HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 5, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UMM

Devira Chandra Pertiwi[1*], Sri Sunaringsih Ika Wardojo[2], Anita Faradilla Rahim[3]
[123]Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
Email: deviracp260605@gmail.com

Diterima: *09/10/2026*; Direvisi: *22/10/2026*; Diterbitkan: *29/10/2026*

ABSTRAK

Mahasiswa kesehatan menghadapi beban akademik yang tinggi sehingga rentan mengalami stres dan gangguan kualitas tidur. Pengelolaan waktu yang kurang baik diduga memperburuk kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan stres akademik dan manajemen waktu dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 83 mahasiswa angkatan 2022–2025 yang dipilih dengan stratified random sampling. Stres akademik diukur dengan *Perception of Academic Stress Scale* (PASS), manajemen waktu dengan *Time Management Questionnaire* (TMQ), dan kualitas tidur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis dengan uji Chi-Square dan Fisher's Exact Test. Sebagian besar responden mengalami stres akademik sedang (63,9%), memiliki manajemen waktu baik (85,5%), dan memiliki kualitas tidur buruk (89,2%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur (p = 0,639) maupun antara manajemen waktu dengan kualitas tidur (p = 0,345). Tingginya proporsi kualitas tidur buruk pada seluruh kategori stres dan manajemen waktu menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa kemungkinan dipengaruhi faktor lain, seperti kebiasaan tidur (*sleep hygiene*), penggunaan gawai, dan lingkungan tempat tinggal.
Kata kunci: stres akademik; mahasiswa fisioterapi; kualitas tidur; manajemen waktu.

ABSTRACT.

Health students face heavy academic workloads that make them vulnerable to stress and poor sleep quality, and poor time management may aggravate this condition. This study aimed to analyze the relationship of academic stress and time management with sleep quality among physiotherapy students at Universitas Muhammadiyah Malang. A quantitative, analytic observational study with a cross-sectional approach was conducted on 83 students from the 2022–2025 cohorts selected by stratified random sampling. Academic stress, time management, and sleep quality were measured using the Perception of Academic Stress Scale (PASS), the Time Management Questionnaire (TMQ), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), respectively. Data were analyzed using the Chi-Square test and Fisher's Exact Test. Most respondents had moderate academic stress (63.9%), good time management (85.5%), and poor sleep quality (89.2%). No significant relationship was found between academic stress and sleep quality (p = 0.639) or between time management and sleep quality (p = 0.345). The high proportion of poor sleepers across all stress and time-management categories suggests that sleep quality is likely influenced by other factors, such as sleep hygiene, gadget use, and living environment.
Keywords: academic stress; physiotherapy students; sleep quality; time management

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 5, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang menuntut kemampuan mengelola aktivitas akademik, tanggung jawab pribadi, dan kebutuhan istirahat secara seimbang. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa harus menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, menghadiri perkuliahan, serta menjalani praktikum dan kegiatan akademik lainnya. Tuntutan tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis dan mendorong mahasiswa mengurangi waktu istirahat untuk menyelesaikan kewajiban akademik. Kamila dan Dainy (2023) menjelaskan bahwa berbagai faktor yang berkaitan dengan aktivitas dan kebiasaan mahasiswa berhubungan dengan kualitas tidur. Pada mahasiswa bidang kesehatan, padatnya kegiatan akademik dan tuntutan pembelajaran berpotensi memperbesar tantangan dalam mempertahankan pola tidur yang teratur.

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam menjaga fungsi fisik, kognitif, dan psikologis mahasiswa. Tidur yang memadai mendukung pemulihan tubuh, konsentrasi, dan kemampuan belajar, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu fungsi kognitif serta pencapaian akademik (Felicia & Hawari, 2023; Simatupang & Tantri, 2024). Masalah ini masih banyak ditemukan pada mahasiswa. Almalki et al. (2025) melaporkan tingginya proporsi mahasiswa kedokteran yang mengalami kualitas tidur buruk. Temuan serupa ditunjukkan oleh Gopika et al. (2025) pada mahasiswa pascasarjana klinik di India. Di Indonesia, Khairana et al. (2022) menemukan bahwa kualitas tidur buruk dialami oleh mahasiswa preklinik maupun klinik. Tingginya proporsi tersebut menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan persoalan yang perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi, khususnya pada program studi kesehatan yang memiliki tuntutan akademik dan praktik.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi psikologis, kebiasaan sehari-hari, dan keteraturan aktivitas. Secara fisiologis, stres psikologis dapat mengaktifkan sumbu *Hypothalamic–Pituitary–Adrenal* (HPA) dan memengaruhi respons hormonal tubuh (Špiljak et al., 2022). Perubahan respons stres tersebut berpotensi berkaitan dengan regulasi tidur dan ritme sirkadian, yaitu sistem biologis yang mengatur siklus tidur dan bangun (Pandi-Perumal et al., 2022). Selain itu, kebiasaan menjaga kebersihan tidur atau *sleep hygiene*, penggunaan gawai, serta aktivitas sebelum tidur juga perlu diperhatikan dalam memahami kualitas tidur mahasiswa (Hussein et al., 2023). Dengan demikian, kualitas tidur tidak hanya berkaitan dengan lamanya waktu istirahat, tetapi juga dengan kondisi psikologis dan pola aktivitas yang dijalani mahasiswa.

Salah satu faktor psikologis yang relevan adalah stres akademik. Stres akademik muncul ketika mahasiswa menilai tuntutan perkuliahan sebagai tekanan yang sulit diatasi dengan sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya. Barbayannis et al. (2022) menjelaskan bahwa stres akademik berkaitan dengan kesejahteraan mental mahasiswa, sedangkan Córdova Olivera et al. (2023) menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor yang relevan dalam memahami kesehatan mental mahasiswa. Pada mahasiswa kesehatan, tekanan dapat muncul dari banyaknya materi pembelajaran, ujian, praktikum, serta tuntutan untuk memenuhi standar kompetensi. Mulyati et al. (2023) mengkaji hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sementara Hakim et al. (2024) secara khusus meneliti hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa. Temuan-temuan ini menunjukkan pentingnya mengkaji stres akademik sebagai salah satu faktor yang mungkin berkaitan dengan kualitas tidur.

Hubungan stres akademik dan kualitas tidur juga didukung oleh penelitian terdahulu, meskipun hasilnya belum sepenuhnya seragam. Tanamas et al. (2023) menemukan hubungan yang signifikan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. Ballebas et al. (2024) juga melaporkan korelasi positif antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 5, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

kedokteran, yang menunjukkan bahwa peningkatan skor stres berkaitan dengan memburuknya kualitas tidur. Penelitian Huang et al. (2024) turut menunjukkan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa berkaitan dengan kualitas tidur melalui mekanisme psikologis tertentu. Pada mahasiswa fisioterapi, Yogeshwar dan Vipinnath (2023) mengkaji hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menjalani praktik klinik. Namun, hasil penelitian Hakim et al. (2024) dan temuan dari populasi mahasiswa yang berbeda perlu dipertimbangkan sesuai karakteristik responden dan konteks akademiknya. Perbedaan karakteristik populasi, tingkat tekanan akademik, serta faktor lain yang memengaruhi tidur menjadi alasan untuk menguji kembali hubungan tersebut pada mahasiswa fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Malang (UMM).

Selain stres akademik, manajemen waktu merupakan faktor yang berpotensi berkaitan dengan kualitas tidur. Manajemen waktu merujuk pada kemampuan merencanakan kegiatan, menetapkan prioritas, dan mengalokasikan waktu untuk menyelesaikan tugas secara teratur. Kemampuan ini penting agar kegiatan akademik tidak terus-menerus mengambil waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat. Febriani et al. (2024) menunjukkan relevansi pelatihan *time management* dalam upaya mengelola stres akademik. Rohmah dan Mahrus (2024) juga membahas pentingnya strategi pengelolaan stres akademik pada mahasiswa, termasuk dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Mahasiswa yang tidak menyusun prioritas dan jadwal secara terencana berpotensi menunda penyelesaian tugas hingga mendekati tenggat waktu, sehingga waktu belajar dan istirahat menjadi kurang seimbang. Sebaliknya, kemampuan mengatur waktu dapat membantu mahasiswa mengalokasikan waktu secara lebih terstruktur, meskipun tidak secara otomatis menjamin kualitas tidur yang baik.

Sejumlah penelitian telah menguji hubungan manajemen waktu dengan kualitas tidur. Knowlden dan Naher (2023) menemukan bahwa perilaku manajemen waktu dapat digunakan untuk memprediksi kualitas tidur mahasiswa melalui model struktural yang mereka kembangkan. Valencia dan Widiastuti (2024) juga melaporkan hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners. Novita et al. (2024) mengkaji keterkaitan keterampilan manajemen waktu dan kualitas tidur dengan kesiapan belajar mahasiswa. Meskipun demikian, keterampilan mengatur waktu tidak selalu cukup untuk mengatasi gangguan tidur karena kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sebelum tidur, penggunaan gawai, dan kondisi lingkungan. Hussein et al. (2023) menempatkan *sleep hygiene* sebagai salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami kualitas tidur mahasiswa. Perbedaan hasil dan fokus penelitian terdahulu tersebut menunjukkan perlunya pengujian lebih lanjut terhadap hubungan manajemen waktu dan kualitas tidur pada populasi mahasiswa yang memiliki karakteristik akademik tertentu.

Berdasarkan penelitian terdahulu, stres akademik dan manajemen waktu sama-sama relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan kualitas tidur. Namun, sebagian penelitian berfokus pada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur, sedangkan penelitian lainnya mengkaji manajemen waktu atau kesiapan belajar secara terpisah. Penelitian yang menguji kedua variabel tersebut secara bersamaan pada mahasiswa fisioterapi masih perlu dikembangkan, terutama dalam konteks Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMM. Pengujian pada populasi ini penting karena mahasiswa fisioterapi menghadapi tuntutan pembelajaran teori dan praktikum yang memerlukan pengaturan kegiatan akademik serta waktu istirahat secara seimbang. Selain itu, hasil penelitian terdahulu yang belum seragam menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel tersebut perlu diperiksa berdasarkan karakteristik responden dan kondisi akademik yang diteliti.

Studi pendahuluan terhadap 16 mahasiswa Fisioterapi UMM memperlihatkan adanya persoalan dalam pengelolaan aktivitas akademik dan pola tidur. Sebanyak 14 mahasiswa

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 5, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

menyatakan mengalami kesulitan mengelola beban akademik, 13 mahasiswa mudah mengalami stres ketika menghadapi ujian dan tenggat waktu, dan 13 mahasiswa belum memiliki jadwal belajar yang teratur. Selain itu, 12 mahasiswa sering menunda penyelesaian tugas, 12 mahasiswa tidur kurang dari enam jam per malam, dan 11 mahasiswa memiliki jadwal tidur yang tidak teratur. Temuan awal ini menunjukkan bahwa persoalan pengelolaan tuntutan akademik dan keteraturan tidur ditemukan pada mahasiswa yang diteliti. Meskipun studi pendahuluan tersebut belum dapat membuktikan hubungan statistik antarvariabel, hasilnya memberikan dasar empiris untuk menguji keterkaitan stres akademik dan manajemen waktu dengan kualitas tidur pada populasi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan stres akademik dan manajemen waktu dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan kedua variabel dengan kualitas tidur mahasiswa serta menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan upaya promosi kesehatan, pengelolaan stres akademik, dan pembiasaan pola tidur yang sehat di lingkungan perkuliahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel stres akademik, manajemen waktu, dan kualitas tidur dilakukan pada satu waktu pengamatan (Sugiyono, 2017; Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilaksanakan pada Februari–Maret 2026 di Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang (UMM).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi S1 Fisioterapi UMM yang berjumlah 479 mahasiswa. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 83 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling* secara proporsional berdasarkan angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 untuk memastikan keterwakilan setiap kelompok angkatan dalam sampel penelitian (Sugiyono, 2017).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres akademik dan manajemen waktu, sedangkan variabel terikat adalah kualitas tidur. Stres akademik diukur menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) yang terdiri atas 18 butir pertanyaan, dengan mengacu pada Bedewy dan Gabriel (2015) serta adaptasi Dewi et al. (2022). Skor stres akademik dikategorikan menjadi rendah (≤36), sedang (37–54), dan tinggi (≥55). Manajemen waktu diukur menggunakan *Time Management Questionnaire* (TMQ) yang terdiri atas 18 butir pertanyaan, berdasarkan instrumen Britton dan Tesser (1991) serta adaptasi Noprianty (2019). Skor manajemen waktu dikategorikan baik apabila mencapai ≥53 dan tidak baik apabila kurang dari 53. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi Bahasa Indonesia, yang terdiri atas 19 butir pertanyaan dan mengacu pada Buysse et al. (1989). Skor global PSQI ≤5 dikategorikan sebagai kualitas tidur baik, sedangkan skor >5 dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang dibagikan melalui grup WhatsApp mahasiswa Fisioterapi UMM. Sebelum pengisian kuesioner, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan persetujuan melalui *informed consent* secara digital. Instrumen terlebih dahulu diuji coba pada sebagian kecil mahasiswa di luar sampel untuk memastikan keterbacaan butir pertanyaan. Penelitian menerapkan prinsip etik berupa persetujuan setelah penjelasan, anonimitas, kerahasiaan data, perlindungan dari ketidaknyamanan, dan kemanfaatan (*beneficence*). Penelitian dinyatakan

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 5, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

memperoleh status bebas kaji etik (*exempt*) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMM dengan nomor E.4.d/050/KEPK/FIKES-UMM/II/2026 tertanggal 26 Februari 2026.

Pengolahan data meliputi pemeriksaan data (*editing*), pemberian kode (*coding*), pemasukan data (*entry*), dan pembersihan data (*cleaning*). Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Analisis univariat digunakan untuk menyajikan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan stres akademik dengan kualitas tidur serta hubungan manajemen waktu dengan kualitas tidur menggunakan uji *Chi-Square*. Apabila terdapat sel dengan frekuensi harapan kurang dari lima, digunakan *Fisher's Exact Test*. Pengambilan keputusan statistik menggunakan tingkat signifikansi 5% ($p < 0,05$), sehingga hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai *p* kurang dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 83 mahasiswa aktif Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang. Karakteristik responden yang disajikan meliputi jenis kelamin, usia, dan angkatan. Penyajian karakteristik ini bertujuan memberikan gambaran umum mengenai responden yang berpartisipasi dalam penelitian sebelum dilakukan analisis terhadap variabel stres akademik, manajemen waktu, dan kualitas tidur.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Hasil utama
Jumlah responden	83 mahasiswa
Jenis kelamin perempuan	75,9%
Usia terbanyak	20 tahun (30,1%)
Angkatan terbanyak	2025 (31,3%)

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 75,9%. Berdasarkan usia, kelompok usia 20 tahun merupakan kelompok terbanyak dengan persentase 30,1%. Sementara itu, responden dari angkatan 2025 memiliki proporsi terbesar, yaitu 31,3%. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan, mahasiswa berusia 20 tahun, dan mahasiswa angkatan 2025.

Distribusi Stres Akademik, Manajemen Waktu, dan Kualitas Tidur

Setelah karakteristik responden diuraikan, analisis dilanjutkan dengan menggambarkan distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis ini bertujuan mengetahui kondisi stres akademik, manajemen waktu, dan kualitas tidur mahasiswa sebelum ketiganya dianalisis lebih lanjut untuk melihat hubungan antarvariabel.

Tabel 2. Distribusi Stres Akademik, Manajemen Waktu, dan Kualitas Tidur

Variabel	Kategori	Persentase
Stres akademik	Rendah	1,2%
	Sedang	63,9%
	Tinggi	34,9%
Manajemen waktu	Baik	85,5%
	Tidak baik	14,5%
Kualitas tidur	Baik	10,8%
	Buruk	89,2%

Tabel 2 memperlihatkan bahwa stres akademik mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 63,9%, diikuti kategori tinggi sebesar 34,9%. Hanya 1,2% responden

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 5, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

yang berada pada kategori stres akademik rendah. Pada variabel manajemen waktu, sebagian besar mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik, yaitu 85,5%, sedangkan 14,5% berada pada kategori tidak baik.

Berbeda dengan distribusi manajemen waktu, kualitas tidur mahasiswa didominasi kategori buruk, yaitu 89,2%. Hanya 10,8% responden yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan deskriptif ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa menilai manajemen waktunya baik, proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur buruk tetap tinggi. Namun, distribusi tersebut belum dapat menjelaskan apakah stres akademik maupun manajemen waktu berhubungan secara statistik dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, analisis bivariat dilakukan untuk menguji kedua hubungan tersebut.

Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Analisis pertama dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa. Pengujian menggunakan uji *Chi-square*. Dalam analisis bivariat, kategori stres akademik rendah dan sedang digabungkan menjadi satu kelompok, sedangkan kategori stres akademik tinggi dipertahankan sebagai kelompok pembanding. Penggabungan kategori ini perlu dijelaskan sebagai bagian dari pengolahan data penelitian.

Tabel 3. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Stres akademik	Kualitas tidur baik	Kualitas tidur buruk	Nilai p
Rendah–sedang	13,0%	87,0%	
Tinggi	6,9%	93,1%	
Uji Chi-square			**0,639**

Berdasarkan Tabel 3, responden dengan stres akademik rendah–sedang yang memiliki kualitas tidur buruk mencapai 87,0%, sedangkan pada kelompok stres akademik tinggi proporsinya mencapai 93,1%. Kualitas tidur buruk ditemukan pada kedua kelompok, dengan persentase lebih tinggi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi.

Hasil uji *Chi-square* memperoleh nilai p = 0,639. Karena nilai p lebih besar dari 0,05, tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa yang diteliti. Dengan demikian, hasil penelitian ini belum memberikan bukti statistik yang cukup untuk menyatakan adanya hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur. Meskipun proporsi kualitas tidur buruk lebih tinggi pada kelompok stres akademik tinggi, perbedaan tersebut tidak signifikan berdasarkan hasil pengujian.

Hubungan Manajemen Waktu dengan Kualitas Tidur

Analisis kedua dilakukan untuk menguji hubungan antara manajemen waktu dan kualitas tidur mahasiswa. Uji Fisher digunakan karena terdapat sel dengan frekuensi harapan kurang dari lima, sehingga pengujian ini dipilih sesuai dengan kondisi distribusi data.

Tabel 4. Hubungan Manajemen Waktu dengan Kualitas Tidur

Manajemen waktu	Kualitas tidur baik	Kualitas tidur buruk	Nilai p
Baik	12,7%	87,3%	
Tidak baik	0,0%	100,0%	
Uji Fisher			**0,345**

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok mahasiswa dengan manajemen waktu baik, sebanyak 87,3% memiliki kualitas tidur buruk dan 12,7% memiliki kualitas tidur baik. Sementara itu, seluruh responden yang memiliki manajemen waktu tidak baik mengalami kualitas tidur buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk ditemukan pada kedua kelompok manajemen waktu, dengan proporsi lebih tinggi pada kelompok yang memiliki manajemen waktu tidak baik.

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 5, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

Hasil uji Fisher memperoleh nilai p = 0,345. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara manajemen waktu dan kualitas tidur mahasiswa. Meskipun seluruh responden dengan manajemen waktu tidak baik memiliki kualitas tidur buruk, hasil tersebut belum cukup untuk menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan. Interpretasi ini juga perlu mempertimbangkan jumlah responden dalam kelompok manajemen waktu tidak baik yang relatif kecil, yaitu 12 orang.

Pembahasan

Gambaran Stres Akademik, Manajemen Waktu, dan Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang (63,9%), diikuti kategori tinggi (34,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan perkuliahan masih menjadi tantangan bagi mahasiswa Fisioterapi. Beban tugas, ujian, target pencapaian akademik, serta tuntutan untuk menyeimbangkan kegiatan perkuliahan dan kehidupan pribadi dapat menjadi sumber tekanan selama masa studi. Stres akademik merupakan respons terhadap tuntutan pendidikan yang dipersepsikan melebihi sumber daya atau kemampuan individu untuk mengatasinya. Barbayannis et al. (2022) menjelaskan bahwa stres akademik berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sedangkan Córdova Olivera et al. (2023) menyoroti keterkaitan stres akademik dengan berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Meskipun demikian, tingginya proporsi stres akademik dalam penelitian ini tidak dengan sendirinya membuktikan bahwa stres tersebut berkaitan secara signifikan dengan kualitas tidur.

Pada variabel manajemen waktu, sebanyak 85,5% responden berada dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menilai dirinya mampu mengatur waktu untuk menjalankan kegiatan akademik maupun aktivitas lainnya. Namun, penilaian manajemen waktu yang baik belum tentu berarti mahasiswa memiliki waktu istirahat yang cukup atau jadwal tidur yang teratur. Manajemen waktu mencakup penentuan prioritas, perencanaan kegiatan, pengaturan jadwal, dan pengendalian penggunaan waktu. Knowlden dan Naher (2023) menemukan bahwa aspek perilaku manajemen waktu berkaitan dengan kualitas tidur melalui persepsi individu terhadap kendali waktu. Dengan demikian, pengelolaan waktu perlu dipahami bukan hanya dari kemampuan menyelesaikan tugas, tetapi juga dari kemampuan menyediakan waktu yang memadai untuk pemulihan fisik dan psikologis.

Temuan penting lainnya adalah tingginya proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur buruk, yaitu 89,2%. Kondisi ini memperlihatkan bahwa masalah tidur merupakan persoalan yang menonjol pada responden penelitian. Kualitas tidur tidak hanya berkaitan dengan lamanya tidur, tetapi juga mencakup kemudahan memulai tidur, gangguan selama tidur, efisiensi tidur, dan gangguan fungsi pada siang hari. Oleh karena itu, mahasiswa yang merasa mampu mengatur kegiatan akademiknya tetap dapat mengalami kualitas tidur buruk apabila jadwal tidur tidak teratur, waktu tidur terbatas, atau terdapat faktor lain yang mengganggu istirahat. Temuan ini juga menunjukkan bahwa kualitas tidur perlu dipahami sebagai kondisi multidimensional, bukan semata-mata sebagai konsekuensi dari stres akademik atau manajemen waktu.

Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa (p = 0,639). Secara deskriptif, kualitas tidur buruk ditemukan pada 87,0% responden dengan stres akademik rendah–sedang dan 93,1% responden dengan stres akademik tinggi. Meskipun proporsinya lebih tinggi pada kelompok stres akademik tinggi, perbedaan tersebut tidak signifikan berdasarkan hasil uji statistik.

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 5, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

Dengan demikian, hipotesis mengenai adanya hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur tidak didukung oleh hasil penelitian ini.

Hasil tersebut berbeda dari temuan sejumlah penelitian yang melaporkan keterkaitan stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa. Barbayannis et al. (2022) membahas hubungan stres akademik dengan kesejahteraan mahasiswa, sementara penelitian pada mahasiswa bidang kesehatan juga menempatkan stres dan gangguan tidur sebagai dua aspek yang relevan untuk ditelaah secara bersamaan (Almalki et al., 2025). Namun, perbedaan hasil antarpenelitian dapat berkaitan dengan karakteristik responden, instrumen pengukuran, distribusi kategori variabel, serta metode analisis yang digunakan. Hubungan yang ditemukan pada satu kelompok mahasiswa tidak selalu muncul dengan kekuatan yang sama pada kelompok mahasiswa lain.

Salah satu kemungkinan penjelasan atas hasil penelitian ini adalah bahwa kualitas tidur buruk dialami oleh hampir seluruh kelompok responden, baik yang mengalami stres akademik rendah–sedang maupun stres akademik tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan perbedaan proporsi kualitas tidur antar kelompok relatif kecil. Ketika sebagian besar responden memiliki kondisi yang sama pada variabel hasil, kemampuan analisis untuk membedakan kelompok dapat menjadi terbatas. Selain itu, kualitas tidur dapat berkaitan dengan faktor lain, seperti kebiasaan menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur, konsumsi kafein, aktivitas fisik, kondisi psikologis, jadwal perkuliahan, dan kebiasaan tidur. Faktor-faktor tersebut belum seluruhnya dianalisis dalam penelitian ini sehingga belum dapat diketahui kontribusinya terhadap kualitas tidur responden.

Hasil tidak signifikan ini tidak berarti bahwa stres akademik tidak mungkin berkaitan dengan kualitas tidur. Interpretasi yang tepat adalah bahwa penelitian ini belum menemukan bukti statistik yang cukup untuk menunjukkan hubungan tersebut pada sampel yang diteliti. Karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, data stres akademik dan kualitas tidur dikumpulkan dalam periode pengukuran yang sama. Oleh sebab itu, penelitian ini juga tidak dapat memastikan arah hubungan atau menentukan apakah stres mendahului gangguan tidur maupun sebaliknya.

Hubungan Manajemen Waktu dengan Kualitas Tidur

Analisis hubungan manajemen waktu dan kualitas tidur menghasilkan nilai p = 0,345, sehingga tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik. Pada kelompok mahasiswa dengan manajemen waktu baik, 87,3% mengalami kualitas tidur buruk. Sementara itu, seluruh responden dengan manajemen waktu tidak baik mengalami kualitas tidur buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk ditemukan pada kedua kelompok manajemen waktu, meskipun proporsinya lebih tinggi pada kelompok dengan manajemen waktu tidak baik.

Secara konseptual, manajemen waktu yang baik dapat membantu mahasiswa menyusun prioritas, menyelesaikan tugas secara terencana, dan mengurangi penumpukan pekerjaan menjelang tenggat. Meskipun demikian, keterampilan mengatur waktu tidak secara otomatis menjamin terpenuhinya kebutuhan tidur. Mahasiswa dapat menyelesaikan tugas sesuai jadwal tetapi tetap tidur larut akibat padatnya kegiatan, kebiasaan menunda waktu tidur, penggunaan gawai, atau pola aktivitas harian yang kurang teratur. Oleh karena itu, penilaian manajemen waktu perlu dibedakan dari perilaku tidur yang secara langsung menentukan keteraturan dan kecukupan istirahat.

Temuan penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Knowlden dan Naher (2023), yang menemukan keterkaitan antara perilaku manajemen waktu, persepsi kendali atas waktu, dan kualitas tidur pada mahasiswa. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik populasi, pengukuran variabel, dan pendekatan analisis. Penelitian ini mengelompokkan manajemen waktu ke dalam kategori baik dan tidak baik, sedangkan hubungan antara dimensi perilaku manajemen waktu dan kualitas tidur dapat lebih kompleks daripada pembagian dua

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 5, No. 4, Agustus-Oktober 2026
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

kategori tersebut. Pengelompokan skor berpotensi mengurangi variasi informasi yang tersedia sehingga hubungan yang lebih spesifik tidak selalu terlihat.

Selain itu, kelompok responden dengan manajemen waktu tidak baik hanya terdiri atas 12 mahasiswa. Seluruh responden dalam kelompok tersebut memiliki kualitas tidur buruk, tetapi jumlah yang relatif kecil membatasi kekuatan interpretasi terhadap pola tersebut. Karena nilai p tetap lebih besar dari 0,05, pola deskriptif itu tidak dapat digunakan sebagai dasar untuk menyatakan adanya hubungan yang signifikan. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan pengukuran yang lebih rinci diperlukan untuk menilai apakah dimensi tertentu dari manajemen waktu berkaitan dengan kualitas tidur mahasiswa.

Implikasi Temuan Penelitian

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa kualitas tidur buruk merupakan persoalan yang menonjol, meskipun mayoritas responden melaporkan manajemen waktu yang baik dan tidak ditemukan hubungan signifikan antara kedua variabel independen dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa sebaiknya tidak hanya berfokus pada pengurangan stres akademik atau pelatihan manajemen waktu. Edukasi mengenai kebersihan tidur (*sleep hygiene*), keteraturan jadwal tidur dan bangun, pembatasan penggunaan perangkat elektronik menjelang tidur, serta pengelolaan beban kegiatan harian dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan yang lebih menyeluruh.

Bagi program studi, hasil ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan perhatian terhadap kebiasaan tidur mahasiswa melalui edukasi dan pemantauan kesejahteraan mahasiswa. Namun, rekomendasi tersebut merupakan implikasi praktis dari tingginya proporsi kualitas tidur buruk, bukan bukti bahwa intervensi tertentu telah terbukti efektif dalam penelitian ini. Efektivitas program perlu dievaluasi melalui penelitian lanjutan yang menggunakan rancangan dan pengukuran yang sesuai.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil. Pertama, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan penentuan hubungan temporal maupun kesimpulan sebab-akibat antara stres akademik, manajemen waktu, dan kualitas tidur. Kedua, pengukuran menggunakan kuesioner laporan diri sehingga jawaban responden dapat dipengaruhi oleh persepsi dan ingatan masing-masing. Ketiga, distribusi kualitas tidur yang didominasi kategori buruk serta jumlah responden yang relatif sedikit pada kategori manajemen waktu tidak baik dapat membatasi kemampuan analisis dalam mendeteksi hubungan statistik. Keempat, penelitian ini belum memasukkan seluruh faktor potensial yang berkaitan dengan tidur, seperti kebiasaan konsumsi kafein, penggunaan gawai, aktivitas fisik, dan keteraturan jadwal tidur.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian berikutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, mengukur faktor perilaku tidur secara lebih terperinci, serta mempertimbangkan analisis multivariat untuk mengendalikan faktor perancu. Desain longitudinal juga dapat digunakan untuk mengamati perubahan stres akademik, manajemen waktu, dan kualitas tidur dari waktu ke waktu. Dengan pendekatan tersebut, hubungan antarvariabel dapat dikaji secara lebih mendalam tanpa melampaui batas kesimpulan yang dapat ditarik dari desain penelitian.

KESIMPULAN

Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMM didominasi oleh perempuan (75,9%), berusia 20 tahun (30,1%), dan angkatan 2025 (31,3%). Sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang (63,9%), memiliki manajemen waktu baik (85,5%), dan memiliki kualitas tidur buruk (89,2%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

stres akademik dengan kualitas tidur (p = 0,639) maupun antara manajemen waktu dengan kualitas tidur (p = 0,345). Kualitas tidur buruk dialami mahasiswa pada seluruh kategori stres dan manajemen waktu sehingga kualitas tidur kemungkinan lebih dipengaruhi faktor lain di luar kedua variabel tersebut.

Bagi mahasiswa, diharapkan tetap menjaga kebiasaan tidur yang sehat, seperti jam tidur dan bangun yang konsisten, membatasi penggunaan gawai menjelang tidur, dan menerapkan teknik relaksasi sederhana, meskipun manajemen waktu sudah baik dan stres tergolong sedang. Bagi institusi pendidikan dan pengembangan fisioterapi, disarankan menyelenggarakan edukasi pengelolaan stres, manajemen waktu, dan sleep hygiene, layanan konseling, serta penyesuaian jadwal tugas dan praktik agar tidak membebani waktu istirahat mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dengan sebaran kategori yang lebih merata, khususnya pada kategori stres rendah dan manajemen waktu tidak baik, serta menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, penggunaan gawai, kebiasaan menjelang tidur, dan kondisi lingkungan tempat tinggal.

DAFTAR REFERENSI

Almalki, A., Shehata, M., Siddiqui, K., Albulushi, H., Alshehri, N., Aldumri, A., Alghamdi, S., Khasati, A., Wali, S. O., & Ayoub, O. (2025). Sleep quality among a sample of medical students and the association with academic performance: An updated data. *Journal of Epidemiology and Global Health, 15*(1), Article 8. https://doi.org/10.1007/s44197-025-00345-6

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*, Article 886344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open, 2*(2). https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology, 83*(3), 405–410. https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405

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. https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4

Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education, 10*(2), Article 2232686. https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686

Dewi, D. K., Jannah, M., & Darmawanti, I. (2022). Confirmatory factor analysis of the Perception of Academic Stress Scale (PAS). In *International Conference on Assessment and Learning* (pp. 64–78). ACER Indonesia. https://doi.org/10.37517/978-1-74286-697-0-06

Felicia, C., & Hawari, I. (2023). The correlation of sleep quality and cognitive function in students of the Faculty of Medicine during the COVID-19 pandemic. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health, 5*(1), 70–78. https://doi.org/10.30829/contagion.v5i1.14989

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Pelatihan time management untuk stres akademik siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi), 16*(1), 1–12. https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1

Gopika, G. B., Mini, G. K., Ameera, A., Parvathi, R., Malavika, P. K., George, R., et al. (2025). Sleep quality among clinical postgraduate students: A cross-sectional study in Kerala, India. *BMC Public Health, 25*, Article 2740. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23719-8

Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal, 2*(1), 58–67. https://doi.org/10.24815/skpj.v2i1.28833

Huang, Y., Yang, L., Liu, Y., & Zhang, S. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: A moderated chain mediation model. *BMC Psychology, 12*, Article 476. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3

Hussein, R., Sauma, E., Endrinaldi, E., Afriwardi, A., & Vitresia, H. (2023). Hubungan tingkat stres dan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 4*(3), 166–172. https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045

Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran dan kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik, 2*(3), 168–174. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174

Khairana, S. A., Nurani, A., Pranata, B. D., Fidiyah, N. N., Rahmawati, S. H., & Yusnita, Y. (2022). Perbandingan kualitas tidur mahasiswa pre-klinik dan klinik selama sistem pembelajaran daring. *Jurnal Kedokteran YARSI, 29*(1), 14–22. https://doi.org/10.33476/jky.v29i1.1450

Knowlden, A. P., & Naher, S. (2023). Time management behavior structural equation model predicts global sleep quality in traditional entry university students. *American Journal of Health Education, 54*(4), 265–274. https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2209617

Mulyati, E. C., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia, 6*(1), 12–20. https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3629

Noprianty, R. (2019). Time learning management nursing students using Time Management Questionnaire (TMQ) in implementing Problem Based Learning (PBL) methods. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education, 8*(1), 39–50. https://doi.org/10.22146/jpki.44861

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (Cetakan ke-3). Rineka Cipta.

Novita, N., Alam, M., & Sujadi, E. (2024). College student learning preparedness: Do time management skills and sleep quality matter? *EduLine: Journal of Education and Learning Innovation, 4*(3), 386–396. https://doi.org/10.35877/454RI.eduline2632

Pandi-Perumal, S. R., Cardinali, D. P., Zaki, N. F. W., Karthikeyan, R., Spence, D. W., Reiter, R. J., & Brown, G. M. (2022). Timing is everything: Circadian rhythms and their role in the control of sleep. *Frontiers in Neuroendocrinology, 66*, Article 100978. https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2022.100978

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *JIEM: Journal of Islamic Education and Management, 5*(1), 36–43. https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218

Simatupang, L. R. N., & Tantri, J. (2024). The influence of academic stress, internet addiction, and sleep quality on student academic achievement in Indonesia. *Educational*

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324

Leadership and Management Journal, 2(1), 31–44. https://doi.org/10.22437/element.v2i2.38379

Špiljak, B., Vilibić, M., Glavina, A., Crnković, M., Šešerko, A., & Lugović-Mihić, L. (2022). A review of psychological stress among students and its assessment using salivary biomarkers. *Behavioral Sciences, 12*(10), Article 400. https://doi.org/10.3390/bs12100400

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tanamas, P., Ayu, A. P., Ekowati, A. L., & Suryani, E. (2023). Hubungan strategi koping dengan stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Damianus Journal of Medicine, 22*(3), 232–242.

Valencia, T., & Widiastuti, E. (2024). *Hubungan manajemen waktu dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Profesi Ners Tahap II Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun 2024* [Karya ilmiah mahasiswa, Universitas Muhammadiyah Jakarta]. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. https://lib.fikumj.ac.id/index.php?bid=6707&fid=28145&p=fstream-pdf

Yogeshwar, D., & Vipinnath, E. (2023). Relationship between stress and sleep quality among undergraduate physiotherapy students of India who are engaged in clinical posting: A cross-sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences, 11*(4), 1204–1210. https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20230862

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v5i4.16324