

DAMPAK STRES AKADEMIK TERHADAP POLA TIDUR PADA REMAJA

Niken Andalasari¹, Handini Salma²

¹Dosen Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

²Mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

Article Info	Abstrak
Article History:	<p>Latar Belakang Remaja yang mengalami stres akademik berkepanjangan berisiko mengalami gangguan pola tidur, kecemasan, dan penurunan konsentrasi belajar, yang berdampak pada prestasi akademik dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan pola tidur pada remaja di SMK Kesehatan Al-Ikhlas. Tujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dan pola tidur pada remaja. Metode Penelitian kuantitatif dengan pendekatan menggunakan cross sectional dengan sampel berjumlah 62 orang dari kelas 10 dan kelas 11 menggunakan instrumen Student-Life Stress Inventory (SLSI) untuk menilai tingkat stres akademik dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai tingkat pola tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rho. Hasil Dan Pembahasan Penelitian menunjukkan terdapat hubungan stres akademik terhadap pola tidur siswa dengan pvalue 0,043. Remaja yang kurang tidur lebih rentan terkena depresi tidak fokus dan mempunyai nilai sekolah yang buruk. Kesimpulan Usia remaja yang rentan mengalami stres akademik dan gangguan pola tidur harus segera ditangani karena akan berdampak pada kesehatan mental seperti depresi yang secara perlahan juga akan mempengaruhi kondisi fisiknya.</p>
Corresponding author Email	<p>: Niken Andalasari : nikenand@akper-alikhlas.id</p>

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang sedang mengalami peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja mengalami perubahan kognitif, emosional dan fisik. Remaja mungkin mengalami kesulitan selama tahap perkembangan individu dan sosial. Ketidak mampuan untuk mengatasi stresor dapat menyebabkan stres (Basit, 2017). Stres akademik dapat menimbulkan ketidakpercayaan terhadap tugas sekolah yang diharapkan dan ketakutan akan kegagalan akademik. Setelah paparan stres akademik yang tinggi dalam waktu lama, remaja mungkin mengalami kecemasan, depresi dan gangguan pola tidur (Barbayannis et al., 2022).

Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting bagi manusia dan berdampak besar pada psikologi dan kesehatan fisik, terutama bagi siswa yang sedang dalam proses belajar. Kualitas tidur dikatakan baik jika seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur atau mengalami gangguan pola tidur. Ritme tidur normal pada remaja sekitar 7-8 jam (Change et al., 2021).

Menurut survei kesehatan dasar Indonesia, prevalensi orang yang menderita gangguan mental emosional meningkat dari tahun 2013 ke tahun 2018 yaitu sebesar 6% pada tahun 2013, meningkat menjadi 9,8%

pada tahun 2018 (Riskestas, 2018). Fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa semakin meningkat setiap tahunnya, khususnya di Indonesia. Hasil penelitian yang dilakukan Syahanita (2021) Mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk sebanyak (82%), mahasiswa yang memiliki pola tidur baik sebanyak (18%). Mahasiswa yang mengalami stres sebanyak (59%) dan mahasiswa yang tidak mengalami stres sebanyak (41%) (Putri et al., 2021). Oleh karena itu, kejadian stres akademik pada remaja dapat meningkat jika tidak ada perhatian lebih dari semua pihak.

Stres akademik disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu persyaratan akademik yang dianggap terlalu sulit, hasil ujian yang buruk, tumpukan tugas, dan lingkungan sosial. Stres akademik adalah stres yang termasuk dalam kategori distress (Rahmawati, 2017). Dampak gangguan pola tidur pada siswa dapat menyebabkan perubahan keadaan siswa seperti gangguan pola tidur dan tingkat stres. Kurang tidur sering terjadi pada remaja dan dewasa, terutama pelajar dan dapat menyebabkan kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi pada pembelajaran dan masalah kesehatan yang buruk berkorelasi dengan prestasi akademik yang buruk. Kurang tidur dikaitkan dengan kurangnya konsentrasi, sehingga dapat menghambat keberhasilan akademik (Putri et al., 2021).

Salah satu sekolah di Bogor khususnya cisastra yang melaksanakan pembelajaran yang full-day school adalah SMK Kesehatan Al-Ikhlas. Hasil studi pendahuluan di SMK Kesehatan Al-Ikhlas didapatkan hasil dengan wawancara didapatkan bahwa 3 dari 5 siswa mengalami tekanan pada saat pembelajaran seperti pembelajaran yang kurang dimengerti, tugas sekolah yang belum selesai atau tugas yang menumpuk dengan deadline yang dekat, tugas individu maupun tugas kelompok, kecemasan menghadapi ujian, saat menghadapi praktik kerja lapangan dan tuntutan dari orang tua. Saat siswa siswi mengalami stres akademik mereka akan

sulit tidur hingga larut malam dan jam tidurnya menjadi tidak normal. Sehingga akan menimbulkan dampak bagi siswa siswi menjadi sulitnya berkonsentrasi saat pembelajaran dan mengantuk disiang hari sehingga mengganggu pembelajaran terlebih ketika ada ujian, siswa siswi merasa cemas dan stres memikirkan hasil ujian mereka. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan pola tidur pada remaja di SMK Kesehatan al-Ikhlas.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan yaitu dengan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian menggunakan cross sectional yaitu pengambilan data yang dilakukan hanya sekali dengan menggunakan kuesioner sebagai salah satu instrumen penelitiannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel yaitu stres akademik dan pola tidur pada remaja di SMK Kesehatan Al-Ikhlas. Variabel independen dalam penelitian ini adalah stress akademik, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah pola tidur. Populasi penelitian ini siswa siswi kelas 10 dan kelas 11 SMK Kesehatan Al-Ikhlas dengan jumlah sampel 62 orang. Dengan menggunakan teknik Purposive sampling. kriteria inklusi penelitian yaitu Siswa-siswi SMK kesehatan Al-Ikhlas kelas 10 dan kelas 11 yang berstatus aktif, memiliki smartphone dan terkoneksi internet dan bersedia menjadi responden. Kriteria ekslusi yaitu Siswa-siswi yang tidak kooperatif saat dilakukan penelitian dan responden yang tidak hadir saat pelaksanaan penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Al-Ikhlas dan Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2023 di minggu ke 4.

Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner Student-Life Stress Inventory (SLSI) untuk mengukur stres akademik. Kuesioner ini berjumlah 52 pertanyaan dengan menggunakan skala likert untuk

pilihan jawaban 1= tidak pernah, 2= jarang, 3= kadang-kadang, 4= sering, 5= hampir selalu. Rentang total skor dari kuesioner tersebut dengan kategori Ringan 5–72, Sedang 73–146, Berat 147–220. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reabilitas telah dilakukan pada kuesioner ini, dari 52 pertanyaan dinyatakan valid sebanyak 44 pertanyaan dan nilai Alpha Cronbach 0,78 (Pragholapati, 2022).

Sedangkan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai pola tidur berisikan 19 item pertanyaan yang terdiri tujuh komponen antara lain: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan tidur dan disfungsi aktivitas sehari-hari. Pilihan jawaban menggunakan skala Likert mulai dari skor 0= menunjukkan tidak ada kesulitan, 1= menunjukkan kesulitan ringan, 2= menunjukkan kesulitan sedang dan 3= menunjukkan kesulitan yang sangat buruk. Rentang total skor dari kuesioner ini dengan kategori ≤ 5 baik, ≥ 5 buruk. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reabilitas telah dilakukan pada kuesioner ini memiliki koefisien reabilitas keseluruhan Alpha Cronbach 0,83 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi (Buysse et al., 1989).

Proses pengambilan data menggunakan google form yang diawali dengan penjelasan oleh peneliti kepada calon responden kemudian peneliti akan membagikan link google form melalui whatsapp. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Spearman Rho' dengan taraf signifikan 5%. Peneliti menerapkan etika penelitian yaitu menjaga harkat dan martabat manusia, menjaga anonimitas dan privasi dan prinsip keadilan.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Pada penelitian ini terdapat karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin dan kelas.

a. Usia

Sebaran distribusi frekuensi responden menurut tingkat usia yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	F	%
15-16 Tahun	38	61,3
17-18 Tahun	28	38,7
Total	62	100

Pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa usia responden terbanyak di usia 15-16 tahun sebanyak 38 responden (61,3%).

b. Jenis Kelamin

Sebaran distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	F	%
Laki-laki	22	35,5
Perempuan	40	64,5
Total	62	100

Pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa responden terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 40 responden (64,5%).

c. Kelas

Sebaran distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas yang diteliti dapat dilihat dari tabel berikut

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.

Kelas	F	%
Kelas 10	35	56,5
Kelas 11	27	43,5
Total	62	100

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi didapatkan hasil responden kelas 10 sebanyak 35 responden (56,5%).

d. Stres Akademik

Sebaran distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kategori

Stres Akademik	F	%
Ringan	3	4,8
Sedang	26	41,9
Berat	33	53,2
Total	62	100

Berdasarkan tabel 4.4 hasil distribusi frekuensi variabel stres akademik menunjukkan bahwa responden dengan stres akademik berat sebesar 33 responden (53,2%) dan responden yang mengalami stres akademik ringan sebesar 3 responden (4,8%).

e. Pola Tidur

Sebaran distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategori Pola Tidur.

Pola tidur	F	%
Baik	2	3,2
Buruk	60	96,8
Total	62	100

Berdasarkan tabel 4.5 hasil distribusi frekuensi variabel pola tidur menunjukkan bahwa responden dengan pola tidur baik sebesar 2 responden (3,2%) dan responden

dengan pola tidur buruk sebesar 60 responden (96,8%).

2. Analisis Bivariat

Analisis hubungan stres akademik dengan pola tidur pada remaja SMK Kesehatan Al-Ikhlas menggunakan uji korelasi spearman Rho' dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Tidur

Stres Akademik	Pola tidur				Total	P value
	Baik		Buruk			
	f	%	f	%	F	%
Ringan	1	1,6	2	3,2	3	100
Sedang	1	1,6	25	40,3	26	100
Berat	0	0	33	53,2	33	100
Total	2	3,2	60	96,8	62	100

Hasil analisis dari tabel 4.6 dapat disimpulkan siswa dengan stres akademik ringan terdapat 3 responden dengan 1 responden pola tidur baik dan 2 responden pola tidur buruk, terdapat siswa dengan stres akademik ringan sebanyak 26 responden dengan 1 responden pola tidur baik dan 25 responden pola tidur buruk, dan terdapat hasil stres akademik berat sebanyak 33 responden dan pola tidur buruk. Hasil analisis penelitian ini didapatkan bahwa nilai p-value 0,043 maka keputusannya adalah Ha yang diterima yang artinya ada korelasi atau hubungan yang signifikan dengan stres akademik dengan pola tidur pada remaja.

PEMBAHASAN

Stres Akademik

Penelitian Damayanti et al., (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat 70% yang mengalami stres akademik berat. Dan didapatkan hasil p-value sebesar 0,000 (<0,05) yang menunjukkan adanya hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur. Stres berasal dari tekanan

untuk menunjukkan keunggulan dan prestasi dalam kompetisi akademik meningkat, sehingga mahasiswa merasa semakin terbebani dengan tekanan yang ada. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Rijal mutaqin (2021) dengan hasil p-value sebesar 0,000 ($<0,05$) menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres (Muttaqin et al., 2021). Stres akademik merupakan reaksi yang terjadi ketika siswa dihadapkan banyak tugas dan tuntutan. Stres akademik adalah stres yang dirasakan siswa tentang proses belajar atau masalah yang berkaitan dengan kegiatan akademik, seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, nilai ujian, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres (Rahmawati, 2017).

Penelitian ini tidak sejalan dengan Ghina (2017) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan secara signifikan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja yang di pengaruhi faktor ketika seseorang mengalami stres tetap melakukan interaksi dengan orang-orang yang berada disekitar seperti teman dan orang tua sehingga mereka memiki energi yang lebih banyak untuk menghadapi stres tersebut. Stres yang dialami oleh responden tidak mempengaruhi terhadap tidur responden. Responden tidak mengalami gangguan tidur walaupun mengalami stres. Hal ini dikarenakan faktor-faktor yang membuat responden tetap tidur tanpa ada gangguan tidur seperti responden tidak mempunyai penyakit kronis, tubuh terbebas dari pemasangan alat-alat medis, tidak memrlukan obat untuk tidur (Pangestika et al., 2017).

Pola Tidur

Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki gangguan pola tidur sebanyak 96,8% hal ini disebabkan karena adanya stres akademik pada siswa

sehingga dapat menyebabkan gangguan pola tidur. Berdasarkan kemenkes (2018) kebutuhan tidur yang sehat pada remaja 8-9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur lebih rentan terkena depresi tidak fokus dan mempunyai nilai sekolah yang buruk (Kemenkes, 2018). Hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian Akmalia1 (2019) yang menunjukkan bahwa 46% mengalami pola tidur yang buruk. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ajeng (2021) yang menunjukkan bahwa sebanyak 68,9% mengalami pola tidur yang buruk. Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh kecemasan yang terus menerus yang akan berdampak pada pola tidur. Penyebab gangguan tidur sebagian besar adalah remaja dan dewasa muda yang memiliki pola tidur yang tidak teratur (Ayu, 2022).

Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Tidur

Penelitian ini dilakukan pada 62 siswa dengan rentang usia 15-18 tahun yang termasuk kedalam fase remaja pertengahan yang memiliki tugas perkembangan psikososial remaja menurut Erikson yaitu remaja memasuki fase identity versus role confusion yang dimana remaja melakukan pencarian jati diri untuk menghindari kebingungan peran saat memasuki masa dewasa, dan pola pikir remaja didasarkan oleh logika, tetapi jarang pula didorong oleh perasaan atau emosinya, mereka cenderung berselisih faham dengan orang tua dan teman sebaya karena emosi belum stabil dan memiliki sifat sensitif sehingga banyak remaja ketika menerima stressor dari lingkungan disekitarnya mereka tidak bisa mengelola stres sehingga coping yang digunakan oleh remaja maladaptif. Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang mengalami tingkat stres akademik berat sebanyak 53,2%. Stres akademik dapat terwujud dalam diri seseorang jika ada tekanan yang dia terima dari orang-orang di sekitarnya, orang tua, guru dan teman

sebaya. Pada penelitian ini mayoritas responden kelas 10 mengalami stres akademik karena dipengaruhi faktor masa peralihan dari SMP ke SMK yang dimana pembelajaran semakin padat dan tugas akademik semakin banyak hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik seseorang sehingga dapat menimbulkan stres.

Selain itu pada penelitian ini bahwasannya yang mengalami stres akademik lebih banyak terjadi pada perempuan dengan persentasi perempuan 64,5% dibandingkan laki-laki 35,5%, hal ini diperkuat oleh Goff A.M (2011) mengatakan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki karena siswa perempuan lebih sering menggunakan mekanisme coping berorientasi terhadap tugas sehingga mudah bagi wanita untuk mengidentifikasi stres akademik. Sedangkan laki-laki cenderung menggunakan mekanisme coping egosentrisk sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor (Goff, 2011). Hal ini juga diperkuat oleh jurnal kesehatan masyarakat karangan Yoga dkk, tahun (2018) perempuan lebih sensitif terhadap stres karena hormon oksitoksin, estrogen dan hormon seks merupakan faktor pendukung dengan kadar yang berbeda pada pria dan wanita (Yoga dkk, 2018).

Stres akademik memiliki dampak negatif kemampuan belajar siswa, keberhasilan akademik, prestasi dalam pendidikan dan pekerjaan, kualitas dan kuantitas tidur kesehatan mental, kesehatan fisik dan mencoba menggunakan zat tertentu (Pascoe, et al, 2020). Quick (2018) berpendapat bahwa dampak negatifnya disebut distress yaitu hasil dari respon stres yang tidak sehat, negatif dan bersifat merusak (destruktif). Ada hubungan yang kuat antara tingkat stres yang tinggi dan penurunan kualitas hidup, yang terkait, misalnya dengan insomnia atau kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah stres yang berdampak signifikan terhadap kinerja kognitif. Dan masalah-masalah ini juga dikaitkan dengan peningkatan masalah kesehatan, mudah marah, depresi, kelelahan, penurunan konsentrasi dan kinerja akademik yang buruk (Ribeiro,et al, 2018).

Untuk mengetahui apakah kita atau orang lain sedang mengalami stres atau tidak bisa dilihat dari gejala fisik termasuk misalnya, sakit kepala, sakit perut, tekanan darah tinggi, jantung berdebar, gangguan tidur, mudah lelah, keringat dingin, kehilangan nafsu makandan sering buang air kecil. Sedangkan gejala psikologi dari stres adalah gelisah atau cemas, kurangnya konsentrasi, apatis, pesimisme, kehilangan rasa humor, diam, malas, sering melamun, sering marah dan sikap agresif (Mashudi, 2012). Upaya mengatasi stres sebagian besar siswa menerapkan strategi coping positif melalui berbagai hal aktivitas seperti olahraga, membaca, menonton film, mengobrol dengan teman dan aktifitas lainnya (Yikealo,et al, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas menurut peneliti menyimpulkan bahwa semakin berat tingkat stres akademik siswa maka akan semakin memburuk pola tidurnya. Hal ini karena siswa cenderung mengalami emosi atau tekanan yang berupa beban tugas yang dimiliki, serta masalah yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Pada usia remaja yang rentan mengalami stres akademik dan gangguan pola tidur harus segera ditangani karena akan berdampak pada kesehatan mental seperti depresi yang secara perlahan juga akan mempengaruhi kondisi fisiknya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian terkait hubungan stres akademik dengan pola tidur pada remaja SMK Kesehatan al-

Ikhlas. Di dapatkan hasil uji korelasi spearman rank dengan nilai korelasi 0,05 dan nilai signifikansi $0,043 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan stres akademik dengan pola tidur pada siswa SMK Kesehatan Al-Ikhlas..

REFERENSI

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Basit, A. (2017). Hubungan antara perilaku seksual dengan tingkat pengetahuan agama islam pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 175–180.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F. 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Damayanti, S., Rauzatul Jannah, S., & Hasrati Nizami, N. (2022). Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 the Academic Stress Level of High School Students in the Learning Process During the Covid-19 Pandemic in Banda Aceh City. *JIM FKep*, V, 154–158.
- Goff, A. M. (2011). stressor academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*.
- Mashudi, F. (2012). Psikologi Konseling.
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586–592. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.618>
- Pangestika, G., Lestari, D. R., Setyowati, A. (2017). Stres dengan kualitas tidur pada remaja. 107–115.
- Pascoe, M.C.; Hetrick, S.E.; Parker, A. . (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int. J. Adolec*, 25.
- Pragholapati, A. (2022). New Normal “Indonesia” After Covid-19 Pandemic.
- Putri, S. A., Ichsan, B., Dasuki, S., & Agustina, T. (2021). Hubungan Pola Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa Fk Ums Selama Perkuliahan Online. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten HUBUNGAN*, 158–165.
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1 Oktobe).
- Ribeiro, I. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & B., & N., E. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions*

- Education, 4(2), 70–77.
<https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Riskesdas. (2018). Laporan_Nasional_Rkd2018_Fina L.pdf. In Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 198
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students A Case in the College of Education. Open Journal of Social Sciences, 06(11), 40–57.
<https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004%0A>
- Yoga P. D kountul, D. (2018). hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratungali manado Jurnal KESMAS, 7(5).
- Syam, N. S., Ningrum, N. A., Emily, D. S., Herianti, N. L., Dewi, S. F., & Hijriani, R. K. (2020). Peran Serta Kader Dalam Pemenuhan Kelengkapan Dan Ketepatan Pencatatan Data Posyandu Anyelir 1 Dusun Wonocatur, Banguntapan, Bantul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 275–278.
- Wahyuni. (2021). Pemanfaatan WhatsApp dalam Pemantauan Pola Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal ABDIMAS-HIP*, 2(1), 14–27.
- Wati, septi vera. (2023). *INSURANCE , MILEAGE AND WORK WITH THE*. 100–107.
- Widyaningsih, T. sakti. (2025). *Jurnal Peduli Masyarakat*. 7, 65–74.