

Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?

Nia Anggri Noveni¹, Dzikria Afifah Primala Wijaya²,
Mellyna Putri³, Putri Rahmawati⁴

¹²³⁴Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
Jalan K.H. Ahmad Dahlan, PO BOX 202. Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

Niaanggrinoveni@ump.ac.id

Abstrak

Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana pelajar merasa tidak mampu untuk menghadapi berbagai macam peran dan tuntutan akademik dan mempersepsikannya sebagai suatu gangguan (stressor). Mahasiswa yang stres cenderung mengalami kualitas tidur yang kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk memprediksi peran kualitas tidur terhadap stres akademik. Responden dalam penelitian ini berjumlah 153 mahasiswa aktif dengan rentang usia 18-24 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Instrumen yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah skala kualitas tidur, dan stress akademik. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat memprediksi sebesar 28,2% terhadap stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Perlu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur sebagai upaya meminimalisir stres akademik seperti melalui konseling kesehatan, dan menyadari ada hal-hal yang menyebabkan kualitas tidur terganggu.

Kata kunci: *kualitas tidur; mahasiswa; stres akademik.*

Abstract

Academic stress is a condition in which students feel unable to deal with various roles and academic demands and perceive them as a stressor. Stressed students tend to experience poor sleep quality. The purpose of this study was to predict the role of sleep quality on academic stress. Respondents in this study amounted to 153 active students with an age range of 18-24 years. This study uses quantitative methods. The instrument used to analyze the data in this study is a google form which consists of a scale of sleep quality and academic stress. This study uses a simple linear regression analysis technique. The results of this study indicate that sleep quality can predict 28.2% of academic stress experienced by students. Therefore, the lower the quality of sleep possessed by students, the higher the level of academic stress experienced by students. Efforts are needed to improve sleep quality as an effort to minimize academic stress, such as through health counseling, and realizing that there are things that cause disturbed sleep quality.

Keyword: *Academic Stress; Sleep Quality; Student College.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pencarian identitas dan dihadapkan dengan kesempatan untuk melakukan eksplorasi guna mempersiapkan karir di masa depan (Gazzaniga et al., 2016).. Persiapan menghadapi karir juga didapatkan dalam lingkungan perkuliahan, disisi lain tekanan dalam situasi ketidakpastian setelah kuliah dapat memicu stres, sehingga mempengaruhi kemampuan kognitif maupun prestasi akademik bagi mahasiswa (Zarei et al., 2016).

Stres dalam ranah akademik meliputi kondisi stres psikologis yang disebabkan persepsi individu terhadap persoalan akademik baik secara fisiologis maupun kognitif. Reaksi fisiologis ditandai dengan naiknya tekanan darah, badan gemetar dan berkeringat, pegal-pegal,

berat badan naik atau berkurang, maupun kualitas tidur rendah (Sarafino & Smith, 2017) . Reaksi kognitif ditandai dari persepsi terhadap stres, pikiran negatif, cemas. Penelitian Zhu et al., (2021) menyebutkan bahwa stres akademik merupakan aspek stres yang paling besar bagi remaja di China. Hal ini disebabkan pencapaian keberhasilan dalam meraih pendidikan tinggi dianggap membantu meningkatkan status sosial dan ekonomi di masa depan.

Disisi lain penelitian Xu et al., (2019) menyebutkan salah satu upaya dalam mengurangi stres akademik adalah dengan mempelajari bagaimana menyelesaikan masalah. Pada masa remaja kemampuan menyelesaikan masalah membutuhkan kemampuan kognitif yang matang. Salah satu upaya menstabilkan kematangan kemampuan kognitif ialah dengan meningkatkan kualitas tidur (Walker, 2021). Kualitas tidur menurut Yi et al., (2006) menyebutkan enam faktor dari kualitas tidur yaitu tidur sebagai proses pemulihan, kesulitan memulai tidur, kesulitan bangun dari tidur, kepuasan yang diperoleh dari tidur, dan kesulitan dalam mempertahankan tidur.

Maniaci et al., (2021) menjelaskan bahwa gaya hidup sehat mempengaruhi pencapaian akademik sebagai upaya mengatasi stress akademik. Hal ini beriringan dengan penelitian Bagrowski dan Gutowska, (2022) yang menerangkan bahwa mahasiswa kedokteran dengan kuantitas tidur yang kurang memiliki risiko tinggi pada masalah kesehatan mental seperti risiko mengalami kecemasan dan depresi. Selain itu, kualitas tidur memiliki dampak terhadap stres pada mahasiswa. Seperti penelitian Zunhammer et al., (2014) yang menyebutkan kualitas tidur memiliki dampak terhadap stres pada periode mahasiswa mengikuti ujian.

Zhang et al., (2020) menerangkan bahwa kesulitan tidur pada remaja merupakan respon terhadap stres. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Chowdhury dan Chakraborty, (2017) menyebutkan bahwa stres sebagai prediktor untuk memprediksi kualitas tidur. Penelitian Herawati dan Gayatri, (2019) menerangkan bahwa kualitas tidur yang rendah berhubungan dengan tingkat stress, dengan kata lain stres akademik dianggap berkorelasi negatif terhadap kualitas tidur (Deng et al., 2021). Namun, hasil penelitian mengenai stress akademik terhadap kualitas tidur belum konsisten. Pada penelitian Tari et al., (2022) menyebutkan bahwa meski stres akademik dan kualitas tidur berhubungan tetapi nilai korelasinya lemah. Mengingat temuan uraian temuan di atas, penelitian ini hendak menguji kontribusi kualitas tidur terhadap stres akademik. Hasil penelitian ini nantinya dapat sebagai dasar untuk membuat luaran penelitian mengenai penanganan masalah mahasiswa dalam bidang akademik dengan mengoptimalkan keseimbangan fisiologis dengan memperbaiki gaya hidup seperti kualitas tidur.

METODE

Populasi pada penelitian adalah seluruh mahasiswa dengan rentang usia 18-24 tahun, dengan subjek penelitian berjumlah 153 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Instrumen yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah skala kualitas tidur dan stres akademik disebarkan melalui google form.

Skala Kualitas Tidur (SQS) yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 28 aitem yang disusun berdasarkan 6 faktor (Yi et al., 2006). Keenam faktor tersebut terdiri dari tidur sebagai proses pemulihan, kesulitan memulai tidur, kesulitan bangun dari tidur, kepuasan yang diperoleh dari tidur, dan kesulitan dalam mempertahankan tidur. Skor dengan nilai tinggi menunjukkan permasalahan tidur yang lebih akut. Selanjutnya skala kualitas tidur disusun berdasarkan skala likert dengan empat pilihan jawaban yang terdiri dari: jarang, kadang-kadang, sering, dan hampir selalu. Skala kualitas tidur memiliki reliabilitas α sebesar 0.81.

Skala Stres Akademik dikembangkan Wulandari dan Rachmawati, (2014) berdasarkan teori Sarafino dan Smith terdiri dari 40 butir, yang berarti semakin tinggi skor yang diperoleh

maka semakin tinggi stress akademik pada mahasiswa. Skala ini disusun berdasarkan skala likert dengan empat pilihan jawaban, meliputi sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (S) dan memiliki reliabilitas α sebesar 0.93.

HASIL

Peneliti melakukan kategorisasi data untuk menentukan responden berapa frekuensi responden yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah pada masing-masing variabel berdasarkan skala hipotetik. Detail kategorisasi tersebut dapat dilihat pada tabel 1. di bawah ini:

Tabel 1.
Kategorisasi Data

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Kualitas Tidur	Sangat tinggi	11	7.2
	Tinggi	42	27.5
	Sedang	45	29.4
	Rendah	46	30.1
	Sangat rendah	9	5.9
Stres Akademik	Sangat Tinggi	10	6.5
	Tinggi	41	26.8
	Sedang	58	37.9
	Rendah	36	23.5
	Sangat rendah	8	5.2

Pada tabel 1. dapat dilihat bahwa subjek paling banyak berada pada kategori rendah (N=46; 30.1%) untuk variabel kualitas tidur dan pada kategori sedang (N= 58; 37.9%) untuk variabel stres akademik. Sementara subjek paling sedikit berada pada kategori sangat rendah (N=9; 5.9%) untuk variabel kualitas tidur maupun variabel stres akademik (N= 8; 5.2%). Pada kategori skor Kualitas Tidur, rata-rata responden yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 46 mahasiswa (30,1%), kategori kualitas tidur sedang sebanyak 45 mahasiswa (29,4%), dan kualitas tidur kategori tinggi sebanyak 42 mahasiswa (27,5%), kategori sangat tinggi sebanyak 11 mahasiswa (7,2%), dan kategori sangat rendah sebanyak 9 mahasiswa (5,9%). Pada kategori skor Stres Akademik, rata-rata responden yang memiliki stress akademik sedang sebanyak 58 mahasiswa (37,9%) , kategori stres akademik tinggi sebanyak 41 mahasiswa (26,8%), dan stres akademik rendah sebanyak 36 mahasiswa (23,5%), kategori sangat tinggi sebanyak 10 mahasiswa (6,5%), dan kategori sangat rendah sebanyak 8 mahasiswa (5,2%).

Sebelum uji hipotesis penelitian dilakukan, data penelitian diuji asumsi meliputi, uji normalitas dan uji linearitas. Menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk uji normalitas ditemukan bahwa data variabel kualitas tidur dan stres akademik terdistribusi secara normal ($p > 0.05$). Pada tahapan selanjutnya hasil uji linearitas data kualitas tidur dengan stres akademik yang memiliki hubungan linier ($F=1.356$; deviation from linearity $p > 0.05$).

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hipotesis penelitian diterima, dengan nilai signifikansi $p=0,000$ dan nilai R Square sebesar 0,282 (28,2%). Artinya terdapat perbedaan antara kualitas tidur terhadap stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi kualitas tidur maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa. Serta, kontribusi variabel kualitas tidur dalam memprediksi stres akademik sebesar 28,2%.

DISKUSI

Hasil penelitian dengan responden sebanyak 153 mahasiswa menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap stres akademik dengan kontribusi kualitas tidur terhadap stres akademik sebesar 28,2%. Dengan kata lain, penelitian menunjukkan mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Sejalan dengan penelitian Maisa et al., (2021) menjelaskan mengenai keterkaitan kuat antara stres akademik tinggi berdampak kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan skor kualitas tidur tinggi sejumlah 42 mahasiswa (27,5%), dan skor kategori sangat tinggi sejumlah 11 mahasiswa (7,2%) sementara untuk skor tinggi pada stres akademik sejumlah 41 mahasiswa (23,5%), dan skor sangat tinggi sejumlah 10 mahasiswa (6,5%). Jumlah mahasiswa yang mengalami permasalahan mengenai kualitas tidur buruk ialah 53 mahasiswa (34,7%), dan sejumlah 51 mahasiswa (33,3%) mengalami stres akademik yang tinggi. Menurut Gazzaniga et al., (2016) mahasiswa yang berada pada usia remaja rentan mengalami stres akademik. Sebab kemampuan kognitif remaja dalam menyelesaikan masalah belum matang. Sehingga, apabila stres akademik tidak tertangani dapat mempengaruhi aktivitas akademik. Namun, penelitian Clariska et al., (2020) menerangkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan (rendah) juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik baik rendah maupun tinggi dapat mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang terganggu berdampak terhadap kesehatan mental, dan mempengaruhi kualitas hidup (Yi et al., 2006). Selain itu penelitian Ten Brink et al., (2021) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan mengalami stres dan berpotensi mengalami depresi.

Responden penelitian yaitu mahasiswa dengan rentang usia 18-24 tahun. Usia ini menurut Santrock, (2011) berada pada tahap perkembangan usia remaja yang ditandai dengan muncul tanda pubertas. Efek pubertas juga menyebabkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk (Lustig et al., 2021). Sementara itu, kualitas tidur memiliki peran utama terhadap perkembangan otak remaja. Meningkatkan kualitas tidur dapat menjadi upaya meningkatkan kesehatan otak remaja (Safarzade & Tohidinik, 2019). Selain itu, peningkatan kualitas tidur juga merupakan upaya mengoptimalkan perkembangan kognitif pada remaja. (Walker, 2021).

Temuan-temuan penelitian ini kembali menegaskan bahwa kualitas tidur memiliki peran dalam memprediksi muncul stres akademik. Pada mahasiswa kualitas tidur yang buruk, sebagai gejala muncul stres akademik, serta efek pubertas pada remaja (Lustig et al., 2021). Meningkatkan kualitas tidur menjadi upaya preventif minimalisir risiko remaja mengalami gangguan tidur dan kesehatan mental (Safarzade & Tohidinik, 2019). Menurut Keswara et al., (2019) perlu adanya promosi konseling kesehatan tentang pola tidur, dan edukasi mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu. Sebagai tindak lanjut, upaya mengedukasi mahasiswa dalam melakukan manajemen stres dengan meningkatkan kualitas tidur juga perlu dilakukan (Clariska et al., 2020).

KESIMPULAN

Mahasiswa yang mengalami Stres akademik yang tidak tertangani dapat berdampak terhadap kesehatan mental dan berpotensi depresi. Muncul stres akademik pada mahasiswa ditandai dengan kualitas tidur buruk. Meningkatkan kualitas tidur dapat membantu mengurangi stres akademik serta mengoptimalkan kemampuan kognitif remaja. Kualitas tidur yang baik merupakan gambaran dari gaya hidup sehat. Sehingga kajian mengenai kaitan gaya hidup sehat pada remaja berkaitan dengan akademik dapat menjadi saran untuk penelitian ke depan.

Temuan penelitian ini menegaskan perlu dilakukan sosialisasi pada remaja mengenai pentingnya meningkatkan kualitas tidur sebagai upaya meminimalisir stres akademik melalui promosi konseling kesehatan maupun manajemen stres. Kegiatan seperti ini disarankan tidak hanya dilakukan oleh instansi terkait namun juga dukungan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Bagrowski, B., & Gutowska, J. (2022). Sleep Quality and the Level of Perceived Stress in Medical Students. *Annals of Psychology*, 25(1), 87–98. <https://doi.org/10.18290/rpsych2022.0005>
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Chowdhury, S., & Chakraborty, P. pratim. (2017). Universal health coverage - There is more to it than meets the eye. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>
- de la Fuente, J., González-Torres, M. C., Artuch-Garde, R., Vera-Martínez, M. M., Martínez-Vicente, J. M., & Peralta-Sánchez, F. J. (2021). Resilience as a Buffering Variable Between the Big Five Components and Factors and Symptoms of Academic Stress at University. *Frontiers in Psychiatry*, 12(July). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.600240>
- Deng, J., Zhang, L., Cao, G., & Yin, H. (2021). Effects of adolescent academic stress on sleep quality: Mediating effect of negative affect and moderating role of peer relationships. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01803-7>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Gazzaniga, M., Heatherhon, T., & Halpern, D. (2016). *Psychological Science*. W.W. Norton & Company Inc.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29, 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.enfeli.2019.04.044>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>

- Lustig, K. A., Cote, K. A., & Willoughby, T. (2021). The role of pubertal status and sleep satisfaction in emotion reactivity and regulation in children and adolescents. *SLEEP Advances*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpab003>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Maniaci, G., La Cascia, C., Giammanco, A., Ferraro, L., Palummo, A., Saia, G. F., Pinetti, G., Zarbo, M., & La Barbera, D. (2021). The impact of healthy lifestyles on academic achievement among Italian adolescents. *Current Psychology*, 2017. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01614-w>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Safarzade, S., & Tohidinik, H. (2019). The sleep quality and prevalence of sleep disorders in adolescents. *Journal of Research & Health*, 471–479. <https://doi.org/10.32598/jrh.9.6.471>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (Thirteenth). Mc Graw Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ninth Edition*. https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book_part
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18762.
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & S, M. R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), 173. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08>
- ten Brink, M., Lee, H. Y., Manber, R., Yeager, D. S., & Gross, J. J. (2021). Stress, Sleep, and Coping Self-Efficacy in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 485–505. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01337-4>
- Walker, M. (2021). *Why We Sleep (mengapa kita tidur) Mengungkap Kemampuan Tidur dan Bermimpi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bagrowski, B., & Gutowska, J. (2022). Sleep Quality and the Level of Perceived Stress in Medical Students. *Annals of Psychology*, 25(1), 87–98. <https://doi.org/10.18290/rpsych2022.0005>
- Chowdhury, S., & Chakraborty, P. pratim. (2017). Universal health coverage - There is more to it than meets the eye. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas

Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>

- Deng, J., Zhang, L., Cao, G., & Yin, H. (2021). Effects of adolescent academic stress on sleep quality: Mediating effect of negative affect and moderating role of peer relationships. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01803-7>
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29, 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Lustig, K. A., Cote, K. A., & Willoughby, T. (2021). The role of pubertal status and sleep satisfaction in emotion reactivity and regulation in children and adolescents. *SLEEP Advances*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpab003>
- Safarzade, S., & Tohidinik, H. (2019). The sleep quality and prevalence of sleep disorders in adolescents. *Journal of Research & Health*, 471–479. <https://doi.org/10.32598/jrh.9.6.471>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (Thirteenth). Mc Graw Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ninth Edition*. https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book_part
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & S, M. R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), 173. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08>
- ten Brink, M., Lee, H. Y., Manber, R., Yeager, D. S., & Gross, J. J. (2021). Stress, Sleep, and Coping Self-Efficacy in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 485–505. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01337-4>
- Wulandari, S; Rachmawati, M. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika*, 19(2), 146–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/psikologika.vol19.iss2.art5>
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>
- Zhang, W. J., Yan, C., Shum, D., & Deng, C. P. (2020). Responses to academic stress mediate the association between sleep difficulties and depressive/anxiety symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 263(November 2019), 89–98. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.157>
- Zunhammer, M., Eichhammer, P., & Busch, V. (2014). Sleep Quality during Exam Stress: The Role of Alcohol, Caffeine and Nicotine. *PLoS ONE*, 9(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109490>