

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Nur Vitasari¹, Deasti Nurmaguphita², Slamet Riyanto³
nurvita078@gmail.com¹, deastinurma@unisayogya.ac.id²
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres akademik adalah kondisi psikologis yang sering dialami mahasiswa karena tuntutan perkuliahan, tugas, dan praktik klinis. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas tidur dan memicu insomnia. Mahasiswa keperawatan berisiko lebih tinggi mengalami stres akademik karena kombinasi pembelajaran teori dan praktik yang intensif. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan desain korelasi deskriptif dan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan ukuran sampel 70 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan Spearman Rank-Test. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik sedang (62,9%) dan rendah (37,1%). Pada responden dengan stres akademik rendah, sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 16 orang (22,9%) dan tidak ada insomnia berat atau sangat berat; Pada tingkat stres akademik sedang, sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 26 orang (37,1%), serta insomnia berat 16 orang (22,9%) dan insomnia sangat berat 1 orang (1,4%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan kejadian insomnia ($p = 0,000$; $r = 0,573$), sehingga semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi kejadian/tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara stres akademik dan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata kunci: Stres Akademik, Insomnia, Mahasiswa Keperawatan.

ABSTRACT

Background: Academic stress is a psychological condition often experienced by students due to the demands of lectures, assignments, and clinical practice. This condition can affect sleep quality and trigger insomnia. Nursing students are at a higher risk of experiencing academic stress due to the combination of intensive theoretical and practical learning. Purpose: To determine the relationship between academic stress and the incidence of insomnia in nursing students at 'Aisyiyah University Yogyakarta. Method: The research method used was quantitative, with a descriptive correlation design and a cross-sectional approach. The sampling technique used purposive sampling, with a sample size of 70 respondents. The research instrument used a questionnaire. Data analysis used the Spearman Rank-Test. Results: The results showed that most respondents experienced moderate (62.9%) and low (37.1%) academic stress. In respondents with low academic stress, most experienced mild insomnia as many as 16 people (22.9%) and there was no severe or very severe insomnia; while in moderate academic stress, most experienced mild insomnia as many as 26 people (37.1%), as well as severe insomnia 16 people (22.9%) and very severe insomnia 1 person (1.4%). The results of the Spearman Rank test showed a significant relationship between academic stress and the incidence of insomnia ($p = 0.000$;

$r = 0.573$), so that the higher the academic stress, the higher the incidence/severity of insomnia in students. Conclusion: There is a relationship between academic stress and the incidence of insomnia in nursing students at 'Aisyiyah University Yogyakarta.

Keywords: Academic Stress, Insomnia, Nursing Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta gelar dalam bidang studi tertentu yang disertai tanggung jawab menyelesaikan tugas-tugas akademik sesuai tenggat waktu. Namun, dalam prosesnya mahasiswa kerap menghadapi kendala akademik dan nonakademik seperti nilai rendah/tidak keluar, tidak lulus mata kuliah, keterlambatan tugas dan pelanggaran akademik, keterbatasan finansial, masalah dengan dosen, skripsi yang berlarut, persoalan pribadi, sakit, hingga musibah yang dapat menimbulkan stres dan berpotensi menghambat penyelesaian studi sesuai waktu yang ditetapkan (Yanto & Sulisty, 2016)

Stres adalah bagian dari kehidupan yang sulit dihindari dan dapat muncul sebagai stres mental, stres belajar, maupun stres kerja. Stres merupakan beban yang membuat seseorang merasa tertekan dari berbagai arah ketika menghadapi tekanan atau tantangan yang menguji kemampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah (Asmarany et al., 2024). Faktor penyebab stres pada mahasiswa terbagi menjadi faktor internal (ekspektasi diri, kesehatan mental, kesehatan fisik, manajemen waktu yang buruk, ketidakpastian masa depan, perkembangan identitas diri) dan faktor eksternal (tekanan akademik, masalah keuangan, hubungan sosial, lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, serta dukungan sosial yang kurang) (Nover, 2025). Kondisi lingkungan akademik yang penuh tekanan dan tuntutan yang tinggi dapat mengakibatkan stres akademik dan memengaruhi aspek kehidupan mahasiswa, salah satunya kualitas tidur.

Faktor penyebab stres akademik juga terbagi menjadi faktor internal (afek negatif, kepribadian hardiness, optimism, psikologis, harga diri, strategi coping) dan faktor eksternal (waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, stressor) (OLEH: & SARAGIH, 2023). Menurut WHO, stres menjadi prevalensi terbanyak nomor 4 di dunia; mahasiswa yang menderita stres di dunia sebesar 71%, prevalensi stres di Asia 61,3%, dan prevalensi stres di Indonesia 87,5%, dengan tingkat stres yang paling banyak dialami mahasiswa adalah stres sedang 71,6%, serta prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia sebesar 36,7–71,6 persen.

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada keinginan dan ada kesempatan untuk tidur (Hardono et al., 2022). Faktor yang dapat memengaruhi kejadian insomnia antara lain stres, suasana ramai/berisik, perbedaan suhu udara, perubahan lingkungan sekitar masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur. Insomnia dapat menurunkan kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan. Pada kondisi berat, insomnia meningkatkan risiko depresi, berkontribusi terhadap munculnya penyakit (termasuk penyakit jantung) akibat kurang tidur, memicu kantuk/ketiduran di siang hari yang membahayakan keselamatan kerja dan saat mengemudi, menyebabkan kehilangan waktu kerja, serta menurunkan kemampuan menjalankan tugas harian dan menikmati aktivitas hidup (Matizih, 2004).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 16 November 2025 terhadap 10 mahasiswa keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, diperoleh 3 mahasiswa mengalami stres tinggi yang disebabkan beban tugas, kecemasan sebelum evaluasi praktikum, dan kesulitan mengatur waktu, serta mengalami insomnia berat seperti kesulitan tidur dan sering terbangun pada malam hari. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Hakim

et al., 2024) menemukan hubungan stres akademik dengan kualitas tidur ($p=0,010$; $r=.305$) serta kualitas tidur rendah 91,5%. Penelitian (Djoar et al., 2024) menunjukkan stres akademik sedang 77% dan faktor paling mempengaruhi adalah motivasi. (Noveni et al., 2022) menunjukkan kualitas tidur dapat memprediksi 28,2% terhadap stres akademik. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan stres akademik dengan kejadian/tingkat insomnia pada mahasiswa Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Tujuan khusus penelitian ini adalah: (1) mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, (2) mengetahui tingkat kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dan (3) mengetahui seberapa banyak dampak mahasiswa yang mengalami insomnia di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini adalah: "Ada hubungan antara stres akademik dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta." Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan dengan judul "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel dan dianalisis secara statistik untuk menjawab hipotesis penelitian (Sugiyono, 2023). Menurut (Arif Munandar, 2020), penelitian kuantitatif mengandalkan pengalaman empiris dengan mengumpulkan data berbentuk angka yang dapat dihitung dan bersifat numerik. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain cross-sectional, yaitu penelitian yang objek penelitiannya dikonsentrasikan secara bersamaan dalam waktu atau periode yang sama untuk mengetahui hubungan variabel independen stres akademik dengan variabel dependen insomnia (Jasmin et al., 2023)

Ruang lingkup penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester V angkatan 2023 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester 5 angkatan 2023 berjumlah 233 mahasiswa. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan diperoleh sampel 70 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai tujuan dan masalah penelitian agar mewakili karakteristik populasi (Sugiyono, 2023), dengan kriteria inklusi: mahasiswa aktif angkatan 2023, sehat, bersedia menjadi subjek (informed consent), dan kriteria eksklusi: mahasiswa cuti.

Penelitian ini menggunakan dua alat utama berupa kuesioner (Sugiyono, 2023). Kuesioner pertama untuk mengukur stres akademik menggunakan Educational Stress Scale For Adolescents (ESSA) yang dikembangkan oleh (Sun et al., 2011) dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh (Fitriani, 2021), disesuaikan dengan kepentingan penelitian. Skala ESSA terdiri dari 32 aitem (16 favorable, 16 unfavourable) dengan format respon Likert 4 pilihan, dan interpretasi skor: 32–64 stres akademik rendah; 65–96 stres akademik sedang; 97–128 stres akademik tinggi. Kuesioner kedua untuk mengukur insomnia menggunakan (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) terdiri dari 11 item (fase tidur 3 item, insomnia 4 item, tanda dan gejala 4 item) dengan skala Likert: Selalu=4, Sering=3, Kadang-kadang=2, Tidak Pernah=1, dan interpretasi skor: 11–19 tidak ada keluhan insomnia; 20–27 insomnia ringan; 28–36 insomnia berat; 37–44 insomnia

sangat berat.

Definisi operasional dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel. Stres akademik adalah stres akademik pada mahasiswa muncul akibat tekanan tinggi dari tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan persaingan, serta faktor non-akademik seperti masalah sosial dan adaptasi lingkungan; diukur menggunakan kuesioner ESSA dengan skala ordinal dan kategori skor 32–64 rendah; 65–96 sedang; 97–128 tinggi. Insomnia adalah gangguan tidur yang dialami seseorang sehingga tidak dapat memenuhi kualitas maupun kuantitas tidur dengan baik; diukur menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS dengan skala ordinal dan kategori skor 11–19 tidak ada keluhan; 20–27 ringan; 28–36 berat; 37–44 sangat berat.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer melalui pengisian kuesioner oleh mahasiswa, dengan prosedur: peneliti meminta izin ketua kelas, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, menjelaskan cara pengisian kuesioner, melakukan pengecekan kembali setelah kuesioner diisi, serta dibantu 1 asisten penelitian (latar belakang pendidikan sama dan bersedia mengikuti arahan peneliti). Data sekunder diperoleh dari dokumen, arsip, laporan instansi, jurnal, dan buku (Sugiyono, 2023). Aspek etik meliputi informed consent, confidentiality, anonymity, serta pengajuan ethical clearance di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan komputerisasi. Pengolahan data melalui tahap editing, coding, scoring, dan tabulating (Notoatmodjo, 2020). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel (Notoatmodjo, 2020).. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kejadian insomnia pada skala ordinal menggunakan uji Spearman Rank dengan $\alpha=0,05$; keputusan uji berdasarkan p-value: $p \leq 0,05$ Ho ditolak (ada hubungan) dan $p > 0,05$ Ho diterima (tidak ada hubungan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, usia, dan kelas. Jumlah responden yang berhasil didapatkan pada penelitian ini berjumlah 70 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden dapat dideskripsikan karakteristik responden dalam Tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Deskripsi	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	13	18,6
Perempuan	57	81,4
Usia		
18-25 tahun	70	100
Kelas		
Kelas A	22	31,4
Kelas B	23	32,9
Kelas C	20	28,6
Kelas Internasional	5	7,1

Berdasarkan tabel 1. di atas frekuensi karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 57 responden (81,4%), berdasarkan karakteristik usia mayoritas 18-25 (100%), dan berdasarkan karakteristik kelas mayoritas adalah kelas B yaitu sebanyak (32,9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Religiusitas Berdasarkan Stres Akademik pada

Mahasiswa Program Studi Keperawatan

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi	Persentase (%)
Stres akademik rendah: 32-64	26	37,1
Stres akademik sedang: 65-96	44	62,9
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 2 mengenai karakteristik responden berdasarkan tingkat stres akademik, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori sedang (skor 65–96) yaitu sebanyak 44 orang (62,9%), sedangkan responden dengan stres akademik kategori rendah (skor 32–64) berjumlah 26 orang (37,1%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kekambuhan Berdasarkan Insomnia

Tingkat Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak insomnia	11	15,7
Insomnia ringan 20-27	42	60,0
Insomnia berat 28-36	16	22,9
Insomnia sangat berat 37-44	1	1,4
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 3 mengenai hasil pengukuran tingkat insomnia menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS, distribusi karakteristik responden menurut tingkat insomnia dapat dilihat pada Tabel diatas. Diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan (skor 20–27) yaitu sebanyak 42 orang (60,0%). Selanjutnya, responden dengan insomnia berat (skor 28–36) berjumlah 16 orang (22,9%), responden yang tidak mengalami insomnia (skor 11–19) sebanyak 11 orang (15,7%), dan paling sedikit adalah responden dengan insomnia sangat berat (skor 37–44) yaitu 1 orang (1,4%).

Tabel 4 Hubungan Stres Akademik (Reliabiliti) Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Stres Akademik	Insomnia								Koefisien	p-value		
	Tidak	Ringan	Berat	Sangat	Total							
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Rendah	10	14,3	16	22,9	0	0,0	0	0,0	26	37,1	0,573	0,000
Sedang	1	1,4	26	37,1	16	22,9	1	1,4	44	62,9		
Total	11	15,7	42	60,0	16	22,9	1	1,4	70	100		

Berdasarkan tabel 4 distribusi silang, responden dengan stres akademik rendah sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 16 orang (22,9%) dan tidak terdapat responden dengan insomnia berat maupun sangat berat. Sementara itu, pada responden dengan stres akademik sedang, sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 26 orang (37,1%), serta terdapat 16 orang (22,9%) mengalami insomnia berat dan 1 orang (1,4%) mengalami insomnia sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka kecenderungan tingkat keparahan insomnia juga meningkat. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $r = 0,573$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p <$

0,05). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Keperawatan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,573 menunjukkan kekuatan hubungan sedang dengan arah positif, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula tingkat kejadian insomnia.

Pembahasan

Hasil univariat menunjukkan responden didominasi perempuan 57 orang (81,4%) dan laki-laki 13 orang (18,6%), sehingga mahasiswa Keperawatan semester V Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didominasi perempuan. Secara teoritis, keperawatan identik dengan peran caring dan empati (Potter dan Perry, *Fundamentals of Nursing*), dan perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi respons psikologis terhadap tekanan; perempuan cenderung lebih sensitif emosional dan lebih mudah mengalami stres (Felisca Novitria & Khoirunnisa, 2022). Dominasi perempuan ini perlu dipertimbangkan dalam memahami gambaran stres akademik dan insomnia serta dalam penyusunan upaya pencegahan yang sesuai.

Seluruh responden berada pada rentang usia 15–25 tahun (100%). Masa dewasa awal merupakan fase transisi dengan tuntutan penyesuaian terhadap tanggung jawab akademik, sosial, dan perencanaan masa depan (Mulya et al., 2025), dan kelompok remaja akhir–dewasa awal memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres yang dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental termasuk insomnia (Sulistyo et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan usia responden berada pada fase yang rentan terhadap stres akademik dan gangguan tidur.

Responden paling banyak dari kelas B 23 orang (32,9%), diikuti kelas A 22 orang (31,4%), kelas C 20 orang (28,6%), dan kelas internasional 5 orang (7,1%). Distribusi yang relatif merata menunjukkan sampel mewakili populasi pada seluruh kelas, sehingga karakteristik kelas berfungsi sebagai data keterwakilan responden.

Mayoritas responden mengalami stres akademik kategori sedang 44 orang (62,9%), sedangkan kategori rendah 26 orang (37,1%). Stres akademik merupakan respons fisik dan emosional akibat tuntutan akademik seperti tugas, ujian, persaingan prestasi, serta manajemen waktu yang kurang efektif (Madani et al., 2025), dan stres dapat berdampak pada kelelahan, sulit konsentrasi, kecemasan, serta gangguan pola tidur (Atalia et al., 2025). Dominasi kategori sedang diduga terkait padatnya aktivitas perkuliahan keperawatan, sehingga diperlukan pengelolaan stres agar kesehatan mental dan kualitas tidur tetap terjaga.

Sebagian besar responden mengalami insomnia kategori ringan, diikuti insomnia sedang, dan sebagian kecil insomnia berat. Insomnia ditandai kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini sehingga menurunkan kualitas tidur (Surur, 2026), dan kurangnya waktu tidur dapat menurunkan konsentrasi, daya ingat, produktivitas belajar, serta meningkatkan risiko gangguan emosional (Rahayu, 2022). Kondisi ini mengindikasikan gangguan tidur cukup banyak dialami mahasiswa, sehingga diperlukan pengelolaan waktu dan manajemen stres agar kualitas tidur terjaga.

Hubungan Stres Akademik dengan Insomnia

Berdasarkan uji Spearman Rank (ρ) diperoleh p value $< 0,05$, sehingga terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; hipotesis diterima, artinya semakin tinggi stres akademik semakin besar kecenderungan insomnia.

Secara deskriptif, mayoritas responden berada pada stres akademik sedang (62,9%) dan tetap menunjukkan keluhan gangguan tidur, karena stres yang berkelanjutan dapat menimbulkan ketegangan mental dan kesulitan relaksasi sehingga mengganggu proses memulai maupun mempertahankan tidur. Mekanismenya dijelaskan bahwa stres akademik muncul akibat ketidakseimbangan tuntutan dan kemampuan coping (Yuliansyah & Muntazori, 2025). Ketika tidak terkontrol memicu peningkatan kortisol dan adrenalin yang

membuat individu tetap waspada, dan kondisi ini dapat mengganggu ritme sirkadian sehingga menimbulkan insomnia ((Nabila & Selian, 2026). Temuan ini sejalan dengan penelitian lain bahwa stres berhubungan dengan insomnia, dan insomnia berdampak pada konsentrasi, kelelahan, emosi, serta produktivitas belajar (Sidik et al., 2025). Pada mahasiswa keperawatan, beban teori, praktikum, praktik klinik, laporan, dan ujian yang padat dapat meningkatkan tekanan psikologis dan mengurangi waktu istirahat, sehingga memperkuat keterkaitan stres akademik dengan insomnia; karena itu diperlukan upaya preventif seperti manajemen waktu, relaksasi, olahraga ringan, dan konseling psikologis agar stres terkendali dan kualitas tidur terjaga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mahasiswa Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah perempuan (57; 81,4%), seluruhnya berusia 15–25 tahun (70; 100%), dan sebaran kelas relatif merata (terbanyak kelas B). Hasil univariat menunjukkan stres akademik didominasi kategori sedang (44; 62,9%) dan rendah (26; 37,1%), serta kejadian insomnia ditemukan dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Hasil bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan insomnia ($p < 0,05$), sehingga semakin tinggi stres akademik semakin besar kecenderungan insomnia.

REFERENCES

- Arif Munandar. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif. Aswaja Pressindo.
- Asmarany, A. I., Arif, M., Y., Aripin, Z., Arini, D. U., Marjukah, A., Putra, C., & Naryanti, I., Hamka, R. A., & S. (2024). Manajemen Stres. https://doi.org/https://www.google.co.id/books/edition/MANAJEMEN_STRESS/phrxEAA-AQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Atalia, L., Ryzar, I. A., Faiz, M., & Syukri, T. R. (2025). Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang yang Mengikuti Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Tahun 2024. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 4(3), 4916–4924.
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR FACTORS. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Felisca Novitria, & Khoirunnisa, R. N. (2022). PERBEDAAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU JURUSAN PSIKOLOGI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Fitriani. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa Smp Saat Pembelajaran Daring (Online) Di Kota Padang. *Ejournal.Pamaaksara.*, 31(76–85). <https://doi.org/Org/Index.Php/Sohum/Article/View/227>
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA (THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Hardono, Oktaviana, E., & Andoko. (2022). Manfaat Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. CV. LADUNY ALIFATAMA.
- Jasmin, Muh., Risnawati, Siregar, R. S., & Rahmah, M. (2023). METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN Penulis. EUREKA MEDIA AKSARA. <https://doi.org/https://repository.penerbiteurka.com/media/publications/564349-metodologi-penelitian-kesehatan-c190c771.pdf>
- Madani, P., Wahidah, E. Y., Wahyono, Z., & Kusnadi, A. (2025). Implementasi Psikoterapi pada Stress Akademik. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 3(2), 55–62.
- Matizih. (2004). Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. PT Elex Media Komputindo.

- Mulya, M. D., Iriani, F., & Dewi, R. (2025). DUKUNGAN SOSIAL DAN ADAPTASI MAHASISWA DI LINGKUNGAN KAMPUS. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 9(1), 125–136.
- Nabila, & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa Terhadap Stres Akademik: Pendekatan Fenomenologis. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 2(1), 154–163.
- Notoatmodjo. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Pada penelitian Kesehatan*. Cv Science Techno Direct.
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Putri Rahmawati. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa ? *Jurnal Psikologi*, 6(1), 56–62.
- Nover, W. (2025). *Dasar-Dasar Manajemen Pendidikan Islam; Konseptual dan Adaptif*. <https://doi.org/Zabags> Qu Publish. <https://books.google.co.id/books?id=ewpCEQAAQBAJ>
- OLEH., & SARAGIH, M. R. A. N. (2023). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP GEJALA FISIK PSIKOSOMATIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS X. UNIVERSITAS MEDAN ARE.
- Rahayu, A. E. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 01(03), 826–836.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sulistyo, A., Suharyono, E., Djamil, F. D., & Sudanang, E. A. (2023). Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal. *JURNAL HARMONI NUSA BANGSA*, 1(1), 28–39.
- Surur, A. (2026). GAMBARAN PSIKOLOGIS PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA).
- Yanto, & Sulistyo, U. (2016). *Menjadi Mahasiswa Brilian*. Salim Media Indonesia.
- Yuliansyah, R., & Muntazori, A. F. (2025). Pengembangan strategi media visual edukatif untuk mengatasi insomnia pada anak usia dini. *Indonesian Red Crescent Humanitarian Journal*, 3(2), 84–109.