

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kunkun Mhamad Yusfar Syaifuro^{1*}, Oki Prirahayu²

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Indonesia

kmyusfar@unibba.ac.id

Abstrak

Hambatan, tantangan, dan kendala harus dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tinggi salah satunya dengan mengerjakan tugas akhir. Pengelolaan waktu merupakan salah satu permasalahan yang dialami mahasiswa selama masa studi. salah satu faktor psikologis yang dialami mahasiswa adalah stress. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Hal ini membuat mahasiswa menjadi ansietas, stres bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan tidur seperti insomnia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bale Bandung. Desain penelitian ini adalah Analitik korelasional dengan metode cross sectional. Populasi semua mahasiswa tingkat akhir di Universitas. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir sebanyak 32 orang. Instrument penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan uji statistik menggunakan uji koefisien Rank Spearman. Hasil penelitian hampir dari setengahnya responden (50,10%) dengan tingkat stress sedang. Hampir setengahnya responden (54,86%) mengalami kualitas tidur buruk. Uji Rank Spearman menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa/I tingkat akhir di Universitas. Peneliti menyarankan kepada institusi agar melakukan upaya pencegahan stres dalam penyusunan skripsi. Institusi menganjurkan orang tua mahasiswa lebih memberikan dukungan dan motivasi serta memfasilitasi sarana dan prasarana pada mahasiswa penyusun tugas skripsi.

Kata kunci: Stress; Kualitas Tidur; Mahasiswa Tingkat Akhir;

Abstract

Barriers, challenges, and obstacles must be faced by students in completing higher education, one of which is by doing a final project. Time management is one of the problems experienced by students during the study period. One of the psychological factors experienced by students is stress. These difficulties make students often give up and cause students not to finish their studies on time. This makes students become anxious, stressed and even depressed, which in turn can cause disturbances in themselves such as sleep disorders such as insomnia. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep quality in final year students at University. The design of this research is correlational analysis with cross sectional method. Sample taken in this study were 32 people. The research instrument used a questionnaire sheet and statistical tests used the Spearman Rank coefficient test. The results of the study were almost half of respondents (50.10%) with moderate stress levels. Almost half of respondents (54.86%) experienced poor sleep quality. The Spearman Rank test shows that there is a significant relationship between stress levels and the quality of sleep at the final grade students of University. The institution encourages parents of students to provide more support and motivation and facilitate facilities and infrastructure for students who compile thesis assignments.

Keywords: Stress; Sleep Quality; Final Year Students;

Informasi Artikel

Submitted: 10 Oktober
2021

Accepted: 20 Oktober
2021

Online Publish: 25
Oktober 2021

***Corresponding Author**

Email Address: kmyusfar@unibba.ac.id

Pendahuluan

Pengelolaan waktu merupakan salah satu permasalahan yang dialami mahasiswa selama masa studi, terutama dalam masa penyelesaian studi. Hal tersebut berarti seorang mahasiswa harus mampu mengelola diri dengan berbagai cara untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki (Ulfa, 2010). Ada beberapa faktor yang mendasari individu melakukan penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan yaitu faktor psikologis, motivasi, self-esteem, tingkat kecemasan, self-control dan efikasi diri (Nuryadi, 2017). Salah satu faktor psikologis yang dialami mahasiswa adalah stress (Rosyad, 2019)

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban kerja. Seseorang yang mengalami stres akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti masalah hubungan pribadi, keuangan, kelelahan fisik, pekerjaan, kegagalan mencapai sesuatu yang diinginkan (Wahyuni, 2018, p. 81)

Salah satu hal yang menjadi tuntutan besar ketika menjadi mahasiswa adalah tugas akhir berupa skripsi yang merupakan beban tanggung jawab bagi seorang mahasiswa untuk bisa lulus dan mendapatkan gelar Sarjananya. Beberapa mahasiswa beranggapan tugas skripsi merupakan tugas yang tidak mudah. Sering kali perjalanan studi mahasiswa mengalami hambatan dan tersendat ketika mengerjakan skripsi. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Hal ini membuat mahasiswa menjadi ansietas, stres bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada dirinya sendiri seperti gangguan tidur seperti insomnia (Putri, 2014)

Menurut WHO prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (Astri et al., 2018). Di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stress lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) di bandingkan pada pria (45,38%), mengenai tingkat stress pada mahasiswa sesuai dengan pilihan fakultas mereka telah dilakukan pada beberapa Universitas di dunia (Widayani et al., 2016). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb 2010, Koochaki 2009). Sementara itu, prevalensi

mahasiswa yang mengalami stress di Indonesia sendiri di dapatkan sebesar 36,7-71,6% (Fittasari 2011, dalam (Ambarwati et al., 2019)

Insiden stres pun dirasakan meningkat oleh mahasiswa dan mahasiswi semester VIII di Universitas dalam beberapa bulan terakhir. Penyebab utamanya adalah dikejar waktu dalam penyusunan tugas akhir, banyaknya praktikum yang menyita waktu, pembayaran perkuliahan yang tertunda harus beres menjelang akhir pendidikan, selain itu pada fakultas tertentu banyaknya SKS yang harus diambil menyebabkan beban stresor semakin meningkat. Maka dari itu tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Tinjauan Teoritis

A. Konsep Stres

Suherjan (1987), Sumiati dkk (2010) dalam Skripsi (Nurtaufik Ismail, 2016. p. 12) mengemukakan bahwa stres adalah suatu kekuatan mendesak atau mencekam yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang (Zahra & Saidiyah, 2013) dan menurut Maramis stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang mengganggu keseimbangan seseorang.

Stres diartikan oleh beberapa ahli sebagai respon individu, baik sebagai respon fisik maupun psikhis terhadap tuntutan dan ancaman yang dihadapi sepanjang hidupnya (Demolingo et al., 2018). Yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu baik perubahan fisik, psikologi maupun spiritual (Asmadi, 2008)

Penyebab stres (stressor) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam (Oryza & Daryanti, 2016). Stressor yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian individu terhadap stressor akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stres yang membuat stres (Maidah, 2013)

Notoatmojo, (2010) membagi tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stress yaitu:

- a) Daily hassles yaitu kejadian kecil yang dapat terjadi berulang-ulang seperti masalah kerja di kantor, sekolah, dan sebagainya.
- b) Personal stressor yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang di cintai.
- c) Appraisal yaitu penilaian terhadap suatu keadaan yang dapat menyebabkan stres appraisals.

Skala pengukuran DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dipelopori oleh Lovibond (1995) merupakan alat uji instrumen yang telah baku dan tidak perlu diuji validitasnya lagi. DASS terdiri dari 42 item pertanyaan yang menggambarkan tingkat stres dan kecemasan (Lovibond, 1995:2).

DASS adalah suatu set tiga laporan diri skala yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional negatif dari depresi, kecemasan, dan stress. Para DASS dibangun tidak hanya sebagai satu set timbangan untuk mengukur keadaan emosional konvensional didefinisikan, tetapi untuk memajukan proses mendefinisikan, memahami, dan mengukur keadaan emosional dimana-mana dan klinis signifikan biasanya digambarkan sebagai depresi, kecemasan, dan stress.

B. Konsep Kualitas Tidur

Tidur adalah sebuah fungsi biologis yang sangat menarik. Tidak kurang dari sepertiga dari hidup dihabiskan untuk tidur. Sudah menjadi hal yang lumrah ketika manusia tidur dengan nyenyak maka di pagi harinya saat terbangun tubuh merasa segar dan dapat bekerja dengan lebih baik dibandingkan dengan orang yang kurang istirahat (Potter & Trusna Nurmansyah, 2009, dalam (Arif Hidayat Suwarna, 2016)

Berdasarkan teori restorasi, sekurang-kurangnya ada 2 hal yang diduga kuat merupakan sebab dari mengapa manusia harus tidur:

a) Perbaikan Sel Otak

Dengan tidur, otak berkesempatan untuk istirahat dan memperbaiki neuron-neuron (sel-sel otak) yang rusak. Tidur juga berperan menyegarkan kembali koneksi penting antara sel-sel otak yang digunakan.

b) Penyusunan Ulang Memori

Tidur memberikan kesempatan otak untuk menyusun kembali data-data atau memori agar bisa menemukan solusi terhadap sebuah masalah. Pada saat merasa pusing dan tidak tahu harus berbuat apa dalam menghadapi suatu masalah maka tidurlah. Sangat mungkin setelah tidur, solusi yang dibutuhkan dalam memecahkan masalah yang anda hadapi akan bisa ditemukan (Awaluddin, 2017)

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur orang dewasa. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercakup dalam PSQI. Dimensi tersebut antara lain kualitas tidur subjektif, sleep latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efesiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari.

Metode

Desain penelitian ini adalah Analitik korelasional dengan metode cross sectional. Populasi semua mahasiswa tingkat akhir di Universitas. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir sebanyak 32 orang. Instrument penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan uji statistik menggunakan uji koefisien Rank Spearman.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 32 responden, umur responden sebagian besar yaitu umur 21-22 tahun sebanyak 17 responden (53,1%) dan sebagian kecil umur 25-26 tahun sebanyak 3 responden (9,4%).

Berdasarkan asal program studi dapat disimpulkan bahwa dari 32 responden terdiri dari mahasiswa/i FKIP (Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan) program studi Pend. Bahasa, Inggris ditemukan paling banyak yaitu sebanyak 7 responden (21,9%) dan dari mahasiswa/i FTI (Fakultas Teknologi Informatika), Matematika, Pemerintahan, paling sedikit ditemukan yaitu 1 responden (3,1%).

Berdasarkan tingkat stress menunjukkan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir di Universitas dari 32 responden hampir setengahnya mengalami tingkat stress sedang yaitu sebanyak 16 mahasiswa (50,0%) dan hampir setengahnya mahasiswa mengalami stress ringan sebanyak 16 mahasiswa (50,0%).

Berdasarkan distribusi pengukuran kualitas tidur menunjukkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bale Bandung dari 32 responden sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 21 mahasiswa (65,6%) dan sebagian kecil mahasiswa mengalami kualitas tidur baik sebanyak 11 mahasiswa (34,4%).

Berdasarkan hasil uji koefisien Rank Spearman adalah sebesar 0,724. Koefisien korelasi 0,724 menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir merupakan hubungan yang

kuat. Hasil uji signifikansi diperoleh nilai p -value sebesar 0,0001, maka dapat dilihat bahwa p -value (0,0001) < α (0,05) sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Tingkat stress dengan kualitas tidur.

Hal ini dimungkinkan karena subjek penelitian rata-rata berumur 22 tahun sebanyak 13 orang, secara perkembangan seseorang dengan usia 22 tahun seharusnya sudah mampu menguasai psikis yang membebaninya. Hal ini terjadi pada mahasiswa/i semester akhir di Universitas Bale Bandung beban kesulitan yang dialami dalam penyusunan skripsi. Kendala-kendala mahasiswa/i semester akhir akibat penyusunan skripsi di Universitas berkembang menjadi sikap negatif yang akhirnya menimbulkan 'stres sedang' (50,10%).

Dari dua hasil analisis terhadap dua variabel diperoleh data bahwa tingkat stress mahasiswa berada dalam kategori tingkat sedang, namun kualitas tidur berada dalam posisi kualitas yang buruk. Bila stres berkepanjangan dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk.

2. Pembahasan

Dukungan pembimbing, dukungan keluarga, dukungan teman, lingkungan, motivasi ingin cepat lulus, atau bahkan aktifitas teman yang berpacu untuk menyelesaikan skripsi menjadi faktor pendukung, adalah hal-hal yang bersifat positif sehingga memberikan kontribusi terhadap kesiapan mahasiswa/i dalam membuat skripsi sehingga bisa saja mahasiswa malah merasa nyaman dan tidak merasa terbebani dengan tugas skripsinya.

Dilihat dari hasil uji statistik koefisien Rank Spearman adalah sebesar 0,724. Koefisien korelasi 0,724 menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir merupakan hubungan yang kuat.

Stres yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, diantaranya menghindari dari pekerjaan, melakukan aktivitas lain dan menunda-nunda pekerjaan serta yang paling parah berdampak pada gangguan kualitas tidur (Khamelina, 2014). Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi akan memunculkan dampak negatif, pada mahasiswa dampak negatif stres secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, frustrasi dan dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan gangguan kualitas tidur (Notoatmodjo, 2011)

Dilihat dari hasil uji statistik koefisien Rank Spearman adalah sebesar 0,724. Koefisien korelasi 0,724 menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat

stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir merupakan hubungan yang kuat. Hasil uji signifikansi diperoleh nilai p -value sebesar 0,0001, maka dapat dilihat bahwa p -value (0,0001) < α (0,05) sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i tingkat akhir Universitas.

Stress diartikan oleh beberapa ahli sebagai respon individu, baik sebagai respon fisik maupun psikhis terhadap tuntutan dan ancaman yang dihadapi sepanjang hidupnya, yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu baik perubahan fisik, psikologi maupun spiritual (Asmadi, 2008). Pendapat lainnya mengartikan stres sebagai sebagai respon yang tidak dapat dihindari oleh individu yang diperlukan untuk memberikan stimulus terhadap perubahan dan pertumbuhan (Potter & Perry, 2005). Berdasarkan pengertian beberapa ahli disimpulkan stres merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan menimbulkan dampak, baik dampak positif maupun negatif (Lubis & Nurlaila, 2010)

Tidur merupakan konsep berulang dan bersiklus yang menjadi kebutuhan dasar setiap individu dengan adanya penurunan status kesadaran, baik kesadaran diri maupun kesadaran lingkungan, yang terjadi selama periode tertentu (Potter & Perry, 2005)

Dari dua hasil analisis terhadap dua variable diperoleh data bahwa tingkat stress mahasiswa berada dalam kategori tingkat sedang, namun kualitas tidur berada dalam posisi kualitas yang buruk. Bila stres berkepanjangan dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk.

Kesimpulan

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Tingkat Akhir di Universitas Bale Bandung. Dari hasil 32 responden dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa mereka siap dengan melaksanakan tugas akhir berupa skripsi yang diperkuat dengan data (0%) dengan stres berat. Namun kondisi responden dalam stress ringan dan stres sedang mendapatkan persentase yang seimbang yaitu (50%). Kualitas tidur yang dialami mahasiswa/i tingkat akhir sebagian besar (65,6%) mengalami kualitas tidur yang buruk, hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Bale Bandung, dilihat dari hasil uji statistik koefisien Rank Spearman adalah sebesar 0,724.

Setiap fakultas di Universitas disarankan untuk melakukan upaya pencegahan stres dalam penyusunan skripsi. Kepada orang tua mahasiswa disarankan untuk lebih memberikan dukungan dan motivasi serta memfasilitasi

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas

sarana dan prasarana pada mahasiswa penyusun tugas skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir disarankan untuk tidak mengerjakan skripsi hingga larut malam. Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir disarankan untuk berolah raga karena dengan berolahraga secara teratur dapat membantu tertidur lebih cepat dan tidur dengan nyenyak. Kepada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir disarankan untuk menghindari makanan atau minuman yang mengandung kafein. Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti variabel lain yang turut mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa, dengan wawancara dan observasi, menyempurnakan alat ukur dan memperluas subjek penelitian sehingga lebih mendapatkan data yang lengkap.

Bibliografi

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40–47.
- Arif Hidayat Suwarna, W. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95.
- Asmadi, N. (2008). *Konsep dasar keperawatan*.
- Astri, A., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS WISATA DAU MALANG. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Awaluddin, H. Q. (2017). *Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar*.
- Demolingo, D. P. A., Kalalo, F., & Katuuk, M. E. (2018). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Khamelina, F. (2014). *Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Insomnia pada Mahasiswi D IV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014*.
- Lubis, P., & Nurlaila, A. (2010). *Mengapa tingkat stres pelajar makin tinggi*.
- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1).
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan masyarakat ilmu dan seni*.
- Nuryadi, A. (2017). Self Control dan Self Efficacy Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Adiraga*, 3(2), 34–42.
- Oryza, W., & Daryanti, M. S. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, Edisi, 4.
- Putri, T. D. R. (2014). Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1).
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*, 12(3).
- Widayani, N. K. T., Sutrisno, S., & Riniasih, W. (2016). PENGARUH AROMATERAPI DUPA LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS SAAT PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES AN NUR PURWODADI. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 1(1).
- Zahra, A. A., & Saidiyah, S. (2013). Efektivitas pelatihan pemaknaan surat al-insyirah untuk mengurangi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(1), 25–42.