MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

GAMBARAN DISTRESS AKADEMIK DAN POLA TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR

Alfath Dzea Haqilana [1], Muhammad Irham Ilahia [2], Arie Istanti [3], Wiji Befi Fitriyani [4], Nabila Rizki Anggraeni [5], Sindi Kurnia Dewi [6], Widhi Wulan Guridno [7], Satriya Pranata [8]

[1] Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Keperawatan ; alfathdzea@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang; Jl. Kedungmundu No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

[2]Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Keperawatan ; irhamilahia3@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang; Jl. Kedungmundu No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

[3]Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Keperawatan ; arieistanti26@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang; Jl. Kedungmundu No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

[4]Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Keperawatan ; wijibefifitriyani@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang; Jl. Kedungmundu No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

[5]Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Keperawatan ; nrabila161104@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang; Jl. Kedungmundu No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

[6]Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Keperawatan ; kurniadewisindi@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang; Jl. Kedungmundu No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

[7]Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Keperawatan ; widhiwulan32@gmail.com , Universitas Muhammadiyah Semarang; Jl. Kedungmundu No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

[8]Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan / S1 Keperawatan ; Satriya.pranata@unimus.ac.id , Universitas Muhammadiyah Semarang; Jl. Kedungmundu No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

* Penulis Korespondensi: Alfath Dzea Haqilana, alfathdzea@gmail.com, Poko, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia.

ABSTRACT

The final year of study is a critical period prone to causing academic distress and sleep pattern disturbances among nursing students. This study aims to describe the level of academic distress and sleep patterns and analyze their relationship. The research design used was quantitative descriptive with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 89 undergraduate and diploma nursing students from Universitas Muhammadiyah Semarang, selected using a purposive sampling technique. Data was collected using questionnaires and analyzed using descriptive statistics. The results showed that 68.5% of students experienced academic distress and 68.5% had good sleep patterns. Although the percentages are the same, the findings reveal that academic distress is a systemic problem experienced by the majority of students, while the proportion of students with sleep pattern disturbances (31.5%) remains significant and requires attention. It is concluded that academic distress and sleep pattern disturbances are prevalent health problems among final-year nursing students. Therefore, educational institutions are advised to develop holistic intervention programs, such as academic counseling, stress management training, and sleep hygiene education, to enhance student well-being and professional readiness.

Received: Oktober 2025
Reviewed: Oktober 2025
Published: Oktober 2025

Plagirism Checker No 703
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Keywords: *Academic Distress, Sleep Patterns, Nursing Students, Final Year, Mental Health*

ABSTRAK

Masa akhir studi merupakan periode kritis yang rentan menimbulkan distres akademik dan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat distres akademik dan pola tidur serta menganalisis hubungannya. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 89 mahasiswa S1 dan D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68,5% mahasiswa mengalami distres akademik dan 68,5% memiliki pola tidur yang baik. Meskipun secara persentase sama, temuan mengungkap bahwa distres akademik merupakan masalah sistemik yang dialami mayoritas mahasiswa, sementara proporsi mahasiswa dengan gangguan pola tidur (31,5%) masih signifikan dan memerlukan perhatian. Disimpulkan bahwa distres akademik dan gangguan pola tidur merupakan masalah kesehatan yang prevalen di kalangan mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk mengembangkan program intervensi yang holistik, seperti konseling akademik, pelatihan manajemen stres, dan edukasi kebersihan tidur untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesiapan profesional mahasiswa.

Kata Kunci: Distres Akademik, Pola Tidur, Mahasiswa Keperawatan, Tingkat Akhir, Kesehatan Mental

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan semester akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, pelaksanaan praktik profesi, serta persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut sering kali memunculkan distres akademik, yaitu tekanan emosional yang timbul akibat beban akademik tinggi, batas waktu yang ketat, serta tuntutan prestasi yang besar. Distres akademik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental, seperti munculnya kecemasan, kelelahan, penurunan motivasi belajar, dan gangguan pola tidur. Gangguan tidur yang terjadi dapat berupa jadwal tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang singkat, hingga penurunan kualitas tidur. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kemampuan berpikir, serta memperburuk kinerja akademik, menciptakan lingkaran negatif antara stres dan kualitas tidur yang buruk.

Gangguan pola tidur dan distres akademik merupakan permasalahan kesehatan yang banyak dialami oleh mahasiswa keperawatan, terutama pada masa akhir studi. Beban akademik yang tinggi, tuntutan praktik klinik, serta tekanan psikologis menjelang kelulusan menjadi faktor utama pemicu kondisi tersebut. Ibrahim (2024) melaporkan bahwa 30,6% mahasiswa keperawatan mengalami satu atau lebih jenis gangguan tidur, dengan proporsi tertinggi

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

berupa insomnia (37,5%), diikuti gangguan ritme sirkadian (33,3%) dan narcolepsy (26,6%). Penelitian tersebut juga menemukan hubungan signifikan antara restless leg syndrome (RLS) dengan prestasi akademik mahasiswa. Hasil serupa ditemukan oleh Gallego-Gómez (2021) yang mengungkapkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa keperawatan di Spanyol memiliki kualitas tidur rendah dengan durasi tidur kurang dari enam jam per malam, yang berdampak pada penurunan performa akademik. Di Indonesia, Larasati dan Haro (2025) menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami stres berat dan sekitar 70% di antaranya melaporkan gangguan tidur selama menyusun tugas akhir. Selain faktor beban akademik, stres pendidikan yang berlebihan juga berpengaruh terhadap gangguan psikologis, penurunan kualitas tidur, serta kemampuan kognitif mahasiswa (Pascoe, 2022).

Akumulasi tekanan akademik yang tidak tertangani dengan baik membuat mahasiswa rentan mengalami gangguan tidur dan kesehatan mental. (Maisa, 2021) menyebutkan bahwa stres yang tidak terkendali dapat menurunkan fungsi kognitif, daya ingat, dan kemampuan akademik mahasiswa. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Muhammadiyah Semarang juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami gangguan tidur. Hal ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami tekanan tinggi selama penyusunan skripsi yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Hariaty (2023) menyatakan bahwa proses penyusunan skripsi merupakan tantangan akademik paling berat karena harus dilakukan secara mandiri mulai dari pemilihan topik hingga penyusunan akhir. Temuan ini yang di perkuat oleh Yusuf (2020) yang menjelaskan bahwa korelasi antara tingkat stres akademik dan faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Faktor eksternal seperti tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, pengaruh dosen pembimbing, keterbatasan waktu, dan ketersediaan referensi juga berperan dalam meningkatkan stres.

Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi distres psikologis berupa kecemasan, stres, bahkan depresi (Maharani, 2021). Secara global, Ramón-Arbués (2020) melaporkan sekitar 30% mahasiswa mengalami gangguan emosional, yang menunjukkan bahwa permasalahan ini bersifat universal dan memerlukan perhatian serius dari institusi pendidikan. Selain itu, penelitian terbaru menyoroti resiliensi akademik sebagai faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Freon (2024) menemukan resiliensi akademik mempunyai hubungan yang negatif dengan distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, artinya semakin rendah resiliensi akademik maka semakin tinggi distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, dan semakin tinggi resiliensi akademik maka semakin rendah distres psikologis. Penelitian Saragih (2024) juga mendukung temuan ini, di mana sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami distres psikologis tingkat sedang (62%) dan memiliki resiliensi akademik kategori sedang (56,2%), dengan hubungan negatif yang signifikan antara keduanya.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks lokal dan upaya mengkaji hubungan antara distres akademik dan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Indonesia, yang sebelumnya belum banyak diteliti secara empiris.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat distres akademik dan pola tidur mahasiswa keperawatan semester akhir, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diidentifikasi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, beserta karakteristik pola tidur mereka, termasuk kualitas, durasi, dan kebiasaan tidur. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi institusi pendidikan keperawatan dalam merancang program intervensi promotif dan preventif, seperti pelatihan manajemen stres akademik dan edukasi pola tidur sehat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, kesejahteraan, serta kesiapan profesional mahasiswa keperawatan dalam menghadapi dunia kerja.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Cross-sectional* yang mana variabel diukur dan dikumpulkan dalam waktu bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober sampai November 2025 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2022 yang sedang menjalani skripsi di semester 7 dan mahasiswa D3 Keperawatan angkatan 2023 yang sedang menjalani Karya Tulis Ilmiah di semester 5. Besarnya sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus *Slovin* sehingga diperoleh 79 sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen untuk penelitian ini merupakan data primer yang diambil melalui 1 kuesioner yang sudah mencakup untuk mengukur Tingkat Stress Mahasiswa dan Kualitas Pola Tidur. Selanjutnya, peneliti melakukan proses pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner kepada responden mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan semester 7 dan D3 Ilmu Keperawatan semester 5 di Universitas Muhammadiyah Semarang.

$$\mathrm{n} = \frac{N}{1 + N\,(d)^2}$$

$$\mathrm{n} = \frac{384}{1 + 384\,(0{,}1)^2} = \frac{384}{4{,}84} = 79{,}33$$

Jadi, jumlah responden yang dipakai minimal 79 orang. Jumlah responden ini terpenuhi sesuai dengan target pada saat penelitian yakni sebanyak 89 responden.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. HASIL

HASIL ANALISIS DESKRIPTIF TINGKAT DISTRES

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres Mahasiswa	89	100.0%	0	0.0%	89	100.0%

Tabel Case Processing Summary menunjukkan bahwa seluruh data responden sebanyak 89 mahasiswa lengkap dan valid untuk dianalisis. Tidak terdapat data yang missing (hilang) sehingga analisis dapat dilakukan secara komprehensif tanpa adanya bias akibat data yang tidak lengkap. Tingkat respons 100% ini meningkatkan validitas hasil penelitian.

Statistics

Stres_Mahasiswa

N	Missing
89	0

Tabel Statistics mengkonfirmasi kembali bahwa jumlah sampel yang dianalisis sebanyak 89 mahasiswa (N=89) dan tidak ada data yang missing. Hal ini menunjukkan bahwa proses pengumpulan data berjalan dengan baik dan semua kuesioner yang disebarkan dapat digunakan dalam analisis.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

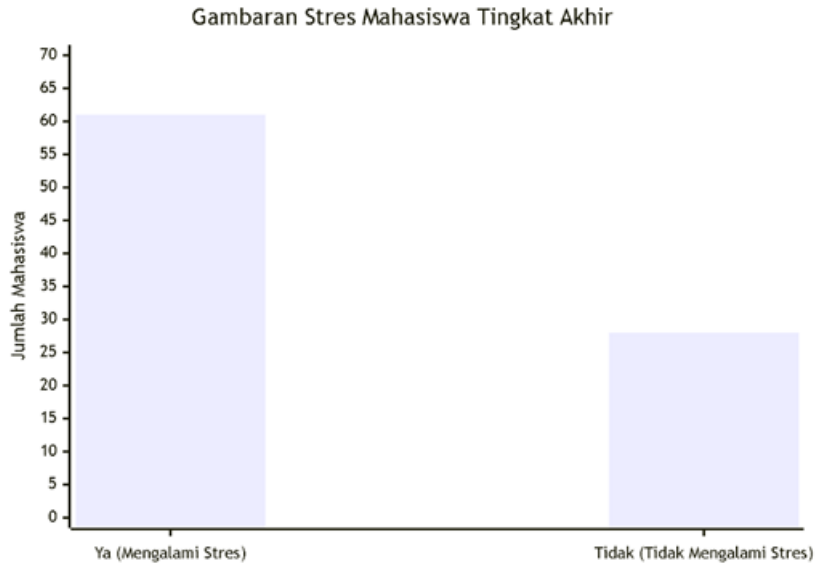
2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Frequencies Table

Stres_Mahasiswa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	**Ya**	61	68.5	68.5	68.5
	Tidak	28	31.5	31.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Tabel Frequencies mengungkapkan temuan yang signifikan dimana 61 mahasiswa (68.5%) mengalami stres, sementara 28 mahasiswa (31.5%) tidak mengalami stres. Karena tidak ada data missing, nilai Valid Percent sama dengan Percent. Cumulative Percent menunjukkan bahwa 68.5% kumulatif responden mengalami stres, dan seluruh responden (100%) telah tercover dalam kategori. Angka ini menunjukkan prevalensi stres yang sangat tinggi di kalangan mahasiswa tingkat akhir.



Barchart visualisasi data memperjelas disparitas yang cukup besar antara mahasiswa yang mengalami stres (61 orang) dibandingkan dengan yang tidak mengalami stres (28 orang). Perbandingan yang hampir 2:1 ini memberikan gambaran visual yang jelas tentang besarnya

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

masalah stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Grafik ini dengan efektif mengkomunikasikan urgensi dari masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh populasi mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan analisis keseluruhan data, dapat disimpulkan bahwa **sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dalam tingkat yang mengkhawatirkan**. Dengan 68.5% responden melaporkan mengalami stres, kondisi ini memerlukan perhatian serius dari institusi pendidikan. Perbandingan hampir 2:1 antara yang stres dan tidak stres menunjukkan bahwa ini bukanlah masalah individual, melainkan fenomena sistemik yang memerlukan intervensi komprehensif.

HASIL ANALISIS DESKRIPTIF POLA TIDUR

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pola_Tidur	89	100.0%	0	0.0%	89	100.0%

Tabel Case Processing Summary menunjukkan bahwa data pola tidur dari seluruh responden sebanyak 89 mahasiswa lengkap dan valid untuk dianalisis. Tidak terdapat data yang missing (hilang) sehingga analisis dapat dilakukan secara komprehensif. Kelengkapan data ini memastikan bahwa gambaran pola tidur yang diperoleh representatif untuk populasi mahasiswa tingkat akhir yang diteliti.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Statistics

Pola_Tidur

N	Missing
89	0

Tabel Statistics mengonfirmasi bahwa seluruh sampel sebanyak 89 mahasiswa memberikan respons yang lengkap mengenai pola tidur mereka. Tidak adanya data yang missing meningkatkan reliabilitas temuan penelitian tentang kebiasaan tidur mahasiswa tingkat akhir.

Frequencies Table

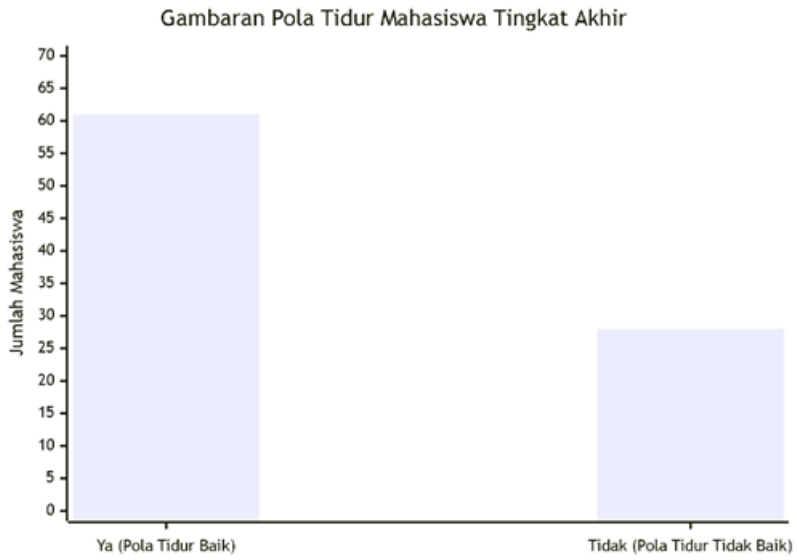
Pola_Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	**Ya**	61	68.5	68.5	68.5
	Tidak	28	31.5	31.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Tabel Frequencies mengungkapkan bahwa 61 mahasiswa (68.5%) memiliki pola tidur yang baik, sementara 28 mahasiswa (31.5%) mengalami gangguan dalam pola tidur mereka. Nilai Valid Percent yang sama dengan Percent menunjukkan konsistensi data. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa memiliki pola tidur baik, masih terdapat proporsi yang signifikan (hampir sepertiga) yang mengalami masalah terkait kualitas atau kuantitas tidur.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa



Barchart visualisasi data memperlihatkan perbandingan yang jelas antara mahasiswa dengan pola tidur baik (61 orang) dan yang mengalami gangguan pola tidur (28 orang). Meskipun mayoritas memiliki pola tidur baik, jumlah mahasiswa dengan masalah tidur yang mencapai hampir sepertiga populasi merupakan temuan yang perlu diperhatikan, mengingat pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan fisik dan mental serta performa akademik mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa **sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki pola tidur yang baik**, namun **masih terdapat proporsi yang signifikan yang mengalami gangguan pola tidur**. Dengan 31.5% responden melaporkan masalah pola tidur, kondisi ini memerlukan perhatian mengingat dampak negatif kurang tidur terhadap kesehatan dan akademik.

b. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan mengenai stres dan pola tidur mahasiswa tingkat akhir, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Tingkat Stres yang Mengkhawatirkan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa **sebagian besar mahasiswa tingkat akhir (68.5%) mengalami stres** dalam tingkat yang mengkhawatirkan. Dengan perbandingan hampir 2:1 antara mahasiswa yang stres versus tidak stres, kondisi ini mengindikasikan bahwa stres bukanlah masalah individu melainkan **fenomena sistemik** yang dialami oleh mayoritas populasi mahasiswa tingkat akhir.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

2. Pola Tidur yang Memerlukan Perhatian

Meskipun **68.5% mahasiswa memiliki pola tidur yang baik**, masih terdapat **31.5% mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur**. Angka ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga populasi mahasiswa tingkat akhir mengalami masalah dalam kualitas atau kuantitas tidur mereka, yang merupakan proporsi yang signifikan dan memerlukan intervensi.

3. Keterkaitan Antara Stres dan Pola Tidur

Terdapat kesamaan persentase (68.5%) antara mahasiswa yang mengalami stres dan yang memiliki pola tidur baik. Hal ini mengindikasikan kemungkinan adanya **hubungan kompleks** antara kedua variabel tersebut. Beberapa kemungkinan yang dapat dijelaskan adalah:

- Mahasiswa dengan pola tidur baik mungkin memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stres
- Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir mungkin mempengaruhi kualitas tidur sebagian mahasiswa
- Terdapat faktor mediasi lain yang mempengaruhi hubungan antara stres dan pola tidur

4. Implikasi untuk Kesehatan Mental Mahasiswa

Temuan ini menggarisbawahi **urgensi penanganan masalah kesehatan mental** mahasiswa tingkat akhir. Periode akhir studi terbukti merupakan fase kritis yang memerlukan dukungan komprehensif dari institusi pendidikan, baik dalam bentuk layanan konseling, penyesuaian beban akademik, maupun program pendampingan yang terstruktur.

5. Rekomendasi Kebijakan

Berdasarkan temuan ini, diperlukan **strategi intervensi yang holistik** yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa. Program yang diimplementasikan harus mencakup aspek pencegahan, penanganan, dan pendampingan berkelanjutan untuk memastikan mahasiswa dapat menyelesaikan studi dengan sehat secara fisik dan mental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masa studi tingkat akhir merupakan periode yang menantang bagi mahasiswa, yang ditandai dengan prevalensi stres tinggi dan masalah pola tidur yang signifikan, sehingga memerlukan perhatian dan penanganan serius dari semua pemangku kepentingan di lingkungan perguruan tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan semester akhir cenderung mengalami tingkat distress akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Faktor penyebab yang dominan meliputi beban tugas yang berat, tekanan dalam penyusunan tugas akhir, serta kekhawatiran terhadap masa depan akademik dan profesional. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola tidur yang tidak teratur, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, kualitas tidur yang rendah, dan durasi tidur yang tidak mencukupi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat distress akademik yang tinggi dapat

berkontribusi terhadap gangguan pola tidur, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan fisik, psikologis, dan performa akademik mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar mahasiswa keperawatan lebih memperhatikan manajemen stres melalui penerapan teknik relaksasi, pengaturan waktu belajar yang efektif, serta kebiasaan tidur yang sehat. Institusi pendidikan diharapkan dapat berperan aktif dalam menyediakan layanan pendukung, seperti konseling akademik, pelatihan manajemen stres, dan program kesejahteraan mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur mereka. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik guna mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara distress akademik dan pola tidur, serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, strategi koping, dan faktor lingkungan akademik untuk memperluas pemahaman mengenai fenomena ini secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

F. M. Ibrahim, R. N. Salmi, M. A. Saif, dan A. Mohammed, “Sleep Disorders’ Prevalence and Impact on Academic Performance among Undergraduate Nursing Students in a Selected University, United Arab Emirates,” SAGE Open Nursing, vol. 10, pp. 1–9, 2024. doi: 10.1177/23779608241274229.

J. I. Gallego-Gómez et al., “Relationship between sleep habits and academic performance in university nursing students,” BMC Nursing, vol. 20, no. 1, p. 100, 2021. doi: 10.1186/s12912-021-00635-x.

L. Larasati dan M. Haro, “Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang menyusun tugas akhir,” JOTING: Jurnal Ilmiah Keperawatan Tingkat Tinggi, vol. 6, no. 1, 2025.

M. C. Pascoe, S. E. Hetrick, dan A. G. Parker, “The impact of stress on students in higher education,” International Journal of Adolescence and Youth, vol. 25, no. 1, pp. 104–112, 2020. doi: 10.1080/02673843.2019.1596823.

O. F. D. Marta et al., “Gender differences in the relationships between sleep disturbances and academic performance among nursing students,” Nurse Education Today, vol. 85, p. 104270, 2021. doi: 10.1016/j.nedt.2019.104270.

G. Freona dan F. Sabrian, “Hubungan Resiliensi Akademik dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau dalam Menyusun Skripsi,” Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, vol. 8, no. 3, 2024. [Online]. Available: https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/view/9433

M. E. Riyadi dan S. N. Ahmad, “Stress is Related to the Sleep Quality of Final-Level Nursing Students,” Jurnal Pendidikan Kesehatan (e-Journal), vol. 13, no. 1, pp. 113–121, 2024.

N. M. Yusuf dan J. M. W. Yusuf, “Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik,” Psyche 165 Journal, pp. 235–239, 2020. doi: 10.35134/jpsy165.v13i2.84.