

HUBUNGAN TINGKAT STRES DALAM Pengerjaan SKRIPSI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Muhammad Andy Fauzan^{1*}, Siti Khairiah², Istiana³

¹Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, RSUD Ulin, Banjarmasin, Indonesia

³Departemen Mikrobiologi dan Parasitologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email korespondensi: andyfauzaan@gmail.com

Abstract: *Stress is a condition of excessive pressure that cannot be overcome as a non-specific body response, so that it can affect physical, psychological and social health. Insomnia is a condition of difficulty in the sleep process which is associated with disturbances in the quantity, quality, and time of sleep in an individual. This study aims to analyze the relationship between stress levels in writing a thesis and the incidence of insomnia in students at the Faculty of Medicine, Lambung Mangkurat University. This research is an analytical observational study with a cross sectional approach. Sampling used simple random sampling in November 2023. Data collection used the PSS questionnaire and ISI questionnaire. Data analysis used the Spearman Rank test. The results showed that 25 respondents or 37.3% experienced mild stress, 37 respondents or 55.2% experienced moderate stress, 5 respondents or 7.4% experienced severe stress. 24 respondents or 35.8% had normal or no insomnia, 34 respondents or 50.7% experienced mild insomnia, 9 respondents or 13.4% experienced moderate insomnia, and no respondents experienced severe insomnia. There is a significant relationship between the level of stress and the incidence of insomnia in final year Undergraduate Medical Study Program students working on their thesis with a positive value indicating a sufficient and unidirectional relationship.*

Keywords: *Stress level, insomnia, thesis*

Abstrak: *Stres merupakan kondisi adanya tekanan berlebih yang tidak mampu diatasi sebagai suatu respon tubuh yang tidak spesifik, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, psikologi, dan sosial. Insomnia merupakan kondisi kesulitan dalam proses tidur yang dihubungkan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, dan waktu tidur pada seorang individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dalam pengerjaan skripsi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* pada bulan November 2023. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSS dan kuesioner ISI. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25 responden atau 37,3% mengalami stres ringan, 37 responden atau 55,2% mengalami stres sedang, 5 responden atau 7,4% mengalami stres berat. 24 responden atau 35,8% normal atau tidak insomnia, 34 responden atau 50,7% mengalami insomnia ringan, 9 responden atau 13,4% mengalami insomnia sedang, dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi dengan nilai positif menunjukkan hubungan yang cukup dan searah.*

Kata-Kata Kunci: *Tingkat stres, insomnia, skripsi*

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan kondisi kesulitan dalam proses tidur yang dihubungkan dengan gangguan kuantitas, kualitas, dan waktu tidur seseorang.¹ Berbagai penelitian di seluruh dunia menunjukkan angka prevalensi insomnia tertinggi terjadi pada populasi lanjut usia, perempuan, dan individu dengan kondisi kesehatan fisik dan mental yang buruk.² Sebanyak 33,3% penduduk Indonesia diperkirakan menderita insomnia ringan dan 11% penduduk dengan gejala insomnia yang signifikan secara klinis.³ Prevalensi insomnia pada mahasiswa kedokteran di Indonesia dilaporkan sebesar 60%.³

Salahsatu penyebab terjadinya gangguan tidur berasal dari tubuh yang tidak mampu mengatasi tekanan yang berasal dari dalam ataupun luar diri, atau yang biasa disebut sebagai stres. Stres dapat dipandang melalui dua cara, yaitu stres positif dan stres negatif.⁴ Stres, kebutuhan mencapai prestasi yang tinggi, masalah tidur secara fisiologis, dan gaya hidup adalah beberapa faktor yang memengaruhi pola tidur.⁵ Derajat stres didasarkan pada bagaimana persepsi seseorang terhadap kemampuan, keberanian diri, ketakutan, dan kegagalan individu tersebut.⁶

Berdasarkan data *World Health Organisation* (WHO), prevalensi penderita stres diketahui lebih dari 350 juta atau 4,5% dari keseluruhan manusia.⁷ Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, lebih dari 19 juta orang penduduk 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional atau stres.⁸ Penyebab stres atau stresor bersifat umum, tidak spesifik karena pengerjaan atau penyebab tertentu. Sehingga, seharusnya menjadi perhatian agar masalah ini dapat diatasi agar tidak meningkatkan prevalensi secara nasional lalu menimbulkan masalah yang berkelanjutan.

Pada mahasiswa kemunculan stres berasal dari dalam diri, keluarga, kegiatan selama berkuliah, serta tugas-tugasnya. Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran

Universitas Lambung Mangkurat (PSKPS FK ULM) angkatan 2020 dihadapkan pada penyebab stres yang sama yakni pengerjaan skripsi. Stres yang muncul saat mengerjakan skripsi biasa dirasakan mahasiswa, berupa ketegangan dan beban mental akibat tuntutan agar mahasiswa mampu menuangkan gagasan dalam bentuk tulisan ilmiah, kesulitan manajemen waktu antara menyusun skripsi dengan kegiatan dan tugas kuliah, dan adanya rasa malas dalam mengerjakan skripsi karena waktu pengerjaan yang lama. Stres dapat memicu terjadinya insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.⁹

METODE PENELITIAN

Metode pilihan untuk desain penelitian ialah analisis observasional *cross sectional*. Berdasarkan rumus *Slovin*, target sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah minimal 61 orang. Untukantisipasi sampel penelitian yang *lost to follow-up*, maka jumlah sampel ditambahkan sebanyak 10%, sehingga minimal jumlah sampel yang diambil adalah 67 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *simple random sampling*, yaitu dari data nomor absen mahasiswa yang kemudian dipilih sesuai dengan jumlah target responden, dimana responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu 1) Mahasiswa angkatan tahun 2020; 2) Sedang menyusun skripsi; 3) Bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini, yaitu 1) Pernah memiliki riwayat atau sedang dalam pengobatan gangguan kejiwaan; 2) Mengidap penyakit kronis berat; 3) Tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan *Insomnia Severity Index* (ISI) untuk mengukur tingkat kejadian insomnia serta mengklasifikasikannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bulan November 2023, dilakukan penelitian untuk menganalisis tingkat stres

dalam pengerjaan skripsi dan kejadian insomnia pada mahasiswa PSKPS FK ULM. Total populasi pada penelitian ini sebanyak 154 orang, lalu dengan menggunakan metode *simple random sampling* mahasiswa didapat 70 orang. Terdapat satu orang sedang dalam tahap terapi ke psikiater dan dua orang tidak mengerjakan kuesioner sampai tuntas, sehingga data mahasiswa yang diambil ialah 67 orang sebagai sampel penelitian.

Tabel 1. Tabel karakteristik responden penelitian

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
• 20 tahun	5	7,4
• 21 tahun	50	74,6
• 22 tahun	12	17,9
Jenis Kelamin		
• Laki-laki	24	35,8
• Perempuan	43	64,1

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres dalam pengerjaan skripsi

Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
Stres Ringan	25	37,3 %
Stres Sedang	37	55,2 %
Stres Berat	5	7,4 %

Mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat sedang menunjukkan bahwa penilaian terhadap diri dengan adanya kesulitan dan tuntutan pada pengerjaan skripsi yang cukup tinggi. Tekanan pada pengerjaan skripsi dapat diukur berdasarkan kuesioner dan hasilnya menunjukkan tingkat stres dengan kebanyakan mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang. Hal ini searah dengan hasil penelitian oleh Nurhaliza (2022) yang mengatakan sebagian mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres dalam kategori sedang karena pengerjaan skripsi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres selama pengerjaan skripsi mencakup proses pemilihan topik, kesulitan referensi, keterbatasan waktu, proses revisi berulang, keterbatasan

berinteraksi dengan dosen pembimbing, serta lamanya umpan balik dari dosen dalam tahap penyusunan skripsi.¹⁰ Sementara itu, tuntutan terkait dengan harapan yang tinggi untuk segera menyelesaikan skripsi juga merupakan faktor yang dapat meningkatkan tingkat stres.¹¹

Faktor lain yang berkontribusi pada stres mahasiswa sangat bervariasi, terutama karena perubahan gaya hidup drastis yang mereka alami saat memasuki perguruan tinggi. Hal-hal seperti pencapaian akademik, beban tugas yang berat, manajemen keuangan, dinamika hubungan pertemanan, dan kompleksitas dalam hubungan asmara menjadi aspek yang dapat menyebabkan stres bagi para mahasiswa. Selain itu, pentingnya mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas utama dalam hidup mereka juga memberikan tekanan tambahan. Proses adaptasi dan penyesuaian diri terhadap peran baru dan pemeliharaan peran lama menjadi kunci dalam mengelola transisi ini namun hal tersebut dapat menimbulkan tekanan yang signifikan.¹²

Stres merupakan kondisi adanya tekanan berlebih yang tidak mampu diatasi sebagai suatu respon tubuh yang tidak spesifik, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, psikologi, dan sosial.¹

Menurut Priyoto (2014), stres dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Stres ringan bermakna keberlangsungan secara singkat dan tidak merusak aspek fisiologis. Stres sedang berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari dan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan. Stres berat bersifat kronis, berlangsung dalam jangka waktu panjang, dan berpengaruh signifikan terhadap perubahan pada tubuh.¹³

Stres yang tidak terkendali dan tidak teratasi dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa. Beberapa dampak kognitif yang ditimbulkan oleh stres antara lain gangguan fungsi memori, gangguan kognisi, kesulitan fokus dan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, menurunnya berpikir kritis, dan kesulitan berinteraksi.¹⁴

Selain itu, pengaturan stres yang tidak tepat dapat menyebabkan gangguan pada sistem tubuh seperti pada sistem kardiovaskular, pencernaan, dan imunitas yang ditandai dengan kesulitan dalam memulaidan mempertahankan tidur, serta peningkatan kerentanan untuk bangun, yang biasa disebut dengan insomnia.¹⁵⁻¹⁸

Tabel 3. Distribusi kejadian insomnia

Kejadian Insomnia	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Insomnia	24	35,8 %
Insomnia Ringan	34	50,7 %
Insomnia Sedang	9	13,4 %
Insomnia Berat	0	0 %

Tingginya prevalensi insomnia ringan pada penelitian ini diduga karena perubahan dalam regulasi tidur yang ringan pada mahasiswa pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Insomnia ringan ditandai dengan adanya gangguan tidur selama satu sampai dua kali dalam seminggu dan tidak dibarengi dengan adanya gangguan fisik dan mental. Faktor lain perubahan waktu tidur tergantung dari siklus sirkadian sebagai regulator tidur ternyata berubah karena mengerjakan skripsi.¹⁹ Karena sudah terbiasa dengan pola pengerjaan tugas yang dilakukan pada malam hari selama menempuh studi, memungkinkan mahasiswa untuk mengerjakan skripsi di malam hari dan menjadikan siang hari sebagai waktu untuk istirahat. Hal ini dilakukan untuk menunjang pengerjaan skripsi yang dilakukan pada waktu malam.

Diketahui bahwa angka prevalensi kejadian insomnia secara keseluruhan mencapai 43 orang (64,1%), yang melebihi data global sebesar 60%.² Prevalensi insomnia dapat bervariasi antar populasi dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti stres tinggi, perubahan lingkungan, kondisi medis, dan tekanan psikologis. Dalam konteks pengerjaan skripsi, stres yang diakibatkan oleh tugas akademis yang intens dan tenggat waktu yang ketat dapat menjadi pemicu utama insomnia. Faktor

lain seperti kekhawatiran, tekanan akademik, dan ketidakpastian berkairan dengan penyelesaian skripsi yang berpotensi berperan dalam meningkatkan prevalensi insomnia pada populasi mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi.

Gaya hidup yang kurang sehat, kebiasaan tidur yang tidak teratur, dan konsumsi zat-zat stimulan seperti kafein mungkin juga berperan penting dalam meningkatkan prevalensi insomnia di suatu populasi.^{20,21} Perbedaan dalam struktur demografis, seperti distribusi usia dan jenis kelamin dalam sampel, juga dapat menjadi faktor kontribusi. Genetik dan predisposisi individual terhadap insomnia dapat bervariasi antar kelompok.

Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab. Faktor-faktor lingkungan seperti stres yang tinggi, perubahan lingkungan, dan tekanan psikologis mungkin lebih dominan dalam sampel tersebut. Gaya hidup yang kurang sehat, kebiasaan tidur yang tidak teratur, dan konsumsi zat-zat stimulan seperti kafein mungkin juga memainkan peran penting. Selain itu, perbedaan dalam struktur demografis, termasuk distribusi usia dan jenis kelamin dalam populasi sampel, bisa menjadi faktor yang berkontribusi. Genetik influences dan individual predisposition terhadap insomnia juga dapat berbeda antar kelompok. Oleh karena itu, penjelasan perbedaan ini memerlukan pemahaman mendalam tentang karakteristik populasi tertentu serta konteks sosial dan budaya yang mungkin berbeda.

Temuan yang sejalan dijumpai dalam penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2017), dimana pengerjaan skripsi dikaitkan dengan pengalaman kelelahan fisik dan mental pada responden. Temuan ini menunjukkan bahwa proses pengerjaan skripsi tidak hanya memberikan tekanan psikologis, tetapi juga berpotensi menciptakan dampak pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Sebagai contoh, kelelahan tersebut dapat berkontribusi

terhadap gangguan tidur, dengan salah satunya adalah munculnya insomnia sebagai dampak yang mungkin dialami oleh responden selama periode pengerjaan skripsi.²²

Berdasarkan *International Classification of Sleep Disorders*, pengkategorian insomnia dibagi menjadi tiga, yaitu insomnia ringan, sedang, dan berat. Insomnia ringan dikenali sebagai gangguan tidur yang terjadi satu atau dua malam dalam seminggu dan tidak berdampak signifikan terhadap kinerja sehari-hari atau kesehatan fisik dan mental. Insomnia sedang dapat terjadi hampir setiap malam, mungkin lebih dari setengah minggu. Gangguan tidur dapat berlangsung beberapa jam setiap malam dan memengaruhi kinerja sehari-hari, konsentrasi, dan rasa sejahtera. Gejala fisik dan mental seperti kelelahan, perubahan

suasana hati, dan penurunan stamina dapat terjadi. Insomnia parah terjadi hampir setiap malam dan seringkali berlangsung sepanjang malam. Gangguan tidur bisa berlangsung dari beberapa jam hingga sepanjang malam. Hal ini mempunyai dampak yang relevan terhadap kesehatan fisik dan mental. Kinerja sehari-hari sangat terganggu, dengan penurunan konsentrasi, memori, dan respons motorik. Gejala fisik dan psikologis menjadi lebih parah, termasuk kelelahan parah, depresi, dan penurunan kualitas hidup.^{23,24}

Meskipun kejadian insomnia terjadi pada mahasiswa, ternyata masih terdapat 24 (35,8%) mahasiswa yang tidak insomnia atau mampu menjaga terhindar dari insomnia. Sehingga, kebutuhan tidur selama masa pengerjaan skripsi masih mampu terpenuhi dan tidak terdapat gangguan selama tidurnya.

Tabel 4. Hubungan tingkat stres dalam pengerjaan skripsi dengan kejadian insomnia

Tingkat Stres	Kejadian Insomnia			Total
	Tidak Insomnia (%)	Ringan (%)	Sedang (%)	
Ringan	15 (22,3)	9 (13,4)	1 (1,4)	25 (37,3)
Sedang	8 (11,9)	23 (34,3)	6 (8,9)	37 (55,2)
Berat	1 (1,4)	2 (2,9)	2 (2,9)	5 (7,4)
Total	24 (35,8)	24 (35,8)	9 (13,4)	67 (100)

Salah satu faktor penyebab gangguan tidur ialah stres yang sering tidak disadari oleh individu.¹¹ Terlalu banyak berpikir secara mendalam, seperti pada saat mengerjakan skripsi, dapat menyebabkan sulit mengatur tingkat emosi sehingga akan berdampak besar pada ketegangan lalu mengakibatkan munculnya gejala insomnia seperti, kesulitan dalam memulai tidur, kemudahan terbangun saat sedang tidur dan sulit kembali tidur, serta kualitas tidurnya memburuk seiring bertambahnya waktu. Hasil penelitian ini searah dengan teori oleh Średniawa tahun 2019 yang mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah tidur.²⁵

Tabel 5. Uji hipotesis

<i>Correlation Coefficient</i>	0,303
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,013
N	67

Nilai signifikansi sebesar 0,013, mengacu pada dasar pengambilan keputusan yang lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dalam pengerjaan skripsi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,303 yang bernilai positif mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang cukup dan positif antara variabel. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kelelahan fisik dan mental

yang dialami oleh responden selama pengerjaan skripsi, semakin tinggi pula kecenderungan untuk mengalami gangguan tidur, seperti insomnia.

Berdasarkan hasil yang didapatkan, semua kategori stres menunjukkan adanya insomnia meskipun hanya insomnia ringan, yang mengindikasikan responden memang mengalami insomnia akibat stres karena pengerjaan skripsi. Pernyataan ini sesuai dengan teori oleh Raffwledge pada tahun 2004 yang menyatakan bahwa stres dipertimbangkan sebagai penyebab gangguan tidur. Terdapat beberapa faktor penyebab seperti stres atau kecemasan karena permasalahan yang sedang dihadapi, efek samping pengobatan, dan penyakit yang serius. Biasanya, masalah tidur akan menghilang saat situasi stres berlalu.²⁶

Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Valerio (2016) yang menunjukkan penurunan seiring dengan naiknya tingkatan stres. Stres yang tidak ditangani dapat mengganggu psikis dan kesehatan secara keseluruhan. Sehingga akibat lain yang dapat ditimbulkan ialah munculnya gangguan tidur. Sebagai mahasiswa, seharusnya mampu untuk mengenali dan memahami diri, serta berusaha untuk menjaga kualitas tidur agar kualitas akademik mampu untuk dipertahankan atau dikembangkan untuk menjadi lebih baik.²⁷

Pada mahasiswa tingkat akhir, kecenderungan stres kerap terjadi karena adanya skripsi. Dalam pengerjaannya, mahasiswa sering menghadapi berbagai kendala yang berpengaruh pada siklus sirkadian dan memicu insomnia. Stres membuat mahasiswa terus memikirkan stresor yang dihadapi hingga mengganggu tidur.²²

PENUTUP

Berdasarkan penelitian pada mahasiswa PSKPS FK ULM yang sedang mengerjakan skripsi, dapat disimpulkan: Tingkat stres yang paling banyak terjadi pada mahasiswa PSKPS FK ULM yang

sedang dalam pengerjaan skripsi adalah tingkat stres sedang, yakni sebesar 55,2%; serta Mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir yang sedang dalam pengerjaan skripsi yaitu sebanyak 50,7% mengalami insomnia ringan, 35,8% tidak mengalami insomnia, 13,4% mengalami insomnia sedang, dan tidak yang mengalami insomnia berat. Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM yang sedang menyusun skripsi menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dalam pengerjaan skripsi dan kejadian insomnia.

Dari penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir yang sedang dalam pengerjaan skripsi, peneliti menyarankan menjaga kesehatan mental dan pola tidur yang baik. Penelitian berikutnya diharapkan melibatkan kelompok responden yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel tambahan yang potensial memengaruhi tingkat stres dan insomnia. Menyelidiki opsi metode tambahan, seperti wawancara. Faktor-faktor seperti personal, gaya coping, dan kepribadian perlu dieksplorasi lebih lanjut terkait tingkat stres dan insomnia.. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengembangkan program dukungan kepada mahasiswa, Opsi perencanaan untuk menjadikan organisasi di lingkungan perguruan tinggi sebagai wadah dan perantara dalam penanganan insomnia dan stres pada mahasiswa, serta meningkatkan pelayanan kesejahteraan mahasiswa, seperti mengadakan seminar kesehatan mental atau pelatihan manajemen stres, dapat menjadi langkah yang bermanfaat. Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai hubungan stres dan insomnia pada mahasiswa kedokteran. Penerapan intervensi atau terapi kognitif perilaku yang berfokus pada manajemen stres dan perbaikan pola tidur dapat menjadi pendekatan yang efektif. Kerjasama antara pihak institusi dengan klinik dalam mendukung kesejahteraan juga perlu diperkuat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sadock B, Sadock VA, Sadock's. K. Buku Ajar Psikiatri Klinis. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2010. 651-53.
2. Bhaskar S, Hemavathy D, Prasad S. Prevalence of Chronic Insomnia in Adult Patients and Its Correlation With Medical Comorbidities. *J Fam Med Prim Care*. 2016;5(4):780.
3. Dhinata K, Nicolaski Lumbuun D. The Correlation Of Insomnia And Anxiety In Students Of The Faculty Of Medicine, University Of Pelita Harapan. *Medicinus*. 2022;10(1):27–33.
4. Hirotsu C, Tufik S, Andersen ML. Interactions Between Sleep, Stress, and Metabolism: From Physiological to Pathological Conditions. *Sleep Sci*. 2015;8(3):143–52.
5. Alqudah M, Balousha SAM, Al-Shboul O, Al-Dwairi A, Alfaqih MA, Alzoubi KH. Insomnia Among Medical and Paramedical Students in Jordan: Impact on Academic Performance. *Biomed Res Int*. 2019;1–10.
6. Ashouri A, Farahani H. The Mediating Role of Fear of Failure, Self-Compassion and Intolerance of Uncertainty in the Relationship Between Academic Procrastination and Perfectionism Research Paper The Mediating Role of Fear of Failure , Self-Compassion and Intolerance of Uncertai. *Iran J Psychiatry Clin Psychol*. 2022;28(1):34–47.
7. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40.
8. Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. In 2018. p. 112.
9. Mbous YPV, Nili M, Mohamed R, Dwibedi N. Psychosocial Correlates of Insomnia Among College Students. *Rev Bras Zootec*. 2022;51:1–10.
10. Al Musafiri MR, Umroh NM. Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *J At-Taujih*. 2022;2(2):70.
11. Nurhaliza B. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi. 2022;1–6.
12. Ramachandiran M, Dhanapal S. Academic stress among university students: a quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika J Soc Sci Hum*. 2018;26(3):2115–28.
13. Priyoto. Konsep Manajemen Stress. *Yogyakarta Nuha Med*. 2014;45–53.
14. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP. Review article : The Impact Of Stress On Body Function : a Review. *EXCLI J*. 2017;1057–72.
15. Gardani M, Bradford DRR, Russell K, Allan S, Beattie L, Ellis JG, et al. Clinical Review a Systematic Review and Meta-analysis of Poor Sleep, Insomnia Symptoms and Stress In Undergraduate Students. *Sleep Med Rev*. 2022;61.
16. Yuksel D, Kiss O, Prouty D, Arra N, Volpe L, Baker FC, et al. Stress, Hypothalamic-pituitary-adrenal Axis Activity and Autonomic Nervous System Function in adolescents with insomnia. *Int J Psychophysiol*. 2023;187:43–53.
17. Gaultney JF. The Prevalence of Sleep Disorders In College Students: Impact on Academic Performance. *J Am Coll Heal*. 2010;59(2):91–7.
18. Larzelere MM, Jones GN. Stress and Health. *Prim Care - Clin Off Pract*. 2008;35(4):839–56.
19. Mentzelou M, Papadopoulou SK, Papandreou D, Spanoudaki M, Dakanalis A, Vasios GK, et al. Evaluating the Relationship between Circadian Rhythms and Sleep, Metabolic and Cardiovascular Disorders: Current Clinical Evidence in Human Studies. *Metabolites*. 2023;13(3):1–16.
20. Winkelman JW. Insomnia Disorder. *N Engl J Med*. 2015;1437–44.

21. Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, Neubauer DN, Heald JL. Clinical Practice Guideline for The Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia In Adults: an American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. *J Clin Sleep Med*. 2017;13:307–49.
22. Wulandari FE, Hadiati T, As WS. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Widodo Sarj AS JKD*. 2017;6(2):549–57.
23. Saddichha S. Review : Management Updates (Reviews on advances in treatment) Diagnosis and treatment of chronic insomnia. 2010;13(2).
24. Chalet F xavier, Saskin P, Ahuja A, Thompson J, Olopoenia A, Modi K, et al. The Associations between Insomnia Severity and Health Outcomes in the United States. *J Clin Med*. 2023;12(6):2438.
25. Średniawa A, Drwiła D, Krotos A, Wojtaś D, Kostecka N, Tomasik T. Insomnia and The Level of Stress Among Students In Krakow, Poland. *Trends Psychiatry Psychother*. 2019;41(1):60–8.
26. Rafknowledge. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: Elex Media Komputindo; 2004. 57-9 p.
27. Valerio TD, Kim MJ, Sexton-Radek K. Association of Stress, General Health, and Alcohol Use with Poor Sleep Quality among U.S. College Students. *Am J Heal Educ*. 2016;47(1):17–23.