

## Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Menjalani Perkuliahan Menggunakan Metode *Case Based Learning*

Tasya Ferliana Rosa <sup>1</sup>, Jumaini <sup>2</sup>, Niken Yuniar Sari <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Riau

Email Korespondensi: [tasya.ferliana4595@student.unri.ac.id](mailto:tasya.ferliana4595@student.unri.ac.id)

### Abstrak

*Case Based Learning* (CBL) merupakan metode pembelajaran berbasis kasus yang mendorong mahasiswa untuk berpikir kritis dan aktif. Penerapan metode ini dapat menjadi bagian dari beban akademik yang kompleks, sehingga berpotensi menimbulkan stres akademik dan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan yang menjalani perkuliahan menggunakan metode CBL. Desain penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 254 mahasiswa yang dipilih secara *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner stres akademik yang dimodifikasi dari *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas serta kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (82,3%) dan berusia 20 tahun (36,6%). Tingkat stres akademik paling banyak berada pada kategori sedang (63,0%), sedangkan kualitas tidur paling banyak berada pada kategori buruk (75,2%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa ( $p < 0,05$ ). Perkuliahan yang menggunakan metode CBL dapat mempengaruhi tingkat stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa, sehingga stres yang muncul perlu dikelola dengan baik agar tidak berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Mahasiswa disarankan untuk memperbaiki manajemen waktu dan menerapkan strategi koping yang tepat agar dapat mengelola stres akademik dengan baik, sehingga kualitas tidurnya tidak terganggu.

Kata kunci: *Case Based Learning*, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Stres Akademik

### Abstract

*Case Based Learning* (CBL) is a case-based learning method that encourages students to think critically and actively. The use of this method can contribute to a complex academic workload, which may lead to academic stress and poor sleep quality among students. This study aims to determine the relationship between academic stress levels and sleep quality among students of the Faculty of Nursing who attend courses using the CBL method. This study used a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 254 students selected through simple random sampling. The instruments used were an academic stress questionnaire modified from the *Perception of Academic Stress Scale* (PASS), which had been tested for validity and reliability, and the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaire. Data analysis was carried out using the *Chi-square* test. The results showed that most respondents were female (82.3%) and 20 years old (36.6%). The majority of students had moderate levels of academic stress (63.0%), and most had poor sleep quality (75.2%). The *Chi-square* test showed a significant relationship between academic stress levels and student sleep quality ( $p < 0.05$ ). Lectures using the CBL method influence both academic stress levels and sleep quality, therefore the stress that arises needs to be well managed so it does not negatively affect sleep quality. Students

*are advised to improve their time management and apply appropriate coping strategies to better manage academic stress, so their sleep quality is not disrupted.*

*Keywords: Case Based Learning, Sleep Quality, Nursing Students, Academic Stress*

## 1. PENDAHULUAN

*Case Based Learning (CBL)* adalah metode pembelajaran yang efektif dan menarik karena mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi secara aktif dan kreatif dalam diskusi terkait situasi nyata. Metode ini menggunakan skenario atau studi kasus yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berpikir logis serta keterampilan mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan. Penerapan metode CBL dalam perkuliahan diskusi kelompok lebih efektif meningkatkan kreativitas mahasiswa dan mengembangkan sikap yang positif dalam belajar untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik [1]. Meskipun metode CBL memiliki banyak keunggulan, CBL juga memiliki berbagai tantangan yang dapat memengaruhi efektivitasnya dalam proses pembelajaran. Penelitian oleh (Rahmadi et al., 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam memahami tujuan pembelajaran, kurangnya kejelasan instruksi dalam rencana pembelajaran, serta minimnya partisipasi dalam diskusi dalam penerapan metode CBL tersebut. Kendala lain yang ditemukan dalam penerapan CBL adalah merasa kurang mendapatkan bimbingan dari dosen dalam proses pembelajaran kasus [2]. Penelitian oleh Istianah et al., (2014) menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis kasus seperti *Problem-Based Learning (PBL)* dapat menjadi faktor pemicu stres bagi mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa yang menjalani PBL mengalami tingkat stres yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, yang secara signifikan memengaruhi hasil belajar mereka [3].

Stres merupakan reaksi tubuh baik secara fisik maupun psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang dirasakan melampaui kemampuan individu dalam menyesuaikan diri [4]. Menurut WHO (2021), stres didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan atau tekanan yang berlebihan yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan mental individu. Prevalensi stres secara global telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan, dengan sekitar 350 juta orang mengalami dampak stres, sementara tingkat stres di kalangan siswa di dunia mencapai 38,91% [5]. Salah satu bentuk stres yang umum dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang, dan khawatir akibat tuntutan akademik yang tinggi, baik dari pengajar, lingkungan perkuliahan, maupun keluarga. Mahasiswa sering menghadapi tekanan untuk memperoleh nilai yang memuaskan, menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, serta beradaptasi dengan lingkungan kelas yang mungkin kurang nyaman [6].

Stres akademik sering kali dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk. Studi yang dilakukan oleh Alotaibi et al., (2020) menunjukkan bahwa peningkatan stres dialami oleh mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk [7]. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, di mana individu yang memiliki tidur berkualitas tidak mengalami gejala seperti kelelahan, mudah tersulut emosi, gelisah, lemas, lingkaran hitam di sekitar mata, pembengkakan kelopak mata, kemerahan pada konjungtiva, mata terasa perih, kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala, serta sering mengantuk atau menguap [8].

Berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* (2018), gangguan tidur terjadi pada 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara, sementara sekitar 7,3% gangguan tidur dialami oleh mahasiswa. Fernando & Hidayat (2020) mengatakan bahwa di Indonesia, prevalensi gangguan tidur diperkirakan mencapai sekitar 67%. Dari angka tersebut, 55,8% mengalami gangguan

tidur ringan, sementara 23,3% mengalami gangguan tidur dengan tingkat sedang [9]. Penelitian yang dilakukan oleh Alotaibi *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan peningkatan stres yang dialami mahasiswa [7]. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% [10]. Sementara itu, di Indonesia, prevalensi stres mencapai 71,6%, menunjukkan berbagai tantangan dan 6 tekanan yang dihadapi mahasiswa yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur mereka [11]

Studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Dari total 13 responden, sebanyak 11 mahasiswa mengalami stres akademik sedang, dan 1 mahasiswa mengalami stres berat. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran CBL dapat memberikan tekanan akademik yang cukup signifikan bagi sebagian besar mahasiswa. Studi pendahuluan juga dilakukan terhadap kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Berdasarkan hasil dari 13 mahasiswa didapatkan 9 mahasiswa memiliki kualitas tidur sangat buruk. Hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan kualitas tidur selama mengikuti perkuliahan dengan metode CBL, yang kemungkinan berhubungan dengan tingginya tuntutan akademik dan tekanan waktu dalam proses pembelajaran. Dari hasil studi pendahuluan ini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa yang menjalani perkuliahan dengan metode CBL masih perlu mendapat perhatian karena menunjukkan kecenderungan stres sedang serta kualitas tidur yang buruk. Maka berdasarkan data tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Menggunakan Metode *Case Based Learning* (CBL)”.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada Mei – Juni 2025. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa Fakultas Keperawatan dengan jumlah 254 orang yang ditetapkan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner tingkat stres akademik yang dimodifikasi dari *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) serta kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Seluruh instrumen telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur. Seluruh mahasiswa yang terpilih menjadi sampel bersedia berpartisipasi, sehingga jumlah sampel telah sesuai dengan kebutuhan penelitian dan tetap memenuhi validitas pengukuran.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	N	%
1	Umur		
	Remaja Akhir		
	18 Tahun	22	8,7
	Dewasa Awal		
	19 Tahun	86	33,9
	20 Tahun	93	36,6
	21 Tahun	46	18,1
	22 Tahun	7	2,8

No	Karakteristik	N	%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	45	17,7
	Perempuan	209	82,3
	Total	254	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Komponen Stres Akademik

No	Komponen	N	%
1.	Ekspektasi Akademik		
	Ringan	45	17,7
	Sedang	198	78,0
	Berat	11	4,3
2.	Tuntutan Perkuliahan dan Ujian		
	Ringan	38	15,0
	Sedang	152	59,8
	Berat	64	25,2
3.	Persepsi Akademik Mahasiswa		
	Ringan	32	12,6
	Sedang	119	59,4
	Berat	103	40,6
	Total	254	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Kualitas Tidur

No	Komponen	N	%
1.	Kualitas Tidur Subyektif		
	Sangat Baik	28	11,0
	Baik	102	40,2
	Kurang	106	41,7
	Sangat Kurang	18	7,1
2.	Latensi Tidur		
	0 (tidak ada gangguan latensi tidur)	71	28,0
	1-2 (gangguan ringan)	119	46,9
	3-4 (gangguan sedang)	52	20,5
	5-6 (gangguan berat)	12	4,7
3.	Durasi Tidur		
	>7 Jam	2	0,8
	6-7 jam	14	5,5
	5-6 jam	72	28,3
	<5 jam	166	65,4
4.	Efisiensi Tidur		
	>85%	126	49,6
	75-84%	94	37,0
	65-74%	30	11,8
	<65%	4	1,6

No	Komponen	N	%
5	Gangguan Tidur		
	Tidak Pernah	15	5,9
	1 Kali Seminggu	171	67,3
	2 Kali Seminggu	62	24,4
	≥ 3 Kali Seminggu	6	2,4
6	Penggunaan Obat		
	Tidak Pernah	244	96,1
	1 Kali Seminggu	9	3,5
	2 Kali Seminggu	1	0,4
	≥ 3 Kali Seminggu	0	0
7	Disfungsi Siang Hari		
	0 (tidak ada disfungsi siang hari)	15	5,9
	1-2 (disfungsi ringan)	45	17,7
	3-4 (disfungsi sedang)	93	36,6
	5-6 (disfungsi berat)	101	39,8
Total		254	100

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Menggunakan Metode *Case Based Learning*

Tingkat Stres Akademik	Kualitas Tidur				Total		<i>p value</i>
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Ringan	37	14,6	7	2,8	44	17,3	0,000
Sedang	22	8,7	138	54,3	160	63,0	
Berat	4	1,6	46	18,1	50	19,7	
Total	63	24,8	191	75,2	254	100	

Mayoritas responden memiliki umur 20 tahun yaitu sebanyak 93 orang (36,6%). Kategori umur 19-40 tahun merupakan usia dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan pencapaian kematangan kognitif, emosional, dan sosial [12]. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi peran sosial yang baru, menjalin hubungan yang lebih dalam, serta mengambil keputusan besar dalam hidup seperti memilih karier, pasangan hidup, hingga gaya hidup [13]. Potter dan Perry (2017) juga menjelaskan bahwa meskipun individu pada masa dewasa awal berada pada kondisi kesehatan fisik yang optimal, mereka sering kali menghadapi tekanan psikososial yang cukup tinggi seperti tekanan akademik, tuntutan kemandirian, dan persiapan karier [12]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulana, Sekeon, dan Mantjoro (2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir berusia 20–24 tahun mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 62,5%, dan secara bersamaan memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi [14].

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 209 orang (82,3%). Hasil data ini sesuai dengan kenyataan yang dijumpai di lapangan bahwa jumlah mahasiswa Keperawatan lebih banyak perempuan daripada laki-laki. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2021, perawat perempuan menempati jumlah terbesar yakni mencapai 71% dari 511.191 jumlah perawat di Indonesia [15]. Hasil penelitian

ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saifudin, Adawiyah, dan Mukhaira (2023) terhadap 130 mahasiswa keperawatan, yang menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat stres akademik. Penelitian tersebut mencatat bahwa dari 97 responden perempuan, sebanyak 72 orang (74,6%) mengalami stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami stres akademik dibandingkan laki-laki [16].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang lebih banyak dialami oleh mahasiswa yang menjalani perkuliahan menggunakan metode *Case Based Learning* (CBL) yaitu stres sedang yang berjumlah 160 orang (63,0%). Stres akademik merupakan kondisi yang dialami individu sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakannya, yang berasal dari penilaian terhadap tuntutan akademik yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan pendidikan di lingkungan perguruan tinggi [17]. Stres pada mahasiswa dapat berfungsi sebagai dorongan untuk meningkatkan semangat belajar ketika berada pada tingkat yang wajar. Namun, jika stres terlalu tinggi atau berlangsung terus-menerus justru dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi, dan berdampak negatif pada proses pembelajaran secara keseluruhan [18].

Komponen tuntutan perkuliahan dan ujian menjadi aspek stres akademik yang paling banyak dialami oleh responden. Hal ini sejalan dengan karakteristik metode CBL yang menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas berbasis kasus, mempersiapkan presentasi, serta menghadapi ujian praktikum dan *skill lab* yang jadwalnya berdekatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istianah, Hayati dan Rustandi (2014) mengenai tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam mengikuti mata kuliah sistem pencernaan dengan metode *Problem Based Learning* (PBL) di STIKES Rajawali, pada penelitian tersebut didapatkan bahwa tingkat stres responden paling banyak berada pada tingkat stres sedang yaitu sebanyak 43 orang (55,8%). Penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa berkaitan erat dengan proses adaptasi terhadap metode pembelajaran PBL yang merupakan pengalaman baru bagi mereka. Jika mahasiswa tidak mampu mengelola stres tersebut, maka stres dapat berdampak pada penurunan hasil belajar [16].

Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 191 orang (75,2%). Menurut Buysse *et al.*, (1989), kualitas tidur adalah gambaran menyeluruh tentang bagaimana seseorang mengalami tidurnya yang mencakup berbagai aspek yaitu durasi tidur, gangguan selama tidur, laten tidur, efisiensi tidur, disfungsi pada siang hari, serta penggunaan obat tidur [19]. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemampuan tidur dalam waktu  $\leq 30$  menit, tidak sering terbangun, serta merasa segar saat bangun [20]. Namun, pada penelitian ini mayoritas mahasiswa mengalami keluhan seperti bangun tidak segar, sulit tidur cepat, serta gangguan tidur di malam hari, yang kemungkinan disebabkan oleh stres akademik, aktivitas kuliah yang padat, dan tekanan ataupun tuntutan dari perkuliahan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Pranata (2024) yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan beban akademik tinggi dan tekanan dari metode pembelajaran aktif seperti CBL berisiko mengalami gangguan tidur. Hal ini diperparah oleh tugas-tugas yang menumpuk, *deadline* yang berdekatan, serta kelelahan emosional karena dinamika kerja kelompok. Semua faktor ini berpotensi menurunkan efisiensi tidur dan meningkatkan gangguan tidur, sehingga berdampak pada kualitas tidur secara keseluruhan [21].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan yang menjalani perkuliahan dengan metode CBL. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan kualitas tidur.

Menurut Aryani dan Hartono (2024), stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan memori, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kemampuan pemecahan masalah, yang secara tidak langsung mempengaruhi pola tidur dan kualitas tidur mahasiswa [22]. Penelitian yang dilakukan oleh Novi dan Lestari (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik terus-menerus lebih berisiko mengalami gejala psikosomatik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan gangguan emosi [23]. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alotaibi *et al.*, (2020) yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung mengalami gangguan tidur yang signifikan, seperti kesulitan tidur, sering terbangun, hingga rasa lelah berkepanjangan di siang hari [7]. Penelitian lain oleh Hutagalung *et al.*, (2022) membuktikan bahwa mahasiswa keperawatan merupakan populasi yang rentan terhadap gangguan tidur karena beban akademik berat, praktik klinik yang padat, dan tekanan untuk menyelesaikan tugas secara kelompok, yang semuanya selaras dengan sistem pembelajaran CBL [24].

Penurunan kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti secara langsung dalam penelitian ini, seperti kecemasan terhadap tugas, efikasi diri, tekanan dari lingkungan pertemanan (*peer stres*), dan motivasi akademik. Penelitian oleh Muttaqin *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan hormonal, seperti peningkatan hormon stres (kortisol dan ACTH), yang berperan dalam meningkatkan perasaan cemas dan stres [25]. Penurunan kualitas tidur mahasiswa dalam kondisi stres juga diperkuat oleh penelitian Rohmah dan Santik (2020) yang menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan kelelahan, stres, kesulitan konsentrasi, serta munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan dan iritabilitas. Bila berlangsung terus-menerus, hal ini dapat menurunkan kemampuan mahasiswa dalam berpikir jernih dan membuat keputusan yang baik [26]. Penelitian oleh Chu, Palmer, dan Persky (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah cenderung mengalami stres lebih tinggi dan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk karena beban psikologis yang ditanggung [27]. Hal ini diperkuat oleh Amemiya dan Wang (2017) dalam Rusli *et al.*, (2018) yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan motivasi rendah cenderung mengorbankan waktu tidur karena merasa tugas tidak dapat diselesaikan dengan baik [28].

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan yang mengikuti metode *Case Based Learning* dilakukan pada 254 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia dewasa awal, berjenis kelamin perempuan, mengalami stres akademik kategori sedang, dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Uji *Chi Square* dengan *p value* 0,000 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur. Semakin tinggi stres yang dirasakan mahasiswa, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan tidur. Tekanan akademik dalam metode *Case Based Learning*, termasuk tuntutan analisis kasus dan tugas kelompok, berkontribusi terhadap kualitas tidur yang kurang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun metode tersebut efektif, diperlukan dukungan yang memadai agar tekanan akademik tidak berdampak negatif.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wospakrik, F., Sundari, S., & Musharyanti, L. (2020). Pengaruh penerapan metode pembelajaran case-based learning terhadap motivasi dan hasil belajar mahasiswa. *JHeS: Journal of Health Studies*, 4(1), 30–37

- [2] Farikah, F., Mulyani, M., Astuty, A., & Cahyaningrum, A. (2022). Learning case and project-based model methods: Challenges and opportunities. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 6(3), 492.
- [3] Istianah, I., Hayati, S. N., & Rustandi, B. (2014). Tingkat stres dengan hasil belajar pada mata kuliah sistem pencernaan di Program Studi Keperawatan (Stress levels and exam result at gastrointestinal lesson in School of Nursing). *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (INJEC)*, 1(2), 206–211.
- [4] Asmarany, A. I., Arif, M. H., Yuminah, H., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Marjukah, A., Putra, C., Naryanti, I., Hamka, R. A., & Syamsulbahri. (2024). *Manajemen stress*. Batam. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri. [https://books.google.co.id/books?id=phrxEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gs\\_bse\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=phrxEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gs_bse_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- [5] World Health Organization (WHO). (2021). Stress and mental health: Global prevalence and impact on student well-being : [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)
- [6] Aryani, D. S., & Hartono, R. K. (2024). Hubungan tingkat stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa program studi S1 keperawatan yang kuliah sambil bekerja di Universitas Indonesia Maju tahun 2023. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 1540–1553.
- [7] Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Bin Abdulrahma, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 27(1), 23–28
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [9] Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 84.
- [10] Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618.
- [11] Rahmawati, A., Mandagi, C. K. F., & Rattu, J. A. M. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penulis skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kemas*, 9(7), 53–58.
- [12] Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamental of Nursing* (9th ed.). Elsevier.
- [13] Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi kelima)*. Jakarta. Erlangga.
- [13] Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 88–95.
- [14] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [15] Saifudin, M., Adawiyah, R., & Mukhaira, I. (2023). Hubungan Antara Jenis Kelamin dan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 41–49.
- [16] Istianah, I., Hayati, S. N., & Rustandi, B. (2014). Tingkat stres dengan hasil belajar pada mata kuliah sistem pencernaan di Program Studi Keperawatan (Stress levels and exam result at gastrointestinal lesson in School of Nursing). *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (INJEC)*, 1(2), 206–211.

- [17] Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39.
- [18] Abelia, T., R, F. D., & Marthoenis, M. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2), 162-170.
- [19] Buysse, D. J., Reynolds, C. F. III, 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.
- [20] Handoko, E. (2022). *Buku monograf: Kajian hubungan pencapaian akademik dengan mahasiswa fakultas kedokteran dalam masa pandemi Covid-19*. Unpri Press.
- [21] Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi kualitas tidur dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108.
- [22] Aryani, D. S., & Hartono, R. K. (2024). Hubungan tingkat stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa program studi S1 keperawatan yang kuliah sambil bekerja di Universitas Indonesia Maju tahun 2023. *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 1540–1553.
- [23] Novi, A., & Lestari, W. (2023). Gejala Psikosomatik pada Mahasiswa yang Mengalami Tekanan Akademik. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 88–95.
- [24] Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(1), 77–89.
- [25] 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.
- [26] Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia: Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
- [27] Chu, A. H., Palmer, K. N., & Persky, A. M. (2018). Associations between academic self-efficacy and sleep quality in pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(10), 1322–1328.
- [28] Rusli, R., Nurmala, I., & Hartono, Y. (2018). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik (hlm. 120–130)*. Jakarta: Kencana.