

**GAMBARAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

**<sup>1</sup>Putri Handayani, <sup>2</sup>Nurmalia Lusida**  
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Ciputat, 15419  
E-mail: [putrihandayani1101@gmail.com](mailto:putrihandayani1101@gmail.com)

**ABSTRAK**

Stres akademik adalah kondisi ketika individu tidak mampu menghadapi tuntutan di bidang pendidikan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta (FKM UMJ) angkatan 2021-2024. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan potong lintang menggunakan teknik simple random sampling yang melibatkan 119 responden. Hasil menunjukkan bahwa 84% responden memiliki kualitas tidur buruk, dan 55,5% mengalami stres akademik sedang hingga berat. Selain itu, hasil analisis Chi Square mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur ( $p = 0,011$ ,  $OR = 4,379$ ). Berdasarkan temuan ini, mahasiswa disarankan untuk mengelola waktu akademik dan istirahat dengan baik guna mengurangi tekanan dan meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa, Stres Akademik**

**ABSTRACT**

*Academic stress is a condition in which individuals are unable to cope with educational demands. This study aims to describe academic stress and sleep quality among students of the Faculty of Public Health, Universitas Muhammadiyah Jakarta (FKM UMJ), class of 2021-2024. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach and used simple random sampling techniques involving 119 respondents. The results showed that 84% of respondents had poor sleep quality, and 55.5% experienced moderate to severe academic stress. Additionally, Chi-Square analysis revealed a significant relationship between academic stress and sleep quality ( $p = 0.011$ ,  $OR = 4.379$ ). Based on these findings, students are advised to manage their academic time and rest effectively to reduce stress and improve sleep quality.*

**Keywords : Sleep Quality, Students, Academic Stress**

Received: Februari 2025  
Reviewed: Februari 2025  
Published: Februari 2025

Plagiarism Checker No 832  
Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Nutricia.v1i2.365  
Copyright : Author  
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**PENDAHULUAN**

Tidur bukanlah hanya tentang beristirahat melainkan proses vital bagi tubuh dalam memulihkan energi, memperbaiki jaringan, serta mempertahankan keseimbangan fisik dan mental. Meskipun demikian, tidak semua jenis tidur memberikan manfaat yang optimal. Tidur yang berkualitas memiliki peran esensial dalam menjaga kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan, terutama bagi para mahasiswa yang sering kali menghadapi tuntutan akademik dan aktivitas sehari-hari yang padat. Tidur yang cukup berkualitas tidak hanya memulihkan

energi, tetapi juga berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif, daya ingat, serta konsentrasi yang sangat diperlukan dalam proses belajar.

Kurangnya tidur atau tidur yang terganggu dapat berdampak buruk terhadap performa akademik, memperburuk mood, hingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti stres, kecemasan, dan kelelahan kronis. (Febri, 2024; Kasingku & Lotulung, 2024; Saba, 2024) Berbagai faktor memengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti lingkungan, gaya hidup, pola makan, serta stres. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa turut mempengaruhi kemampuan mereka untuk tidur, di mana semakin tinggi tingkat kebisingan di sekitar maka akan semakin sulit bagi mahasiswa untuk mendapatkan tidur yang nyenyak. Selain itu, mahasiswa cenderung tertarik untuk berkumpul atau bermain hingga larut malam sehingga mampu mengganggu waktu istirahat yang seharusnya dimanfaatkan untuk tidur. Kebiasaan ini jika tidak dikendalikan dapat memperparah masalah kualitas tidur mahasiswa. (Foulkes et al., 2019) Selain faktor lingkungan, stres akademik menjadi salah satu penyebab utama gangguan tidur pada mahasiswa. Stress merupakan respons alami yang dimiliki setiap individu ketika dihadapkan pada situasi atau tekanan tertentu.

Menurut Malinauska dan Salius (2022), stres adalah kondisi ketegangan emosional yang dapat mempengaruhi perkembangan seseorang. (Dewi et al., 2022) Di lingkungan Pendidikan, stress yang sering muncul sering disebut dengan stress akademik, yang berkaitan dengan proses belajar mengajar. Dampak stress pada mahasiswa dapat berupa perasaan marah, takut, insomnia, merokok, hingga penurunan prestasi akademik. Perilaku buruk seperti merokok, mabuk, berkelahi, seks bebas, dan penyalahgunaan narkoba juga dapat disebabkan oleh stres. (Rizkiano, 2020)

Namun, menurut Smeltzer dan Bare, stres juga dapat memiliki dampak positif jika dikelola dengan baik, seperti peningkatan perkembangan diri dan kreativitas. Dengan kata lain, stress dapat memicu individu untuk berkembang asalkan mereka mampu mengontrolnya dengan baik. Meskipun demikian, mahasiswa perlu menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara beban akademik dan Kesehatan fisik serta mental mereka agar stress tidak berujung pada dampak yang merugikan. (Sosiady & Ermansyah, 2020) Meskipun stress dapat memberikan efek positif jika dikelola dengan baik, pada kenyataannya banyak mahasiswa yang mengalami stress berlebihan, khususnya yang terkait dengan tekanan akademik.

Stres akademik adalah salah satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Stres akademik berdasarkan Barseli (2017), terjadi ketika mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan akademis dan melihatnya sebagai sumber stres. (Barseli et al., 2017) Menariknya, masalah kesehatan mental, termasuk stress, kini menjadi salah satu perhatian utama di dunia. Menurut survei Ipsos Global yang bertajuk "*Health Service Monitor 2023*" dari 31 negara 44% responden menilai bahwa masalah kesehatan yang paling banyak dikhawatirkan yaitu kesehatan mental. Stres sendiri berada di urutan ketiga dengan 30% responden menyatakan kekhawatiran mereka terhadap masalah ini. (Muhammad, 2023)

Di Indonesia, situasi yang serupa juga terjadi. Berdasarkan data kesehatan jiwa di Indonesia, sekitar 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan jiwa. Seperti yang dinyatakan oleh Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), masa remaja merupakan periode yang sangat rentan, dengan peningkatan tingkat kesakitan dan kematian hingga dua ratus persen pada remaja akhir. Salah satunya penyebab utamanya adalah ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan perilaku dan emosi. Kondisi semakin memperlihatkan peningkatan risiko Kesehatan mental pada kelompok usia tersebut, termasuk mahasiswa. (Tarmizi, 2023)

Aktivitas akademik merupakan bagian penting dari kehidupan mahasiswa. Tanpa adanya kemampuan penyesuaian yang baik, mahasiswa berpotensi mengalami stress akademik yang dapat menjadi masalah kesehatan mental lainnya. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa

tekanan akademis yang berasal dari kewajiban pemenuhan nilai, ujian, tugas-tugas, serta tuntutan manajemen waktu yang efektif menjadi faktor signifikan penyebab stres akademik bagi mahasiswa. Tekanan akademis ini dapat memicu stres yang berdampak pada masalah lainnya seperti penurunan kinerja akademik, peningkatan angka putus kuliah, penurunan kualitas hidup, meningkatnya risiko kesehatan mental, serta rendahnya kesejahteraan mahasiswa. (Pascoe et al., 2020; Rahmawati et al., 2017; Yovita & Asih, 2019)

Stres akademik tidak hanya berdampak pada Kesehatan mental mahasiswa tetapi juga pada Kesehatan fisik mereka. Stress berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai masalah fisik seperti gangguan tidur, kelelahan, hingga risiko penyakit kronis. Maka dari itu, untuk menghindari dampak negatif yang lebih luas, siswa harus belajar mengelola stres akademik. (Syahidin et al., 2024) Berdasarkan temuan studi Nur, Ismail, dan Ida (2023), dari 84 responden yang ada didapatkan hasil kualitas tidur mahasiswa berada pada interval buruk dengan 14,35 dan tingkat stres sedang dengan nilai rata-rata 20,11. (Nur et al., 2023)

Menurut hasil studi Ratnaningtyas dan Fitriani (2020), 48,1% mahasiswa mengalami stres ringan dengan 77,8% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 60,9% lainnya mengalami stres sedang dengan 94,3% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020) Berdasarkan hasil temuan Agus (2023), 57,5% mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori stres berat dengan kualitas tidur yang tidak baik. (Agus, 2023) Menurut hasil temuan Agustian dan kawan-kawan (2024), 38,5% mahasiswa mengalami stres akademik sedang, 27,1% mengalami stres rendah, 25,7% mahasiswa mengalami stres tinggi, 5,7% mengalami stres sangat rendah, dan 2,85% mahasiswa mengalami stres sangat tinggi. Hampir seluruh mahasiswa juga memiliki kualitas tidur yang buruk yakni sebesar 91,5%. (Hakim et al., 2024)

Salah satu solusi yang penting untuk ditekankan adalah penggunaan strategi koping yang efektif. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi koping mencakup segala upaya untuk mengubah penalaran dan watak seseorang ketika menghadapi tuntutan internal dan eksternal yang melampaui kemampuan mereka. Tiga jenis koping berbeda secara umum: koping yang berfokus pada masalah, yang berfokus pada mencoba menyelesaikan masalah; koping yang berfokus pada emosi, yang berfokus pada mengatur respons emosional yang disebabkan oleh stres; dan koping yang mencari dukungan sosial, yang mencari dukungan emosional dari orang lain. (Amirkhan, 1990; Lazarus & Folkman, 1984)

Dengan mempertimbangkan data yang menunjukkan tingginya prevalensi stres akademik dan kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “gambaran stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.” Penelitian ini sangat penting karena mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat sering menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, yang berpotensi meningkatkan stres dan berdampak negatif pada kualitas tidur mereka. Studi ini diharapkan dapat memahami gambaran antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa karena kualitas tidur yang baik sangat penting untuk prestasi akademik dan kesejahteraan jiwa.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi potong lintang yang dilaksanakan pada November 2024 hingga Januari 2025 di Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Muhammadiyah Jakarta. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa FKM UMJ angkatan 2021-2024, dengan jumlah total 353 orang. Sampel penelitian diambil dari mahasiswa aktif reguler yang memenuhi kriteria, yaitu dalam kondisi kesehatan yang baik dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Lemeshow (1997) untuk uji hipotesis beda dua proporsi, serta penambahan 10%, diperoleh jumlah sampel minimum

sebanyak 119 orang yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik FKM UMJ dengan nomor etika 10.204.B/KEPK-FKMUMJ/XII/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil Analisis Univariat**

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	19	16
Perempuan	100	84
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	19	16
Buruk	100	84
<b>Stres Akademik</b>		
Rendah	53	44,5
Sedang-Berat	66	55,5

Hasil analisis data dari 119 responden menunjukkan distribusi frekuensi sebagai berikut: mayoritas mahasiswa FKM UMJ berjenis kelamin perempuan, sebanyak 100 orang (84%), sementara laki-laki berjumlah 19 orang (16%). Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu 100 orang (84%). Dalam hal tingkat stres, 66 mahasiswa (55,5%) mengalami stres sedang hingga berat.

**Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat**

Stres Akademik	Kualitas Tidur				OR	P value
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Rendah	14	26,4	39	73,6	4,379	0,011
Sedang-Berat	5	7,6	61	92,4	(1,462-13,122)	

Pada Tabel 2, ditemukan bahwa variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa FKM UMJ adalah stres akademik ( $p$ -value = 0,011). Mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga berat memiliki peluang 4,3 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres rendah.

Stres, menurut Lazarus dalam Nursalim (2013), didefinisikan sebagai kejadian fisik maupun psikologis yang dianggap sebagai potensi risiko kesehatan tubuh serta mental. (Nursalim, 2013) Mahasiswa termasuk kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami stres karena berbagai tekanan akademik. (Puspitha, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui paling banyak responden mengalami stres akademik sedang - berat sebanyak 61 (92,4%) mahasiswa. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p$  value sebesar 0,011, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa FKM UMJ. Penemuan ini didukung oleh studi yang dilakukan sebelumnya oleh Fitriani (2023), Ramadita, dkk (2023), dan Tari, dkk (2022) yang memaparkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. (Fitriani, 2023; Ramadita et al., 2023; Tari et al., 2022)

Menurut Nashori dan Wulandari (2017), individu yang mengalami stres cenderung sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau mengalami tidur yang tidak restoratif. (Nashori & Wulandari, 2017) Hormon seperti epinefrin, norepinefrin, dan kortisol meningkat selama stres, yang berdampak kepada sistem saraf tubuh dan menjaga tubuh terjaga. Peningkatan hormon ini juga mengganggu siklus tidur, termasuk fase *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM), yang menyebabkan seseorang terbangun di malam hari dan mengalami mimpi buruk. (Buluatie, 2017) Temuan ini mendukung argumen bahwa stres akademik berdampak negatif pada kualitas tidur mahasiswa.

Stres akademik berhubungan dengan kualitas tidur karena seseorang yang terlalu banyak berpikir akan kesulitan mengelola emosinya, yang dapat menimbulkan ketegangan dan membuatnya sulit untuk tidur. Perasaan cemas dan tegang ini pada akhirnya memengaruhi kualitas tidur seseorang. (Sulana et al., 2020) Sebagaimana yang dijelaskan oleh Gonzalez, Individu yang memiliki kemampuan manajemen diri yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, optimisme dianggap sebagai bagian penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Sikap optimis membantu individu beradaptasi dengan lingkungan baru serta menjadi pelindung dari stres dan frustrasi yang disebabkan oleh berbagai tantangan hidup. (Fernández-González et al., 2015)

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,5% mahasiswa FKM UMJ mengalami stres akademik sedang hingga berat, sementara 44,5% mengalami stres rendah. Sebanyak 84% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan p-value = 0,011 dan Odds Ratio (OR) sebesar 4,379. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan stres akademik sedang hingga berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres rendah.

## **SARAN**

Mahasiswa disarankan untuk mengelola waktu akademik dan istirahat dengan baik melalui manajemen stres, olahraga, dan rutinitas tidur yang teratur. Fakultas diharapkan menyediakan layanan konseling dan melakukan screening stres secara berkala untuk mendeteksi tekanan akademik lebih awal. Penelitian selanjutnya diharapkan membandingkan tingkat stres pada awal dan akhir semester, melakukan screening gangguan tidur, dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada Ibu Nurmalia Lusida, SKM., MKM., atas bimbingan dan arahan yang diberikan, yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan naskah "Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta" dengan baik dan penuh dedikasi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para penulis sebelumnya yang telah menyumbangkan jurnal dan artikel mereka, sehingga penulis dapat mengutip beberapa bagian yang relevan untuk memperkaya dan melengkapi naskah ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Agus. (2023). *Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester 8 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan di ITS KES ICME Jombang* [Skripsi]. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika.

- Amirkhan, J. H. (1990). A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Buluatie, L. (2017). *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. [https://kupdf.net/download/fisiologi-manusia-dari-sel-ke-sistem-pdf\\_58fab03adc0d60950e959e86\\_pdf](https://kupdf.net/download/fisiologi-manusia-dari-sel-ke-sistem-pdf_58fab03adc0d60950e959e86_pdf)
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395-403. <https://doi.org/10.26740/JPTT.V13N3.P395-403>
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54-71. <https://doi.org/10.55606/CORAMMUNDO.V6I2.383>
- Fernández-González, L., González-Hernández, A., & Trianes-Torres, &. (2015). Electronic Journal of Research in Educational Psychology Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self-esteem in college students. *España Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 1696-2095. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Fitriani, A. . H. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2023* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Foulkes, L., McMillan, D., & Gregory, A. M. (2019). A bad night's sleep on campus: an interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep Health*, 5(3), 280-287. <https://doi.org/10.1016/J.SLEH.2019.01.003>
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58-67. <https://jim.usk.ac.id/Psikologi/article/view/28833>
- Kasingku, J., & Lotulung, M. (2024). Memahami Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1038-1050. <https://doi.org/10.53299/JPPI.V4I3.703>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer;
- Muhammad, N. (2023). *Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan yang Paling Dikhawatirkan Warga Dunia 2023*. Databoks.Katadata. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/2d1e7b279351c9d/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023>
- Nashori, F., & Wulandari, Etik. D. (2017). *Psikologi Tidur: dari Kualitas Tidur hingga Insomnia* (1st ed.). Universitas Islam Indonesia.
- Nur, K. R., Ismail, I., & Ida, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi: The Relationship between Stress Level and Sleep Quality in Students of Applied Pharmacy Undergraduate Study Program. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 5(1), 8-15. <https://doi.org/10.35473/JHHS.V5I1.158>

Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). International Journal of Adolescence and Youth ISSN: (Print) ( The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Puspitha, Farras. C. (2017). *Hubungan Stres terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [Skripsi]*. Universitas Lampung.

Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (2017). *Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret*.

Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212-222. <https://doi.org/10.35760/ARJWA.2023.V2I4.9620>

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1). <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda>

Rizkiano, Muhammad. J. (2020). *Hubungan antara Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa S1 Fakultas Teknik Angkatan 2019-2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang [Skripsi]*. Universitas Islam Sultan Agung.

Saba, Zikry. I. Z. (2024). Pentingnya Istirahat Terhadap Pemulihan Fisik dan Mental Atlet. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepeleatihan Olahraga*, 2(01), 1-7. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-378610-4.00138-8>

Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14-28. <https://doi.org/10.24014/JEL.V11I1.8961>