**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA**

**Agustin Kurnia Selviana, Anwar, S.Psi,M.Si.**

Mercu Buana Yogyakarta

Agustinkurniaselviana@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara stres dengan kualitas tidur. Subjek penelitian sebanyak 120 orang. Pengambilan subjek menggunakan sampling purporsive dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index)* untuk mengukur kualitas tidur, dan skla stres akademik. Data dianalisis menggunakan korelasi product moment dengan program SPSS v.23. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi (rxy) sebesar 0.234 dengan p = 0.005 (p<0.005) berarti ada korelasi yang positif antara stres akademik dengan kualitas tidur, sehingga hipotesisi diterima. Koefisien determinasi (R²) menunjukan bahwa variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 5.5% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 94.5% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti penyakit, latihan dan kelelahan, obat-obatan, nutrisi, lingkungan, dan motivasi.

**Kata kunci :** stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS IN YOGYAKARTA**

**Agustin Kurnia Selviana, Anwar, S.Psi,M.Si.**

Mercu Buana University Of Yogyakarta

Agustinkurniaselviana@gmail.com

***ABSTRACT***

*This study aims to study the relationship between academic intelligence and sleep quality in students. Students are individuals who are studying in college. The hypothesis in this study is the negative relationship between stress and sleep quality. The research subjects were 120 people. Subjects were used purposively with data collected using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) scale to measure sleep quality and academic stress scale. Data were analyzed using the optimizing product-moment with the SPSS v.23 program. Based on the analysis results, a comparison value (rxy) of 0.234 with p = 0.005 (p <0.005) means that there is a positive correlation between academic stress and sleep quality, so the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R²) indicates that the academic stress variable contributes effectively by 5.5% to the sleep quality variable and the remaining 94.5% is needed by other factors not related in this study such as disease, exercise, and distribution, drugs, nutrition, environment, and motivation.*

*Keywords: academic stress, sleep quality, students college*

**PENDAHULUAN**

 Mahasiswa yang merupakan bagian dari pendidikan dan sebagai aset penting bagi negera dapat dipersiapkan sejak awal sehingga mereka menjadi manusia yang unggul, mampu menginspirasi, dan menghadapi perubahan dalam berbagai dimensi kehidupan. Sebagai seorang pembelajar seorang mahasiswa dituntut mempu berinteraski dengan orang lain, baik dalam lingkungan akademis maupun lingkungan masyarakat luas. Interaksi yang dilakukan bisa dalam bentuk kelompok maupun secara personal (Laksono, 2013).

 Dalam menjalani kehidupan perkeluahan, sebagai seorang mahasiswa mereka diharuskan untuk menempuh studi akademis yang meliputi tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa. Kuliah yang terlalu banyak seringkali membuat mahasiswa sulitt fokus dan tidak menguasai materi kuliah secara mendalam. Banyaknya jumlah mata kuliah di Indonesia, membuahkan kesan bahwa harus serba bisa (Wicaksono, 2009). Kehidupan akademik bukan hanya datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian, lalu kemudian lulus. Tetapi banyak lagi aktivitas lain yang termasuk dalam kegiatan akademis. Bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahsiswa dengan karakteristik dan latar belakang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non akademis, dan bekerja untuk menambah uang saku (Govaerst & Gregoire, 2004). Mahasiswa pada dasarnya dituntut untuk lebih aktif, baik aktif di organisasi maupun kegiatan-kegiatan lain yang mendukung tugas akademik maupun non akademik sebagai seorang mahasiswa (Siti & Sukami dalam Desthinta, 2010). Selain itu, banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang sesuai, mempelajari buku-buku baru, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya (Sudrajat dalam Rahmi, 2013).

 Tuntutan-tuntutan yang terdapat di kehidupan mahasiswa tersebut, baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri menuntut untuk mampu dihadapi dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat, dan tangguh. Apabila mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengatasi berbagai macam tuntutan tersebut dan gagal melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa (Fisher dalam Susilowati & Hasanat, 2011). Akibat banyaknya tekanan akademik yang dialami mahasiswa mengakibatkan waktu tidur yang dimiliki menjadi berkurang setiap harinya.

Saryono & Anggriyani (2011) tidur merupakan perubahan status kesadaran berulang-ulang pada periode waktu tertentu. Tidur memberikan waktu perbaikan dari dan penyembuhan sistem tubuh. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal.

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seeorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata membengkak, konjungtiv merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur ditentukan bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya di malam hari seperti keadaan untuk tidur, kemampuan tidur, dan kemudahan untuk tidur. Kualitas tidur dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh sejumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya ( Hidayat & Uliyah, 2014).

Menurut Buysse (1998) aspek-aspek kualitas tidur antara lain (a) kualitas tidur subjektif, merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk, (b) Latensi tidur, latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur, (c) gangguan tidur, merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaan, (d) durasi tidur, durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam, (e) efisien kebiasaan tidur, jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur, (f) penggunaan obat tidur: pengunaan obat-obat yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur, dan (g) disfungsi tidur di siang hari, seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 14 April 2017 oleh peneliti kepada sepuluh mahasiswa di Yogyakarta. Dengan menggunakan aspek-aspek Buysse (1998) yaitu Kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Lima dari sepuluh subjek mengatakan pada aspek kualitas tidur subjektif subjek tidak puas dengan tidurnya meski telah tidur sehingga terkadang tidak bangun tepat waktu untuk pergi ke kampus. Pada aspek latensi tidur subjek memerlukan waktu yang lama untuk dapat tertidur, sehingga waktu tidurnya berkurang. Pada aspek durasi tidur, subjek mengeluhkan sedikitnya waktu tidur yang dimiliki. Pada aspek efisiensi kebiasaan tidur, subjek menyatakan memang menghabiskan waktu yang lama berada di tempat tidur di malam hari, namun berupa aktivitas lain sebelum tidur, seperti bermain ponsel sehingga hanya tidur beberapa jam saja.

Pada aspek gangguan tidur, sebjek mengeluhkan terlalu cepat terbagun di tengah malam atau dini hari, sehingga sulit untuk kembali tidur. Pada aspek panggunaan obat tidur, subjek mengkonsumsi obat tidur setidaknya satu kali dalam sebulan untuk membuat subjek tertidur di malam hari. Pada aspek disfungsi tidur di siang hari subjek mengeluhkan menurunya antusiasme untuk beraktivitas di siang hari (baik untuk ke kampus maupun mengerjakan tugas-tugas), mudah tertekan, selalu mengantuk serta fisik yang mudah lelah. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa lima dari sepuluh mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang rendah, yang berujung pada penurunan performa fisik untuk melakukan aktivitas di siang hari.

Memiliki kualitas tidur diperlukan bagi setiap individu terutama pada mahasiswa. Namun pada kenyataannya, menurut *The National Institute of Health* (NIH) mengatakan bahwa dari fenomena yang terjadi mahasiswa diidentifikasikan sebagai populasi yang beresiko tinggi mengalami masalah tidur dikarenakan banyaknya kegiatan perkuliahan yang mengakibatkan rasa kantuk berlebih di siang hari. Mahasiswa juga dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk akibat dari banyaknya beban akademik yang harus dijalani (Brown & Soper, 2006). Penelitian pendahuluan dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia menemukan bahwa delapan dari sepuluh mahasiswa mengalami perubahan pola tidur semenjak menjadi mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan adanya beban tugas yang menuntut individu untuk segera diselesaikan, sehingga menyebabkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Davidson, 2001).

Banyaknya kewajiban yang harus dilalui sebagai mahasiswa setiap harinya membuat mahasiswa harunya memiliki kualitas tidur yang baik sebagai penunjang dalam berbagai aktivitas, dengan kata lain kualitas tidur berperan penting selain pemenuhan kebutuhan lainnya. Kualitas tidur yang baik akan memberikan rasa tenang di pagi hari, energik, dan tidak mengeluh adanya ganggaun tidur (Potter & Perry, 2005). Sebaliknya, efek dari kekurangan tidur yang paling utama adalah efek fisiologis yang berhubungan dengan sistem syaraf dan sistem fisiologis tubuh, efek dari sistem syaraf lebih penting karena seseorang memiliki *medulla spinalis* yang tinggi akan mengalami tidur siaga. Keadaan tidur siaga yang berkepanjangan dapat dihubungkan dengan gangguan neulogis yaitu proses berpikir progresif, menyebabkan ketidaknormalan aktivitas serta perilaku, mudah tersinggung, dan bahkan akan menjadi psikotik ( Hidayat & Uliyah, 2015).

Kualitas tidur tidur dipengaruhi oleh banyak faktor. Alimul (2006), menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain, penyakit, latihan dan kelelahan, stres psikologi, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi. Stres yang umum dialami oleh seorang mahasiswa merupakan stres akademik. Davinson (2001) menyatakan bahwa sumber stres akademik meliputi, situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, aturan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan. Stres akademik diartikan sebagai keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilain tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Geovaerst & Gregorie, 2004).

Adapun aspek dari stres antara lain aspek kognitif, afektif, fisiologi, sosial-interpesonal, dan motivasi (Sinha dkk, 2001). Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 14 April 2017 oleh peneliti kepada sepuluh mahasiswa. wawancara dilakukan dengan menggunakan aspek-aspek Sinha dkk (2001) yaitu, aspek kognitif, afektif, fisiologi, sosial-interpersonal, dan motivasi. Tujuh dari sepuluh subjek mengatakan pada aspek kognitif subjek sulit berkonsentrasi dan mudah lupa materi karena banyaknya mata kuliah yang harus dipelajari. Pada aspek afektif subjek mengatakan merasa sedih dan rendah diri apabila gagal dalam ujian atau jika mendapat nilai buruk. Pada aspek fisiologi subjek mengeluhkan sakit kepala ketika harus mengerjakan tugas yang begitu banyak. Pada aspek sosial-interpersonal subjek mengatakan kesal kepada semua orang jika hasil ujian yang didapat lebih rendah dari temam-temannya, dan hanya ingin menyendiri. Pada aspek motivasi subjek mengatakan terkadang tidak ingin pergi kuliah karena mata kuliah yang terlalu banyak. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan tujuh dari sepuluh mahasiswa mengalami stres akademik karena terpenuhinya aspek-aspek dari stres akademik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari (2017) kepada mahasiswa Program Studi Pendidkam Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hasilnya adalah terdapat hubungan antara stres akademik dengan gangguan tidur, hal ini dikarenakan responden mengalami tekanan akibat banyaknya beban kuliah yang ada. Stres yang dialami menyebabkan responden mengalami masalah tidur.

Dampak dari stres antara lain, mudah masuk angin, kejang otot, jenuh, maag, diare, kesulitan tidur, tekanan darah tinggi, prestasi belajar menurun, dan tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2014). Stres yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Potter & Perry, 2005). Pada penelitian Mercia (2008) menyatakan stres akan mempengaruhi kerja di daerah nucleus, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang ternyata meberi dampak terhadap daerah hypotalamus di otak tepatnya di SCN (*Supra Chiasmatic Nucleus*) yaitu daerah di mana proses tidur terjadi sehingga meningkatkan aktivitas di daerah SCN dan mengakibatkan proses tidur terganggu. Selain itu stres juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin yang diperlukan untuk tidur normal.

**METODE**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres akademik, diartikan sebagai keadaan individu mengalami tekana sebagai hasil penilaian terhadap hal-hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Skala stres akademik diadaptasi dan dimodifikasi berdasarkan skala *Scale for Assessing Academic Stress* (SAAS) yang dikembangkan oleh Sinha dkk (2001). Skala stres akademik mencakup kognitif, afektif, fisiologi, sosial/interpersonal, dan motivasi.

Skor yang diperoleh dari skala stres akademik menunjukkan tinggi dan rendahnya stres akademik yang dimiliki subjek. Skor tinggi menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dan skor yang rendah menunjukkan tingkat stres akademik yang rendah.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester 2-6 dengan rentang usia 16-30 tahun.

Pengujian hipotesis menggunakan teknik *product moment*  dari Pearson.

**HASIL DAN DISKUSI**

Uji prasyarat yaitu normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov – Smirnov Test.* Uji normalitas variabel stres akademik menunjukkan KS-Z = 0.075 (p>0.050), yang berarti sebaran data stres akademik adalah normal. Uji normalitas variabel kualitas tidur menunjukkan KS-Z = 0.147 (p≤ 0.050), yang berarti sebaran data kualitas tidur tidak normal. Sedangkan untuk uji linearitas 0,000 (p≤0.050) yang artinya ada hubungan linear antara variabel bebas dan variabel tergantung dengan koefisien linearitas sebesar F=9.963.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.234. Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan adanya hubungan yang negatif antara stres akademik dengan kualitas tidur diterima. Semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kualitas tidur dan sebaliknya semakin rendah stres akademik semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa. Variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif terhadap kualitas tidur sebesar 5,5% dan sisanya 94.5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat Wombie (2001) pada kondisi stres akademik berat mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa, hasilnya adalah mahasiswa menjadi pusing, penundaan dalam menyelesaikan tugas, dan mengalami gangguan tidur.

Potter & Perry (2006) menyatakan kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi sapat menganggu tidur. ketika mengalami stres maka akan mempengaruhi kemampuan individu untuk tidur. perubahan tidur yang berhubungan dengan kecemasan atau depresi termasuk gangguan umum, adapun perubahan ialah peningkatan latensi tidur (kesulitan untuk memulai tidur).

 **KESIMPULAN DAN SARAN**

 Kesimpulan menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara Stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta., dengan koefisien korelasi (rxy) = 0.234 (p ≤ 0.01) yang mengambarkan semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi kualitas tidur mahasiswa. Variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif terhadap kualitas tidur sebesar 5,5% yang berarti stres yang tinggi memberi kontribusi memberi kontribusi terhadap tirunnya kualitas tidur yang dialami mahasiswa dan masih ada variabe-variabel lain yang mempengaruhi kualitas tidur sebesar 94.5% .

Hasil kategorisasi stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta diperoleh, untuk stres akademik tinggi 17%, sedang 48%, dan rendah sebesar 35%. Subjek memiliki kualitas tidur baik 24% dan buruk sebesar 76%.

 Bagi subjek, diharapkan untuk dapat menurunkan stres akademik agar memiliki kualitas tidur yang baik. Dengan terpenuhinya kualitas tidur yang baik maka akan dapat membantu mahasiswa lebih produktif dalam melakukan aktivitas sehari-harinya yang berkaitan dengan kegiatan akademik maupun non akademik

 Beberapa cara untuk mengurangi stres antara lain memalaui pola makan yang sehat dan bergizi, memelihara kebugaran jasmani, latihan pernapasan, latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang menggembirakan, berlibur, menjalani hubungan yang harmonis, menghindari kebiasaan yang jelek, merencanakan kegiatan harian secara rutin, memeliharatanaman dan binatang, meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga), menghindari diri dalam kesendirian.

 Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan meneliti dengan menggunakan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini agar dapat memperkaya bidang pengetahuan psikologi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ardheta. (2010). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosi Pada Komunitsa Band Cafe. *Jurnal Psikologi*. 2(3), 233-235

Asmadi. (2008). *Teknik Prosedur Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Barseli, M & Ifdil. (2012). Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling dan Pendididkan*. 4(3), 123-131

Brown, F. C., Buboltz, W. C., & Soper, B.(2006). Development and evaluation of the sleep treatment and education program for students. *Journal of American College Health*, 54 (4), 231-237

Buysee, D, Et al. (1998). *The pittsburgh sleep quality indeks: A new instrument for psyciatric practice and research.* Psyciatric research. Ireland: Elsevier Scientific Publisher.

Cabrera &Schub.(2011) Circardian rhythm sleep disorder: an overview. And exam

stress*. Journal Health & Medicine Week*. 2(6), 221-7

Coccia & Darling. (2014). *Having the Time of Their Life: College Student Stress, Dating and Satisfaction with Life.* John Wiley & Sons, Ltd.

Clonniger, S. C. (1996). *Personality, Description, Dynamic, and Development.* New York : Freeman anf Company

Craven, R., Hirnle, C. 2000. *Fundamental of Nursing: Human Health and Function*. 3rdEd. Philadelphia: Lippincott William&Wilkins

Desthinta. (2009). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Usia 15-17 Tahun Di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. *Idea Nursing Journal.* 5(7). 112-123.

Davidson, J .(2001). *Manajemen waktu*. Yogyakarta: Andi.

Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung*: Remaja Rosdakarya.

Dodick DW, Eross EJ, Parish JM. (2003). Clinical, anatomical, and physiologic relationship between sleep and headache. *Psychology Journal.* 43(3):282-92.

Feldt, R. C., & Updergraff, C. (2013). Gender in variance of the college student stress scale. *Psychological Reports Journal.* 2(3), 346-350.

Gani, J., & Amalia, M. (2015). *Alat analisis data :aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan social.* Yogyakarta : Andi Offset.

Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*. 5(3), 109-120.

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika

Hidayat & Uliyah. (2014). *Pengantar kebutuhan dasar manusia.* Jakarta : Salemba Medika.

Khasanah. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Trisna Werdha Melania Tangerang. *Jurnal kesehatan.* 1(7), 116-119.

Laksono, A. B. B. (2013). Pelatihan Core Stability dan Balance Board Exercise Lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dibandingkan Dengan Balance Board Exercise Pada Mahasiswa Usia 18-24 Tahun Dengan Kurang Aktivitas Fisik. *Jurnal Fisioterapi.* 15(1). 113-115

Lumbantobing. (2004). *Gangguan Tidur.* FK UI, Jakarta

Leman. (2007). *The best of chinese life philosophies*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Maas B. James. (2002). *Power Sleep.* Bandung : Kaifa.

Masfuati A. (2015). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal psikologi,* 5(2), 134-146.

Mercia R. Berca. (2008). *Diagnosis and treatment of chronic insomnia: areview*.Psy-chiatric Services 2005, 56, 332

Misra, R., & Castillo, L.G. (2000). *Academic Stress Among College Students: Comparison of american and international students*. International Journal of Stress Management.

Potter, P.A., Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik,* Edisi 4, Volume 2. Alih bahasa : Renata Komalasari, dkk. EGC : Jakarta

Ross S.E, Neibling B.C. & Heckert T.M. (1999). *Source of Among College students*. College Student Journal. Vol 33 issue 2.

Safaria, T & Saputra, N.E. (2012). *Manajemen Emosi.* Jakarta: Bumi Aksara

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology*: *Biopsycho-*

*social interactions, 7th edition*. USA: John Wiley & Sons, Inc.

Sanjaya. (2011). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Remaja*. Skripsi. USD

Saryono & Anggriyana Tri Widianti. 2011. *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM).* Yogyakarta: Nuha Medika.

Setiawati dkk. ((2015). *Hubungan* kualitas tidur dengan stres pada Mahasiswa fakultas kedonteran universitas Malahayati tahun akademik 2015/2016*. Jurnal psikologi*.

Setyono dkk. ( 2010). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Job Stress Serta Pengaruhnya Terhadap Kepuasan Kerja Dan Kinerja Salesman*. Jurnal*.

Sinaga, M. A. J. 2015. *Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca*. Doctoral dissertation: Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.

Shiraev & David A. Levy. (2012). *Psikologi Lintas Kultural*. Jakarta: Kencana

Sinha, Sharma, & Mahendra. (2001). Development of a scale for assessing

academic stress: a preliminary report*.* *Journal of the Institute of Medicine*.

Sobur Alex. (2016). *Kamus Psikologi.* Bandung:Pustaka setia Bandung

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D.* Bandung .Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). *Stress Dan Cara Menguranginya*. Jurnal

Susilowati, G. T., dan Hasanat, U. N. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi.* 38(1), 92 – 107.

Potter, Patricia A. Buku *ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik*. Jakarta: EGC.2005

Purdiani, M. (2014). Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur Dan Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/I Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.3 No.1*

Purnawati. (2011). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Reguler Program Profesi Ners FIK UI Tahun Akademik 2011/2012*. Skripsi.

Wavy, W. (2008). The *Relationship Between Time Management, Percieved Stress, Sleep Quality And Academic Perfomance Among University Student.* Diakses tanggan 27 Juli 2018 dari [*http://libproject.hkbu.edu.hk/trsimage/hp/06636306.pdf*](http://libproject.hkbu.edu.hk/trsimage/hp/06636306.pdf)

 Wicaksono. (2009). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Skripsi. FK UAS.

Wulandari. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidkam Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Semarang: Universitas Diponegoro.

Winzeler. (2014). A Healthy *Body Image. UNH Department Of Family Studies*. (online). Available FTP:www.adolescence.unh.edu/healthybodyfinal.pdf. di akses pada tanggal: 28 September 2018.

Yosep. (2007). *Keperawatan Jiwa.* Bandung: PT Refika Aditama.

Yusoff, M.S.B. (2010*).* Stress, Stressors and Coping Strategies among Secondary School Students in A Malaysian Government Secondary School: Initial Findings. *Journal of Psychiatry*.