stress.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri atas 17 pertanyaan yang mengukur 6 komponen penilaian, yaitu kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif diranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), dan gangguan konsentrasi diwaktu siang (*daytime dysfunction*). Dimana kualitas tidur baik ≤ 5 dan kualitas tidur buruk > 5 .

HASIL

Hasil distribusi frekuensi dari responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin yang paling banyak Perempuan sebanyak 41 responden (82,0%), sedangkan yang paling sedikit laki-laki sebanyak 9 responden (18,0%). Pada karakteristik umur yang paling banyak

usia 21-23 tahun sebanyak 42 responden (84,0%), yang paling sedikit usia 24-25 tahun sebanyak 8 responden (16,0%). Pada karakteristik jurusan responden yang paling banyak prodi keperawatan sebanyak 31 responden (62,0%), sedangkan yang paling sedikit prodi kesehatan Masyarakat sebanyak 19 responden (38,0%).

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa presentase sampel berdasarkan stress pada mahasiswa akhir yang paling banyak dengan kategori stress sebanyak 28 responden (56,0%), sedangkan yang paling sedikit dengan kategori tidak stress sebanyak 22 responden (44,0%), selain itu presentase sampel berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa akhir yang paling banyak dengan kategori buruk sebanyak 28 responden (56,0%), sedangkan yang paling sedikit dengan kategori baik sebanyak 22 responden (44,0%)

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 50 responden diperoleh mahasiswa akhir yang mengalami stress dan kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (56,0%) sedangkan yang mengalami stress dan kualitas baik sebanyak 0 responden (0,0%). Diperoleh mahasiswa tidak stress dan kualitas tidur buruk sebanyak 0 responden (0,0%) sedangkan mahasiswa tidak stress dan kualitas tidur baik sebanyak 22 responden (44,0%).

Dari hasil analisis hubungan kedua variabel diatas menunjukkan hasil yang diperoleh dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai X^2 hitung = 50,00 dengan nilai X^2 tabel 3,841 ($50,00 > 3,841$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa ada Hubungan Stress dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar.

PEMBAHASAN

1. Stress pada Mahasiswa Akhir

Hasil penelitian menunjukkan dari 50 responden diperoleh mahasiswa prodi keperawatan yang mengalami stress dengan

umur 21 tahun 4 responden, 22 tahun 7 responden, 23 tahun 5 responden, 24 tahun 1 responden, 25 tahun 1 responden dengan jumlah seluruhnya 18 responden. Sedangkan mahasiswa prodi kesehatan Masyarakat yang mengalami stress dengan umur 21 tahun 2 responden, 22 tahun 2 responden, 23 tahun 1 responden, 24 tahun 5 responden dengan jumlah seluruhnya 10 responden. Peneliti berpendapat bawa stress mahasiswa disebabkan oleh beban kerja dan tuntutan akademik untuk memenuhi tujuan kinerja yang ditetapkan oleh kampus dan oleh mahasiswa itu sendiri. Persyaratannya sendiri berupa bimbingan dan dosen pembimbing online yang tidak responsife, namun makalahnya harus di kumpul dalam waktu yang sudah ditentukan. Beban kerja tersebut menjadi sumber stress.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Safhi et al (2022) yang menyatakan bahwa tingkat stres yang tinggi merupakan prediktor utama kualitas tidur yang tidak memadai. Stres psikologis dikenal sebagai katalisator gangguan tidur yang dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Ketika seseorang mengalami stres, maka hormon adrenalin (epinefrin) dan kortisol yang mempengaruhi sistem saraf pusat, menyebabkan peningkatan kewaspadaan dan aktivasi sistem saraf pusat (Sulana et al., 2020). Selama situasi stres, tahapan tidur gelombang lambat dan REM (Rapid Eye Movement) berkurang. Selain itu, kurang tidur memengaruhi peralihan antara terjaga dan tidur di wilayah otak yang mengeluarkan kortisol, yang menyebabkan berkurangnya amplitudo profil kortisol di pagi hari sekaligus menyebabkan tingginya kadar kortisol di malam hari. Situasi ini berdampak buruk pada tidur dan menurunkan kualitasnya (Tari et al., 2022).

2. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir

Hasil penelitian menunjukkan dari 50 responden diperoleh mahasiswa prodi

keperawatan yang mengalami kualitas tidur buruk dengan umur 21 tahun 4 responden, 22 tahun 7 responden, 23 tahun 5 responden, 23 tahun 1 responden, dan 25 tahun 1 responden dengan jumlah seluruhnya sebanyak 18 responden sedangkan mahasiswa prodi kesehatan masyarakat yang mengalami kualitas tidur buruk dengan umur 21 tahun 2 responden, 22 tahun 2 responden, 23 tahun 1 responden, dan 24 tahun 5 responden dengan jumlah seluruhnya sebanyak 10 responden. Peneliti berpendapat, tidur yang tidak teratur pada mahasiswa dapat disebabkan oleh kurangnya waktu tidur yang dapat menimbulkan masalah seperti kelelahan, peningkatan stres, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi saat beraktivitas di siang hari. Mahasiswa kurang tidur karena harus menyelesaikan tugas kuliah yang ditugaskan. Akibatnya mahasiswa sering tidur larut malam karena harus menyelesaikan tugas dalam waktu yang ditentukan.

Penelitian ini sejalan dengan temuan dengan Yaqin, 2016 sebagaimana dikutip dalam Z.R et al (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir membutuhkan waktu tidur antara 7,5 hingga 8,5 jam setiap hari, meskipun durasi tidur mereka sebenarnya bervariasi. Mahasiswa ini cenderung mengubah pola tidur mereka, yang mengakibatkan mayoritas tidur lebih larut dan bangun lebih awal. Meskipun mahasiswa lain mungkin beristirahat atau tidur pada pukul 21:00 atau 22:00, mahasiswa semester akhir justru menunda waktu tidurnya dan bahkan kesulitan menyelesaikan tugasnya, sehingga mengganggu siklus tidur-bangun mereka. Stress yang dialami mahasiswa ini dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, kognitif, dan sosial mereka.

Mereka menjadi lesu saat belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan menyelesaikan tugas akhir di waktu yang tepat. Ada dua faktor utama yang dapat menyebabkan stres selama penulisan skripsi, yaitu faktor

internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keterampilan dan kecerdasan mahasiswa itu sendiri, sedangkan faktor eksternal meliputi kebutuhan dari kampus, keluarga, dan masalah finansial (Broto, 2016 dalam Z.R et al., 2021).

3. Hubungan Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir

Berdasarkan hasil analisis hubungan kedua variabel diatas menunjukkan hasil yang diperoleh dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai χ^2 hitung = 50,00 dengan χ^2 tabel 3,841 ($50,00 > 3,841$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa ada Hubungan Stress dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar.

Mahasiswa tingkat akhir sering kali berada dalam situasi dengan jadwal yang sangat padat, karena mereka sedang melalui fase yang akan menentukan apakah mereka akan lulus atau tidak. Tuntutan pendidikan yang dihadapi mahasiswa menjadi salah satu pemicu stress, baik yang bersifat eksternal maupun internal. Beberapa faktor yang menyebabkan gangguan stress selama kuliah, khususnya saat menyelesaikan studi, antara lain persyaratan ujian, adaptasi terhadap perubahan kehidupan universitas, perbedaan bahasa, masalah biaya kuliah, penilaian social, manajemen waktu, serta pandangan individu terhadap tenggat waktu penyelesaian tugas akhir. Faktor-faktor ini seringkali dirasakan lebih intens oleh mahasiswa akhir.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas & Fitriani (2019) yang menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Stres dapat menyebabkan gangguan tidur, namun seringkali orang tidak menyadarinya. Orang yang terlalu banyak berpikir dan sulit mengatur tingkat emosinya berdampak besar pada rasa gugupnya dan sulit tertidur dengan

cepat. Kegugupan ini dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Pernyataan ini didukung oleh teori Mayori (2016) yang menyatakan bahwa stres mempengaruhi mimpi buruk dan gangguan tidur lainnya yang memperburuk kualitas tidur. Ketika seseorang sedang stres, hormon adrenalin, norepinefrin, dan kortisol meningkat, yang mempengaruhi seluruh sistem saraf tubuh manusia dan membuat tubuh tetap waspada.

Dari 50 responden diperoleh mahasiswa yang mengalami stress dengan kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (56,0%). Menurut asumsi peneliti stress terjadi pada mahasiswa akhir dikarenakan beberapa faktor dan hal itu dapat berpengaruh pada kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2017) hasilnya menunjukkan bahwa 22% mahasiswa berisiko mengalami gangguan tidur memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) kurang dari 2,0. Mahasiswa yang mengalami stres akibat kualitas tidur yang terganggu juga cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidurnya cukup (Widodo Sarjana et al., 2018). Stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi berbagai aspek, termasuk kondisi fisik, emosi, kognitif dan interpersonal. Mahasiswa menjadi lesu dalam belajar, kurang konsentrasi, dan tidak mampu menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Dampak negative stres dan kualitas tidur yaitu menghambat keberhasilan akademik mahasiswa tingkat akhir, terutama mereka yang lulus dengan IPK yang tinggi.

Hal ini juga didukung oleh Farizkia Dinda et al (2023) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress mahasiswa dengan kualitas tidurnya. Jika nilai probabilitasnya kurang dari 0,05 maka ada dua variabel yang mempunyai hubungan signifikan. Berdasarkan perhitungan menggunakan analisis Fisher Exact dapat ditentukan nilai probabilitas (p-value) sebesar

0,005. Jika nilai probabilitas kurang dari 0,05 berarti tingkat stress berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Z.R et al (2021), yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. Dalam penelitian tersebut, diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan. Dari 3 responden yang mengalami stres berat, 2 diantaranya (75%) yang mengatakan mengalami kualitas tidur buruk. Peneliti mengira ini karena stress meningkatkan ketegangan dan menyulitkan tidur. Orang yang mengalami stres mengalami mengalami tanda-tanda awal seperti sakit kepala, cepat tersinggung, berat badan turun, gelisah, dan cemas berlebihan, susah tidur dan susah berkonsentrasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan:

1. Presentase sampel berdasarkan stress pada mahasiswa akhir yang paling banyak dengan kategori stress sebanyak 28 responden (56,0%), sedangkan yang paling sedikit dengan kategori tidak stress sebanyak 22 responden (44,0%)
2. Presentase sampel berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa akhir yang paling banyak dengan kategori buruk sebanyak 28 responden (56,0%), sedangkan yang paling sedikit dengan kategori baik sebanyak 22 responden (44,0%).
3. Terdapat hubungan kedua variabel diatas menunjukkan hasil yang diperoleh menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai χ^2 hitung = 50,00 dengan nilai χ^2 tabel 3,841 ($50,00 > 3,841$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat “Hubungan Stress dengan Kualitas Tidur pada

Mahasiswa Akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar”.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., Fahmi, A., & Anuar, A. Bin. (2023). Pengaruh Bimbingan Karier Berbantuan Aplikasi BK ALMaS Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 33. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11192>
- 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>
- Arisandi, W., & Setia, A. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1–9. https://scholar.google.co.id/scholar?start=10&q=pemicu+stress+mahasiswa&hl=id&as_sdt=0,5&as_vis=1
- Ariyanto, A., Purnawan, A., Novy Romlah, S., Widya Dharma Husada Tangerang, Stik., Pajajaran No, J., Bar, P., Pamulang, K., & Tangerang Selatan, K. (2022). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Vii Program Studi Kesehatan Masyarakat Di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Frame of Health Journal*, 1(1).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Chan, S. F., & La Greca, A. M. (2020). Perceived Stress Scale (PSS) by Sheldon Cohen. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1646–1648. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773
- Farizkia Dinda, R., Budi Yulianti, A., & Lantika, U. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Akademik Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 927–931. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6888>
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, L. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1246. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Iqbal, M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di Stkip Kabupaten Pacitan. 2(september), 54–71.
- Muhammad, T., Azwar, K., & Darungan, S. (2023). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 FK UISU di Tahun 2022 The Relationship Between Stress Level and Sleep Quality On Class 2018 Students at The Faculty Of Medicine UISU In 2022. 12(1), 17–23.
- Othavyani Embong. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar.
- 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>
- Ruriyanty.R, N. R., . S. R., Mohtar, M. S., & . M. B. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>
- Safhi, M. A., Alalif, R. A., Almoudi, N. M., Almoudi, M. M., Alghamdi, W. A., Albishri, S. F., & Rizk, H. (2022). Health research in the state of Odisha, India: A decadal bibliometric analysis (2011-2020). *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>

- Salam, A., R., M., A.A., R., N., A., A.A.A., H., & C.P., S. (2019). Stress among First and Third Year Medical Students at University Kebangsaan Malaysia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 31(1), 169–173. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L601048107%5Cnhttp://dx.doi.org/10.12669/pjms.311.6473%5Cnhttp://resolver.ebscohost.com/openurl?custid=s3733374&authtype=ip&&sid=EMBASE&issn=1682024X&id=doi:10.12669%2Fpjms.311.6473&w/3955>
- Shahid, A., Wilkinson, K., Marcu, S., & Shapiro, C. M. (2012). Pittsburgh Sleep Quality Index. *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*, 1–406. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- 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>
- Susanti, N. M. D., & Kalengkongan, D. (2021). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa – Mahasiswi Tingkat Akhir Di STIKES Husada Mandiri Poso. *Journal of Islamic Medicine*, 5(2), 125–132. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i2.11797>
- Tari, A. K. M. O., & D, S. M. R. (2022). *Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayan*.
- WHO. (2019). World Health Statistics 2019: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: WHO. In *Electoral Governance Jurnal Tata Kelola Pemilu Indonesia* (Vol. 12, Issue 2). <https://talenta.usu.ac.id/politeia/article/view/3955>
- Widodo Sarjana, Wulandari, F. E., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 549–557.
- 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. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>
- Z.R, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualits Tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. 5(2). <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>

Lampiran:

Tabel 1. Karakteristik Responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Tahun 2024

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	9	18,0
Perempuan	41	82,0
Umur (Tahun)		
21-23	42	84,0
24-25	8	16,0
Program Studi		
S1 Keperawatan	31	62,0
S1 Kesehatan Masyarakat	19	38,0
Jumlah	50	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Variabel Penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Tahun 2024

Variabel	n	%
Stress		
Stress	28	56,0
Tidak Stress	22	44,0
Kualitas Tidur		
Baik	22	44,0
Buruk	28	56,0
Jumlah	50	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 3. Hubungan Stress dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Tahun 2024

Stress	Kualitas Tidur				Total		Uji Chi-kuadrat (nilai X ²)
	Buruk		Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Stress	28	56,0	0	0,0	28	56,0	X ² = 50,000
Tidak Stress	0	0,0	22	44,0	22	44,0	
Total	28	56,0	22	44,0	50	100,0	

Sumber: Data Primer 2024