**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PEMENUHAN ISTIRAHAT**

**TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**(Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang)**

Seklak Hudayah\* Hidayatun Nufus\*\* Anita Rahmawati\*\*\*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** : Pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir mengalami gangguan yang berhubungan pada tingkat stres. **Tujuan penelitian** ini untuk menganalisishubungan tingkat stres dengan pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir Program Studi S1 Keperawatan. **Metode** : Jenis penelitian Kuantitatif dan desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian semua mahasiswa semester akhir Program Studi S1 Keperawatan, sementara ini sampelnya 67 responden. Teknik sampling menggunakan*proportional random sampling*. Variabel *independent* yaitu tingkat stres, dan variabel *dependent* yaitu pemenuhan istirahat tidur. *Instrument* penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating*. Analisa data menggunakan uji *sperman rank*. **Hasil :** hasil penelitian menunjukan sebagian besar tingkat stres mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan kriteria sedang sejumlah 44 (65,7%), dan hampir setengahnya mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan adalah pemenuhan istirahat tidur kriteria cukup sejumlah 29 (43,3%). Hasil uji *spearman* rank p value = 0,01 dimana p value < α 0,05 sehingga H1 diterima**. Kesimpulanya** ada hubungantingkat stres dengan pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir Program Studi S1 Keperawatan. **Saran :** Menciptakan cara baru seperti teknik relaksasi yang di kombinasi dengan musik agar tingkat stres dan pemenuhan istirahat tidur mahasiswa dapat diatasi

Kata kunci: Tingkat Stres, Pemenuhan Istirahat Tidur

***THE CORRELATION OF STRESS LEVEL WITH RESTING SLEEP FULFILLMENT IN STUDENTS FINAL SEMESTER OF NURSING UNDERGRADUATE STUDY PROGRAM***

***(AT INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE ICME JOMBANG)***

***ABSTRACT***

***Introduction:*** *Resting sleep fulfillment in final student semester undergo disorders that related to stress level.* ***The purpose*** *of this research was to analyze the correlation of stress level with resting sleep fulfillment in the students final semester of nursing undergraduate study program.* ***Metode :*** *Type of this research is quantitative and research design using sectional cross. The population of this research were all students of the final semester of nursing undergraduate study program, while this sample there are 67 respondents. The sampling technique used proportional random sampling. Independent variable is stress level, and dependent variable is resting sleep fulfillment. The research instrument used a questionnaire. By processing data to editing, coding, scoring, tabulating, and usinganalysisthe spearman rank statistical test.* ***Result*** *: Most of the stress level in student final semester of nursing undergraduate study program with average criteria as much as 44 (65,7%) and almost half of students final semester of nursing undergraduate study program are resting sleep fulfillment with enough criteria as much as 29 (43,3%) the result of spearman rank test by p value=0,01 which is p value< 0,05 so that h1 received.* ***The conclusion*** *is there are the correlation of stress level with resting sleep fulfillment in final student semester of nursing undergraduate study program.* ***Conclution******: Creating*** new ways such as relaxation techniques in combination with music so that stress levels and fulfillment of student sleep breaks can be overcome

*Keywords : Stress Level, Resting Sleep Fulfillment.*

PENDAHULUAN

Pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir mengalami gangguan. Mahasiswa yang menyusun skripsi keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang,kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam, dansering terbangun di awal. Keadaan tersebut bisa berlangsung selama beberapa hari atau beberapa minggu yang dialami oleh anak usia 18-21tahun dan 22-24 tahun yang aktif kuliah dan sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) (Rahmat, 2015).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (*National College Health Assesment,* 2015) terdapat 2.709 mahasiswa yang mengalami stress, depresi dankekhawatiran berlebih di pertengahan tahun 80-an berkisar antara 10-15%.Melonjak drastis di tahun 2010-an di angka 33-40% dengan berbagaigejala yang mengikutinya seperti gangguan makan, perubahan pola tidur,menyakiti diri sendiri hingga keputusan untuk bunuh diri.Di tahun 2014,sebanyak 33% mahasiswa yang mengalami depresi selama pengerjaanskripsi. Akibat depresi ini, mereka menjadi sulit fokus dalam mengerjakantugas akhirnya.Tahun 2015 juga disimpulkan hasil yang senadabahwa 20% mahasiswa mencari perawatan dan konsultasi jiwa terkaittekanan yang mereka alami di dunia akademik.

Menurut Lubis dan Laila (2012) tuntutan pendidikan yang dihadapimenjadi stresor bagi setiap mahasiswa, berasal dari luar maupun daridalam dirinya, sedangkan menurut Robotham (2012) beberapa penyebabgangguan stres pada mahasiswa selama masa kuliah seperti dalammenuntaskan akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian,kondisi adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisiperbedaan bahasa yang digunakan dan dalam hal biaya perkuliahan, penilaian sosial, manajemen waktu serta anggapan individu terhadap waktu penyelesaian tugas akhir mereka.

Salah satu teknik yang biasa digunakan untuk menangani sress dengan teknik relaksasi.Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah dengan mengekspresikan perasaan yang sedang dialami melalui kegiatan melukis. Sebagai mahasiswa Jurusan Keperawatan seharusnya hal tersebut dapat dilakukan tanpa megalami kesulitan, akan tetapi pada kenyataanya yang terjadi justru sebaliknya. Mahasiswa mengalami gejala “*burn out*”atau stres kerja, dimana mereka mengalami kejenuhan untuk menuangkan perasaan yang dialami melalui media lukis. Mahasiswa mengalami gejala “*burn out*” atau stres kerja dikarenakan hampir setiap hari mereka juga melakukan aktifitas menggambar, dan melukis, tetapi bukan dalam rangka mengekspresikan perasaan melainkan untuk memenuhi tuntutan tugas yang diberikan oleh dosen.

Penelitian bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres dengan pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semesterakhir program studi S1 Keperawatan diSekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia MedikaJombang.

**BAHAN DAN METODA PENELITIAN**

Jenis penelitian ini, yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional. Cross sectional* merupakan penelitian yang dilakukan dalam sekali waktu dan secara bersamaan (Sugiyono, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa semester akhir Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang berjumlah 80 orang.

Sampling menggunakan *Probability sampling (proportional random sampling).* Variabel independennya tingkat stress variabel dependentnya pemenuhan istirahat tidur. Instrument penelitian menggunakan kuesioner*.* Pengolahan data *editing, coding, scoring dan tabulating* dan analisadata menggunakan *Spearmank Rank.*

**HASIL PENELITIAN**

**Data Umum**

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombangbulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Jenis kelamin** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 1 | Laki-laki | 10 | 14,9 |
| 2 | Perempuan | 57 | 85,1 |
| Total | | 67 | 100,0 |

*Sumber Data Primer*

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan yaitu berjenis kelamin perempuan sejumlah 57 responden (85,1% ).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur mahasiswa semester akhir program studi S1Keperawatandi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombangbulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Umur** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 1 | 19-25 tahun | 67 | 100 |
| 2 | 26-31 tahun | 0 | 0 |
| Total | | 67 | 100,0 |

*Sumber Data Primer*

Tabel 5.2 menunjukkan seluruhnya mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan yaitu berumur 19-25 tahun sejumlah 67 responden (100% ).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama mahasiswa semester akhir program studi S1Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombangbulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Umur** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 1 | Islam | 67 | 100 |
| 2 | Kristen/ katolik | 0 | 0 |
| 3 | Hindu/Budha | 0 | 0 |
| 4 | Konghuchu | 0 | 0 |
| Total | | 67 | 100,0 |

*Sumber Data Primer*

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa seluruhnya mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan yaitu beragama islam 67 responden (100% ).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status ekonomimahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Status Ekonomi** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 1 | Baik | 17 | 25,4 |
| 2 | Sedang | 34 | 50,7 |
| 3 | Buruk | 16 | 23,9 |
| Total | | 67 | 100,0 |

*Sumber Data Primer*

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar status ekonomi mahasiswa semester akhir program S1 Keperawatan yaitu sedang sejumlah 29 responden (50,7%).

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan biaya kuliah mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombangbulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Biaya Kuliah** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 1. | Lunas | 51 | 76,1 |
| 2 | Tidak lunas | 16 | 23,9 |
| Total | | 67 | 100,0 |

*Sumber Data Primer*

Tabel 5.5 menunjukkan bahwahampir seluruhnya biaya kuliah mahasiswa semester akhir program S1 Keperawatan yaitu lunas sejumlah 51 responden (76,1%).

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombangbulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Kelas** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 1. | Kelas A | 31 | 46,3 |
| 2 | Kelas B | 36 | 53,7 |
| Total | | 67 | 100,0 |

*Sumber Data Primer*

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besarmahasiswa semester akhir program S1 Keperawatan berada di kelas B sejumlah 36 responden (53,7%).

**Data Khusus**

Tabel 5.7 Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tingkat Stres** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 1 | Ringan | 23 | 34,3 |
| 2 | Sedang | 44 | 65,7 |
| 3 | Berat | 0 | 0% |
|  | Total | 67 | 100,0 |

*Sumber Data Primer*

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan kriteria sedang sejumlah 44 responden (65,7%).

Tabel 5.8 Karakteristik responden berdasarkan pemenuhan istirahat tidurmahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombangvbulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pemenuhan Istirahat Tidur** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| 1. | Baik | 24 | 35,8 |
| 2 | Cukup | 29 | 43,3 |
| 3 | Kurang | 14 | 20,9 |
|  | Total | 67 | 100,0 |

*Sumber Data Primer*

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa hampir setengahnya mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan adalah pemenuhan istirahat tidur kriteria cukup sejumlah 29 responden(43,3%).

Tabel 5.9 Tabulasi silang hubungan tingkat stres dengan pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tingkat  Stres | Pemenuhan istirahat tidur | | | | | | | |
| Baik | | Cukup | | Kurang | | Jumlah | Total |
| ∑ | % | ∑ | % | ∑ | % |
| Ringan | 14 | 20,9 | 6 | 9,0 | 3 | 4,4 | 23 | 34,3% |
| Sedang | 10 | 14,9 | 23 | 34,3 | 11 | 16,4 | 44 | 65,7% |
| Berat | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | 24 | 35,8 | 29 | 43,3 | 14 | 20,9 | 67 | 100% |
| ***Spearman Rank* p *value*= 0,01 diman α <0,05** | | | | | | | | |

*Sumber Data Primer*

Tabel 5.9 menunjukan bahwahampir setengahnya dan sebagian besar, tingkat stres dan pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir adalah sedang dan cukup sejumlah 23 responden (34,3%).

Hasil penelitian menggunakan uji *Spearman rank test* menunjukkan nilai *probabilitas* atau taraf kesalahan (p = 0,01) jauh lebih kecil dari standart signifikan (α = 0,05) maka H1 diterima dan H0 di tolak yang berarti ada hubungan tingkat stres dengan pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

**PEMBAHASAN**

**Tingkat Stres Mahasiswa pada Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.**

Berdasarkan Tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan kriteria sedang sejumlah 44 responden (65,7%).

Peneliti berpendapat tingkat stres mahasiswa di pengaruhi oleh beberapa faktor jenis kelamin, status ekonomi dan biaya kuliah. Jenis kelamin menunjukkan bahwa hampir seluruhnya mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan yaitu berjenis kelamin perempuan sejumlah 57 responden (85,1% ). Peneliti berpendapat jenis kelamin perempuan lebih rentang mengalami stres. Perempuan sangat emosional dalam mengerjakan sesuatu. Perempuan juga memiliki hormon berubah-rubah apalagi ketika mengalami menstruasi.Perempuan mempunyai sifat pemikir dibanding laki-laki. Perempuan cenderung pemikir yang membuat hal kecil menjadi besar apalagi ketika perempuan menjalin asmara. Asmara yang dijalani mengalami keretakan dan ditambah beban tugas akhir sekolah, perempuan akan rentang mengalami stres yang bertambah yang membuat suasana hati perempuan kacau.

Peneliti berpendapat faktor ekonomi juga sebagai salah satu faktor yang berpengaruh bahwa sebagian besar status ekonomi mahasiswa semester akhir program S1 Keperawatan yaitu sedang sejumlah 29 responden (50,7%). Status ekonomi yang tidak baik akan mempengaruhi psikologis mahasiswa. Status ekonomi yang sedang berati tidak baik dan tidak buruk yang artinya cukup. Status ekonomi yang cukup bagi mahasiswa masih belum mencukupi dalam pembayaran SPP dan skripsi belum lagi biaya tambahan seperti print tugas buat konsul apalagi belum print tugas revisi, dan biaya ketika mau sidang. Status ekonomi baik, sedang atau buruk mempengaruhi tingkat stres mahasiswa bisa disimpulkan bahwa status ekonomi cukup bisa dikatakan responden mengalami tingkat stres sedang. Status ekonomi berhubungan dengan tanggungan sekolah.

Peneliti berpendapat biaya kuliah yang belum lunas merupakan salah satu pemicu stres mahasiswa bahwa hamper setengahnya biaya kuliah mahasiswa semester akhir program S1 Keperawatan yaitu tidak lunas sejumlah 16 responden (23,9%). Peneliti berpendapat mahasiswa bukan hanya memikirkan beban akibat skripsi melainkan juga memikirkan beban biaya yang harus dilunasi. Biaya kuliah yang belum lunas membuat responden mengalami kebingungan apalagi ketika responden mengetahui status ekonomi orang tua sedang tidak baik. Pikiran negatif apabila tidak melunasi biaya kuliahmuncul seperti takut tidak bisa ikut ujian ataupun takut tidak ikut sidang skripsi karena salah satu syarat mengikuti sidang harus lunas biaya kuliah seperti SPP dan pembayaran skripsi, itu yang membuat responden stres.

**Pemenuhan Istirahat Tidur padaMahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.**

Berdasarkan Tabel 5.8 menunjukkan bahwa hampir setengahnya mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan adalah pemenuhan istirahat tidur kriteria cukup sejumlah 31 responden(46,3%).

Peneliti berpendapat jenis kelamin perempuan tipe pemikir, perempuan sering memikirkan sesuatu yang berlarut-larut dan berkepanjangan serta terburu-buru dalam mengambil tindakan. Perempuan mempunya persaan emosional yang sensitif misalnya dalam mengerjakan skripsi mereka mengatur waktu agar selesai secepat mungkin sehingga rela tidak tidur, dengan sifat pemikir perempuan mengalami susah tidur. Sifat perempuan tersebut sering menyenbabkan suatu pekerjaan yang tidak maksimal sehingga mengalami kesalahan yang berakibat harus revisi. Revisi tugas skripsi membuat responden tambah emosional untuk menyeselesaikan beban tugas skripsi yang harus selesai tepat waktu sehingga responden mengalamiketidakmaksimalan pemenuhan istirahat tidur.,

Peneliti berpendapat dilihat dari tabel data umum bahwa sebagian besar status ekonomi mahasiswa semester akhir program S1 Keperawatan yaitu sedang sejumlah 29 responden (50,7%).Peneliti berpendapat tugas skripsi merupakan salah satu penyebab perubahan pemenuhan istirahat tidur apalagi responden mengalami status ekonomi yang cukup dan mengalami ekonomi tidak baik. Status ekonomi cukup membuat beberapa mahsiswa mencari uang tambahan dengan carabekerja saat pulang kuliah, sehingga waktu untuk istirahat berkurang dan dampaknya terjadi perubahan pemenuhan istirahat tidur.

Peneliti berpendapat pemenuhan istirahat tidur juga dipengaruhi oleh biaya kuliah yang bisa dilihat dari tabel data umum yang menunjukan bahwa hamper setengahnya biaya kuliah mahasiswa semester akhir program S1 Keperawatanyaitu tidak lunas sejumlah 16 responden (23,9%). Peneliti berpendapat biaya kuliah yang tidak lunas dapat berpengaruh terhadap psikologis/ emosional yang tidak stabil, sehingga responden mengalami stres yang berdampak pada pemenuhan istirahat tidur responden. Responden yang tidak lunas biaya kuliah yang tidak lunas cenderung mempunyai emosional yang lebih tinggi serta mempunyai beban yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang sudah lunas. Beban dan emosional yang cenderung lebih tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur responden.

**Hubungan Tingkat Stres Dengan Pemenuhan Istirahat TidurMahasiswa Semester Akhir Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.**

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukan bahwa hampir setengahnya tingkat stres dan pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir adalah sedang dan cukup sejumlah 23 responden (34,3%).

Hasil penelitian menggunakan uji Spearman rank test menunjukkan nilai probabilitas atau taraf kesalahan (p = 0,01) jauh lebih kecil dari standart signifikan (α = 0,05) maka H1 diterima dan H0 di tolak yang berarti ada hubungan tingkat stres dengan pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Peneliti berpendapat tingkat stres berhubungan dengan pemenuhan istirahat tidur.Pemenuhan istirahat tidur baik maka tingkat stres ringan, dan pemenuhan istirahat tidur cukup maka tingkat stres sedang.Kesimpulanya tingkat stres semakin tinggi maka akan semakin terganggu pemenuhan istirahat tidur. Tingkat stress dapat mempengaruh psikologis serta fisiologis mahasiswa. Kebutuhan istirahat tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi. Kebutuhan istirahat yang kurang dapat mempengaruhi kondisi fisik serta psikologis mahasiswa contohnya mahasiswa mudah lelah, cepat marah, dan lain-lain.

**SIMPULAN DAN SARAN**

**SIMPULAN**

1. Tingkat stres pada mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang sebagian besar sedang.
2. Pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang hampir setengahnya cukup.
3. Ada hubungan tingkat stres dengan pemenuhan istirahat tidur pada mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

**SARAN**

1. Dosen dan Mahasiswa

Sekolah tinggi ilmu kesehatan merupakan salah satu wadah pendidikan dalam bidang kesehatan sehingga diharapkan dosen dan mahasiswa dapat berkontribusi penuh dalam mengatasi serta menciptakan cara baru seperti teknik relaksasi yang di kombinasi dengan musik agar tingkat stres dan pemenuhan istirahat tidur mahasiswa dapat diatasi.

1. Peneliti selanjutnya

Mengingat adanya keterbatasan dari penelitian ini, maka diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar memperdalam lagi tentang teori tingkat stres mahasiswa semester akhir dan memperdalam lagi teori pemenuhan istirahat tidur mahasiswa semester akhir, agar menyempurnakan penelitian dengan metode dan salah satu variabel penelitianberbeda yang lebih lengkap, sehingga akan mendapat hasil yang lebih baik.

**KEPUSTAKAAN**

Ambarwati, Putri Dewi. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Volume 5 No1, Hal 40-4, Mei 2017.*

Kountul, Yoga P. 2018*.* Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS, Vol. 7 No. 5, 2018*.

Setiawan, Ferry Purwanto. 2011. Hubungan Status Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Stres Pada Pasangan Usia Muda Di Desa Giricahyo Purwosari Gunung Kidul. Jurnal keperawatan, Vol. 7 No. 5, 2011.

Dewanti, Dhea Eka. 2016. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal Komunitas Vol 7 No 6.

Sulidah., Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Keperawatan Vol.4 No. 1.

Iqbal, Muhammad Dien. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta.. Jurnal Keperawatan Vol.4 No. 3.

Putri, Ramdhayani. 2010. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Keperawatan Vol.4 No. 3.*

Rahmat, Adi. & Hindriana, F. A. 2014.Beban Kognitif Mahasiswa dalam Pembelajaran Fungsi Terintegrasi Struktur Tumbuhan Berbasis Dimensi Belajar. Jurnal Ilmu Pendidikan. Jilid 20 (1): hal 66-74.