



Hubungan Kualitas Tidur dan Tindakan Olahraga dengan Tingkat Stres Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19

Smelta Gresa Ratutama^{*1}, Mochammad Bagus Qomaruddin¹

¹Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan, dan Promosi Kesehatan,
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Author's Email Correspondence (*): smelta.gresa.ratutama-2017@fkm.unair.ac.id
(082233105086)

ABSTRAK

Sejak adanya pandemi covid-19, sebagian besar sekolah dan universitas di Indonesia melaksanakan kegiatan pembelajaran secara daring. Pembelajaran secara daring memiliki dampak negatif bagi mahasiswa yaitu mahasiswa rentan mengalami stres. Sebesar 58,9% mahasiswa di Kota Madiun mengalami stres pada masa pandemi covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan tindakan olahraga dengan tingkat stres mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Kota Madiun. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Rancang bangun yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Kota Madiun pada bulan November 2020 hingga Juli 2021. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di Kota Madiun pada masa pandemi covid-19 dengan jumlah sampel sebanyak 102 responden. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis tabulasi silang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres berat yaitu sebanyak 53,9%. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, umur, kualitas tidur, dan tindakan olahraga berhubungan dengan tingkat stres responden. Kesimpulan pada penelitian ini adalah faktor yang berhubungan dengan tingkat stress responden adalah jenis kelamin, umur, kualitas tidur, dan tindakan olahraga.

Kata Kunci: covid-19, kualitas, olahraga, stres, tidur

Published by:

Tadulako University

Address:

Jl. Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628114120202

Email: Preventif.fkmuntad@gmail.com

Article history :

Received : 13 07 2021

Received in revised form : 24 07 2021

Accepted : 27 07 2021

Available online : 31 12 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Since the covid-19 pandemic came, the most schools and universities in Indonesia conducted online learning. Online learning has negative impact on college students, that is college students are prone to stress. As many as 58,9% college students at Kota Madiun experienced stress during the covid-19 pandemic. The aim of this research is to analyze the correlation between quality of sleep and exercise with stress in college student during the covid-19 pandemic. This is a descriptive analysis research with quantitative approach. Design of this research is cross sectional design. This research was conducted in Madiun on November 2020 until Juli 2021. Respondent in this research are college students who stayed in Madiun during the covid-19 pandemic. This research was being analyzed by cross tabulation. The results of this research indicated that the most stress level in respondent is hard level of stress, that is 53,9%. This research showed that sex, age, quality of sleep, and exercise were correlated with stress respondent. The conclusion of this research is that the factors correlated with stress respondent are sex, age, quality of sleep, and exercise.

Keywords : covid-19; quality; exercise; stress; sleep

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 resmi dinyatakan oleh WHO setelah menyebar hingga 114 negara dan menginfeksi 118.000 orang pada tanggal 11 Maret 2020 (1). Di Indonesia, virus ini telah menyebar secara signifikan. Maka dari itu, dalam rangka mengantisipasi dan mengurangi penyebaran virus serta jumlah kasus infeksi di Indonesia, terdapat suatu kebijakan yang telah diambil pemerintah Indonesia. Kebijakan tersebut salah satunya adalah *school from home*. Sebagian besar sekolah dan universitas di Indonesia melakukan kegiatan pembelajaran secara daring atau *online*. Pembelajaran secara daring memiliki dampak negatif bagi mahasiswa yaitu mahasiswa rentan mengalami stres (2).

Pengertian stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan suatu keadaan dimana terdapat kesenjangan antara kebutuhan fisik dan kebutuhan psikologis dalam sebuah situasi dengan sumber-sumber biologis, psikologis, atau sistem sosial yang dimiliki individu (3). Sedangkan menurut Heiman dan Kariv (dalam Sutjiato and Tucunan, 2015) stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial (4). Faktor penyebab stres diungkapkan oleh Musradinur (2016) bahwa stres disebabkan oleh berbagai faktor yaitu lingkungan, diri sendiri, dan pikiran (5).

Suatu penelitian kualitatif terkait tingkat kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi menggambarkan sebesar 91% mahasiswa mengalami stres, 81% mengalami kesedihan, 80% merasa kesepian, 48% mengalami masalah keuangan, dan 56% mengalami relokasi (6). Penelitian lain terkait tingkat stres mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Karya Husada Kediri pada masa pandemi dengan metode penelitian studi deskriptif didapatkan sebanyak 28,57% mahasiswa mengalami stres berat, 38,57% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 32,86% mahasiswa mengalami stres ringan. *Stressor* yang paling kuat di dalam penelitian ini adalah kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular covid-19 (7).

Berdasarkan Teori *Motivations, Coping Behaviours, Stress, and Performance* Lazarus dan Cohen dalam Chan, Leung, dan Liang (2018), apabila sesuatu yang mengancam tersebut dianggap sebagai *stressor*, maka individu akan termotivasi untuk melakukan *coping behaviors*. *Coping behaviours* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengelola stres. *Coping behaviours* terbagi menjadi dua, yaitu perilaku *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah dan perilaku *coping* yang berfokus pada pengendalian emosi. Tindakan-tindakan yang termasuk ke dalam *coping behaviours* antara lain adalah tindakan olahraga dan kualitas tidur. Menurut Teori *Motivations, Coping Behaviours, Stress, and Performance* Lazarus dan Cohen, tindakan olahraga dan kualitas tidur merupakan bentuk dari *emotional discharge* (8).

Tindakan olahraga adalah salah satu aktivitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang (9). Hasil penelitian terdahulu terkait hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau yaitu sebesar 87,9% mahasiswa yang mengalami stres berat mengaku tidak rutin melakukan olahraga. Penelitian tersebut dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan didapatkan nilai p value 0,045 yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres mahasiswa (9).

Sedangkan kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, dan apatis (10). Menurut Aloba et al. (2007) kualitas tidur merupakan akumulasi penilaian dari komponen kuantitatif seperti durasi tidur, serta komponen kualitatif seperti latensi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi saat siang hari (11). Hasil penelitian terdahulu pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Kharisma Persada Tangerang Selatan yang diuji menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai p value 0,016. Artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dan stres (12).

Hasil studi pendahuluan terkait stres yang telah dilakukan pada 73 mahasiswa di Kota Madiun pada masa pandemi covid-19, diketahui bahwa sebesar 58,9% presentase responden yang mengalami stres. Sehingga, berdasarkan pemaparan data tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan tindakan olahraga dengan tingkat stres mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Kota Madiun.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Rancang bangun pada penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi di dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang berdomisili di Kota Madiun selama masa pandemi covid-19 dengan jumlah sampel sebanyak 102 responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2020 hingga Juli 2021. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling* dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner tindakan olahraga yang telah lulus uji validitas dan reabilitas oleh peneliti dan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan metode analisis tabulasi silang (*crosstabulation*).

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	31,4
Perempuan	70	68,6
Usia		
≤ 20 tahun	24	23,5
> 20 tahun	78	76,5

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 68,6%, sedangkan sebanyak 31,4% responden berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan umur dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia lebih dari 20 tahun

yaitu sebanyak 76,5%. Sedangkan responden yang berusia sebanyak 23,5% responden berusia kurang dari sama dengan 20 tahun.

Kualitas Tidur Responden

Tabel 2
Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur Responden	n	%
Baik	70	68,6
Buruk	32	31,4

Sumber : Data Primer,2021

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 68,6%. Sedangkan sebanyak 31,4% responden memiliki kualitas tidur buruk.

Tindakan Olahraga Responden

Tabel 3
Tindakan Olahraga Responden

Tindakan Olahraga Responden	n	%
Baik	46	45,1
Buruk	56	54,9

Sumber : Data Primer,2021

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa tindakan olahraga responden mayoritas berada pada kategori buruk yaitu sebanyak 54,9%. Sedangkan sebanyak 45,1% responden memiliki tindakan olahraga yang baik.

Analisis Hubungan Karakteristik Responden dengan Tingkat Stres

Tabel 4
Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Tingkat Stres

Jenis Kelamin	Tingkat Stres				Total	
	Berat		Ringan		n	%
	n	%	n	%		
Laki-laki	9	28,1	23	71,9	32	100
Perempuan	46	65,7	24	34,3	70	100
Total	55	53,9	47	46,1	102	100

Sumber : Data Primer,2021

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami stres berat mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 65,7% dan 28,1% berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan responden yang mengalami stres ringan mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 71,9% dan 34,3% berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan analisis

tabulasi silang tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari jenis kelamin responden. Sehingga hasil tersebut mengindikasikan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan tingkat stres.

Tabel 5
Tabulasi Silang Umur dan Tingkat Stres

Umur	Tingkat Stres				Total	
	Berat		Ringan		n	%
	n	%	n	%		
≤ 20 tahun	5	20,8	19	79,2	24	100
>20 tahun	50	64,1	28	35,9	78	100
Total	55	53,9	47	46,1	102	100

Sumber : Data Primer,2021

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami stres berat mayoritas berusia lebih dari 20 tahun yaitu sebanyak 64,1% dan 20,8% berusia kurang dari sama dengan 20 tahun. Sedangkan responden yang mengalami stres ringan mayoritas berusia kurang dari sama dengan 20 tahun yaitu sebanyak 79,2% dan 35,9% berusia lebih dari 20 tahun. Berdasarkan analisis tabulasi silang tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari umur responden. Sehingga hasil tersebut mengindikasikan bahwa umur berhubungan dengan tingkat stres.

Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres

Tabel 6
Tabulasi Silang Kualitas Tidur dan Tingkat Stres

Kualitas Tidur	Tingkat Stres				Total	
	Berat		Ringan		n	%
	n	%	n	%		
Buruk	29	90,6	3	9,4	32	100
Baik	26	37,1	44	62,9	70	100
Total	55	53,9	47	46,1	102	100

Sumber : Data Primer,2021

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami stres berat mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 90,6% dan 37,1% memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan responden yang mengalami stres ringan mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 62,9% dan 9,4% memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan analisis tabulasi silang tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat

perbedaan tingkat stres ditinjau dari kualitas tidur responden. Sehingga hasil tersebut mengindikasikan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan tingkat stres.

Analisis Hubungan Tindakan Olahraga dengan Tingkat Stres

Tabel 7
Tabulasi Silang Tindakan Olahraga dan Tingkat Stres

Tindakan Olahraga	Tingkat Stres				Total	
	Berat		Ringan		n	%
	n	%	n	%		
Buruk	47	83,9	9	16,1	56	100
Baik	8	17,4	38	82,6	46	100
Total	55	53,9	47	46,1	102	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami stres berat mayoritas memiliki tindakan olahraga yang buruk yaitu sebanyak 83,9% dan 17,4% memiliki tindakan olahraga yang baik. Sedangkan responden yang mengalami stres ringan mayoritas memiliki tindakan olahraga yang baik yaitu sebanyak 82,6% dan 16,1% memiliki tindakan olahraga yang buruk. Berdasarkan analisis tabulasi silang tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari tindakan olahraga responden. Sehingga hasil tersebut mengindikasikan bahwa tindakan olahraga berhubungan dengan tingkat stres.

PEMBAHASAN

Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres Responden

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada laki-laki dan perempuan. Stres berat cenderung lebih banyak terjadi pada perempuan, sedangkan stres ringan cenderung lebih banyak terjadi pada laki-laki. Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Rustiana dan Cahyati (2012), bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor internal penyebab stres pada individu (14).

Hasil penelitian terkait gambaran tingkat stres mahasiswa yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan hasil yang sejalan bahwa perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat. Sedangkan laki-laki lebih dominan mengalami stres ringan (15). Sejalan pula dengan teori yang diungkapkan oleh Sunarni dalam Kountul, Kolibu, dan Korompis (2018) bahwa terdapat pengaruh hormon esterogen yang membuat perempuan lebih mudah

mengalami stres dibandingkan laki-laki (16). Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa jenis kelamin berhubungan dengan tingkat stres.

Hubungan Umur dan Tingkat Stres Responden

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres jika dilihat dari umur. Tingkat stres berat cenderung lebih banyak terjadi pada mahasiswa yang berumur di atas 20 tahun. Sedangkan stres ringan cenderung lebih banyak pada mahasiswa yang berumur 20 tahun ke bawah. Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Rustiana dan Cahyati (2012) bahwa umur merupakan salah satu faktor internal penyebab stres pada individu (14).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) juga menunjukkan hasil yang sejalan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara umur dan tingkat stres mahasiswa. Pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang, usia 22 tahun yang termasuk dewasa muda adalah usia yang paling dominan mengalami stres. Pada fase tersebut mahasiswa kurang bisa memahami dan menyikapi masalah yang dihadapi dengan baik (15). Didukung pula oleh teori yang diungkapkan oleh Afnan (2020) bahwa fase dewasa muda atau umur 20 tahun ke atas merupakan fase dimana individu mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun secara psikososioemosional untuk menuju kepribadian yang lebih matang dan bijaksana (17). Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa umur berhubungan dengan tingkat stres.

Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres jika ditinjau dari kualitas tidur. Tingkat stres berat cenderung lebih banyak terjadi pada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan tingkat stres ringan cenderung lebih banyak terjadi pada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik. Hal ini sejalan dengan teori *coping behavior* menurut Lazarus dan Folkman (1984) dimana kualitas tidur merupakan salah satu bentuk perilaku coping stres yaitu *emotional discharge* (3). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendi Aryadi et al (2018) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana juga menunjukkan hasil yang sejalan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan stres mahasiswa. Semakin buruk kualitas tidur, maka semakin berat tingkat stres yang diderita (18).

Teori Sherwood (2011) mengungkapkan bahwa pada saat individu mengalami stres, akan terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang akan mempengaruhi susunan saraf pusat. Sehingga kondisi tersebut menyebabkan individu dalam

keadaan terjaga dan tingkat kewaspadaan pada sistem saraf pusat meningkat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Gangguan tidur dan kekurangan tidur dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan stres dan kecemasan secara subjektif serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, tidur yang cukup secara konsisten berkaitan dengan peningkatan kesehatan emosional (12). Durasi tidur yang pendek di malam hari berhubungan dengan berkurangnya *mood* dan meningkatkan kecemasan pada individu (19). Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa kualitas tidur berhubungan dengan tingkat stres.

Hubungan Tindakan Olahraga dan Tingkat Stres Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres jika ditinjau dari tindakan olahraga. Tingkat stres berat cenderung lebih banyak terjadi pada mahasiswa yang memiliki tindakan olahraga baik. Sedangkan tingkat stres ringan cenderung lebih banyak terjadi pada mahasiswa yang memiliki tindakan olahraga baik. Hal ini sejalan dengan teori *coping behaviour* menurut Lazarus dan Folkman (1984) dimana tindakan olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku coping stres yaitu *emotional discharge* (3).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Bebasari, dan Nazriati, (2017) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan tingkat stres mahasiswa (9). Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, Djauhari, dan Hanifwati (2017) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian tersebut membuktikan bahwa olahraga berpengaruh terhadap toleransi stres. Orang yang berolahraga memiliki toleransi stres lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak berolahraga (20). Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa tindakan olahraga berhubungan dengan tingkat stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pembahasan yang telah dijabarkan, dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres berat. Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres responden yaitu jenis kelamin, umur, kualitas tidur, dan tindakan olahraga. Saran penting yang dapat dilakukan bagi responden adalah melakukan olahraga secara rutin dan menjaga kualitas tidur. Hal tersebut guna untuk mengurangi risiko mengalami stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. WHO Director-General's Opening Remarks at The Media Briefing on COVID-19 - 11 March 2020 [Internet]. www.who.int. 2020 [dikutip 3 November 2020]. Tersedia pada: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
2. Argaheni NB. Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *J Ilm Kesehat dan Apl*. 2020;8(2):99.
3. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. 1984.
4. Sutjiato M, Tucunan GDK a a T. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*. 2015;5(1):30–42.
5. Musradinur. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *J EDUKASI J Bimbingan Konseling*. 2016;2(2):183.
6. Zalaznick M. Student Mental Health has 'Significantly Worsened' During Pandemic [Internet]. universitybusiness.com. 2020 [dikutip 3 November 2020]. Tersedia pada: <https://universitybusiness.com/mental-health-college-student-wellness-telehealth-teletherapy-active-minds/>
7. Sari MK. Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu dalam Menghadapi Wabah Covid-19 dan Perkuliahan Daring di Stikes Karya Husada Kediri. 2020;31–5.
8. Chan IYS, Leung MY, Liang Q. The Roles of Motivation and Coping Behaviours in Managing Stress: Qualitative Interview Study of Hong Kong Expatriate Construction Professionals in Mainland China. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(3).
9. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *J Ilmu Kedokt*. 2017;9(2):107.
10. Wicaksono DW, Yusuf A, Widyawati IY. Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. :46–58.
11. Aloba OO, Adewuya AO, Ola BA, Mapayi BM. Validity of The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) among Nigerian University Students. *Sleep Med*. 2007;8(3):266–70.
12. Ratnaningtyas TO, Fitriani D. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda J*. 2019;3(2):181–91.
13. Rustiana ER, Cahyati WH. Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *KESMAS - J Kesehatan Masy*. 2012;7(2):149–55.
14. Sholikah A, Rustiana ER, Yuniastuti A. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Pedesaan dan Perkotaan. *Public Heal Perspect J*. 2017;2(1):9–18.
15. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan*. 2017;5(1):40–7.
16. Kountul YP, Kolibu FK, Korompis GEC. Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*. 2018;7(5):1-7III.
17. Afnan. Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *J Kognisia*. 2020;3(1):23–9.
18. Hendi Aryadi IP, Andra Yusari IGAA, Dewi Dhyani IA, Eka Kusmadana IP, Sudira PG. Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurol*. 2018;1(1):20–31.
19. Dhamayanti M, Faisal F, Maghfirah EC. Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatr*. 2019;20(5):283.
20. Setiawan YISi, Djauhari T, Hanifwati A. Perbedaan Pengaruh Olahraga Terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Saintika Med*. 2017;8(2):109–14.