

Gambaran Stres Akademik dan Kejadian *Sleep paralysis* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Academic stress and the incidence of sleep paralysis among nursing students at universitas padjadjaran

¹Della Yasinta Putri, ²Indra Maulana, ³Eka Afirma Sari

¹²³Universitas Padjadjaran, Indonesia

Email : della22002@mail.unpad.ac.id

Submisi: 14 Februari 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Mahasiswa keperawatan termasuk kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena beban akademik yang tinggi serta tuntutan kegiatan praktik. Stres akademik yang tidak terkelola dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, salah satunya memicu gangguan tidur seperti *sleep paralysis*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik dan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa Keperawatan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 279 mahasiswa aktif program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang dipilih menggunakan teknik Stratified Random Sampling Proportional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22–31 Desember 2025 dan berlangsung selama 10 hari. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) untuk mengukur stres akademik dan kuesioner *sleep paralysis*. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi, persentase, nilai mean, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 117 mahasiswa (41,9%). Dimensi stres akademik yang paling dominan adalah tuntutan perkuliahan dan ujian. Selain itu, hampir seluruh responden, yaitu 259 mahasiswa (92,8%), melaporkan pernah mengalami *sleep paralysis*. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik tingkat sedang dan kejadian *sleep paralysis* merupakan kondisi yang umum dialami mahasiswa keperawatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui penerapan manajemen stres akademik serta pemberian edukasi terkait kesehatan tidur untuk mendukung kesejahteraan dan kinerja akademik mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa, *sleep paralysis*, stres akademik.

Abstract

Academic stress is a condition of psychological pressure resulting from an imbalance between academic demands and an individual's ability to cope with them. Nursing students are particularly vulnerable to academic stress due to heavy academic workloads and the demands of clinical practice. Unmanaged academic stress can negatively affect physical and mental health, one of which is triggering sleep disturbances such as sleep paralysis. This study aimed to describe the level of academic stress and the incidence of sleep paralysis among nursing students. This study employed a quantitative descriptive design involving 279 active undergraduate nursing students from the Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran, selected using proportional stratified random sampling. The study was conducted from 22 to 31 December 2025 and lasted for 10 days. The research instruments included the Perceived Academic Stress Scale (PASS) to measure academic stress and a sleep paralysis questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis through frequency distributions, percentages, mean values, and standard deviations. The results showed that nearly half of the students experienced moderate academic stress, with 117 students (41.9%). The most dominant dimension of academic stress was academic demands related to coursework and examinations. In addition, almost all respondents, namely 259 students (92.8%), reported having experienced sleep paralysis. The conclusion of this study indicates that moderate levels of academic stress and the occurrence of sleep paralysis are common among nursing students. Therefore, promotive and preventive efforts are needed through the implementation of academic stress management strategies and sleep health education to support students' well-being and academic performance.

Keywords: academic stress level, sleep paralysis, students

Pendahuluan

Stres merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam menghadapinya (Barseli et al., 2017; Musabiq & Karimah, 2018). Pada mahasiswa, stres sering kali bersumber dari tuntutan akademik yang tinggi sehingga dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai respons emosional, kognitif, dan fisiologis terhadap tekanan yang berasal dari aktivitas pendidikan, seperti tuntutan perkuliahan, ujian, dan ekspektasi akademik, yang dapat memengaruhi adaptasi psikologis dan kinerja akademik mahasiswa (Desmita, 2009; Prasetyawan et al., 2018).

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena harus menghadapi beban perkuliahan yang padat, tuntutan praktikum klinik, serta kewajiban mempertahankan performa akademik dan keterampilan klinis secara bersamaan (Labrague, 2013). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan sumber stres paling dominan pada mahasiswa dibandingkan stres interpersonal, intrapersonal, dan lingkungan (Alexsandra Prasetyo et al., 2023; Rochdiat et al., 2016). Pada mahasiswa keperawatan, tekanan akademik yang tinggi berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mahasiswa (Maisa et al., 2021).

Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan dampak psikologis dan fisiologis. Secara psikologis, stres akademik dapat memicu kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar, sedangkan secara fisiologis stres dapat meningkatkan kadar hormon stres yang mengganggu sistem saraf dan pola tidur (Ghania & Prihatsanti, 2025; Oktaviani et al., 2021). Gangguan pola tidur akibat stres

berpotensi memicu *sleep paralysis*, yaitu kondisi ketidakmampuan menggerakkan tubuh saat transisi antara tidur dan bangun, yang dapat disertai rasa takut atau halusinasi (Cheyne, 2005; Utami et al., 2023).

Sleep paralysis merupakan gangguan tidur yang cukup sering dialami mahasiswa dan berkaitan erat dengan tingkat stres yang tinggi serta kualitas tidur yang buruk (Rizki et al., 2022). Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan sementara, tetapi juga berdampak pada kelelahan berlebih, gangguan konsentrasi, dan penurunan daya ingat yang dapat mengganggu aktivitas akademik mahasiswa (Utami et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres berkaitan dengan meningkatnya kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa keperawatan (Khan et al., 2025; Utami et al., 2023).

Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran menghadapi tuntutan akademik yang kompleks seperti perkuliahan, praktikum, tutorial, *case-based learning*, *project-based learning*, serta evaluasi seperti CBT, OSCE, dan SOCA. Penelitian sebelumnya pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa stresor utama mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran berasal dari aspek akademik (74%) dan berkaitan dengan gangguan kualitas tidur (Ramadhanti et al., 2019). Sebanyak 33,8% mahasiswa tingkat pertama mengalami stres akademik sedang (Hidayat, 2023). Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa tingkat akhir (Utami et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berpotensi memicu masalah kesehatan, khususnya gangguan tidur. Namun, penelitian sebelumnya masih terbatas pada kelompok mahasiswa tertentu dan dilakukan pada masa pandemi, sehingga belum menggambarkan kondisi mahasiswa secara

menyeluruh pada masa pascapandemi ketika sistem pembelajaran telah kembali tatap muka dan aktivitas akademik berjalan lebih stabil, yang berpotensi menimbulkan tekanan akademik baru.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik dan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2022–2025. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran kondisi terkini mahasiswa serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan dampak stres akademik terhadap kualitas tidur dan kesehatan mahasiswa keperawatan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah mengenai stres akademik dan *sleep paralysis*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik dan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa tanpa melakukan intervensi maupun analisis hubungan antarvariabel (Sugiyono, 2018). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada 22–31 Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2022–2025 dengan total 923 mahasiswa. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 279 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*, dengan masing-masing angkatan dijadikan strata agar setiap kelompok terwakili secara proporsional. Sumber data dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner daring menggunakan *Google Form*. Instrumen yang digunakan terdiri

dari *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) dan telah dimodifikasi oleh Dewi et al. (2020) untuk mengukur stres akademik, serta kuesioner *sleep paralysis* yang diadaptasi dari Permata dan Widiasavitri (2019) berdasarkan teori Cheyne (2005). Instrumen PASS terdiri dari 18 item dengan skala Likert empat poin yang mencakup tiga dimensi, yaitu ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian, serta persepsi diri akademik mahasiswa. Kuesioner *sleep paralysis* terdiri dari delapan item dengan skala dikotomi (ya/tidak) untuk mengidentifikasi kejadian *sleep paralysis*.

Definisi operasional stres akademik dalam penelitian ini adalah kondisi tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa akibat tuntutan akademik, sedangkan *sleep paralysis* didefinisikan sebagai ketidakmampuan sementara untuk menggerakkan tubuh saat transisi antara tidur dan bangun. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) untuk menghasilkan distribusi frekuensi, persentase, nilai rerata, dan standar deviasi. Kategorisasi tingkat stres akademik ditentukan berdasarkan rumus kategorisasi Azwar (2012), sedangkan kejadian *sleep paralysis* diklasifikasikan berdasarkan total skor kuesioner. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian dengan menerapkan *informed consent*, menjaga kerahasiaan data responden, serta memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan FITKes Unjani dengan nomor 054/KEPK/FITKes-Unjani/XII/2025 sebelum pengumpulan data.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Hasil Ukur	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	23	8,2%
	Perempuan	256	91,8%
Usia Responden	Remaja (17 tahun)	2	0,7%
	Dewasa Awal (18-23 tahun)	277	99,3%
Mean 19,81 ± SD 1,3			
Angkatan	2022	68	24,4%
	2023	63	22,6%
	2024	67	24,0%
	2025	81	29,0%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 256 mahasiswa (91,8%), serta berada pada kategori usia dewasa awal dengan rata-rata usia 19,81 tahun. Berdasarkan angkatan, responden terbanyak berasal dari angkatan 2025, yaitu sebanyak 81 mahasiswa (29,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	19	6,8%
Rendah	76	27,2%
Sedang	117	41,9%
Tinggi	49	17,6%
Sangat Tinggi	18	6,5%

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 279 mahasiswa Fakultas

Keperawatan Universitas Padjadjaran, hampir setengah responden mengalami stres akademik pada kategori sedang (41,9%). Berdasarkan jawaban responden pada kuesioner PASS, mahasiswa dengan stres akademik kategori sedang pada penelitian ini umumnya mengalami tekanan akademik yang cukup konsisten, terutama terkait tuntutan perkuliahan dan evaluasi akademik. Sebagian besar responden merasakan adanya persaingan akademik yang kuat, beban tugas yang cukup banyak, serta tekanan akibat tingkat kesulitan dan keterbatasan waktu dalam ujian. Selain itu, mahasiswa juga melaporkan waktu istirahat yang terbatas setelah menyelesaikan tugas akademik. Meskipun demikian, tekanan yang dirasakan tersebut belum sepenuhnya mengganggu pelaksanaan aktivitas akademik secara keseluruhan, meskipun sebagian mahasiswa belum menunjukkan keyakinan diri akademik yang optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Manery *et al.* (2024) yang melaporkan bahwa mahasiswa Keperawatan di STIKES Pasapua Ambon sebagian besar mengalami stres akademik pada kategori sedang, yaitu sebesar 48,77%. Stres akademik tingkat sedang menggambarkan tekanan akademik yang cukup besar namun masih dapat dikendalikan, dengan mahasiswa mampu mengelola stresnya secara efektif. Kondisi ini menunjukkan mahasiswa berada dalam kewaspadaan akademik, di mana tekanan cukup untuk memotivasi, namun tetap perlu diantisipasi agar tidak meningkat menjadi stres tinggi yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik (Pratiwi *et al.*, 2025).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Dimensi pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Dimensi	Hasil Ukur	Frekuensi	Persentase
Ekspektasi Akademik	Sangat Rendah	34	12,2%
	Rendah	83	29,7%
	Sedang	97	34,8%
	Tinggi	50	17,9%
	Sangat Tinggi	15	5,4%
Tuntutan Perkuliahan dan Ujian	Sangat Rendah	18	6,5%
	Rendah	68	24,4%
	Sedang	142	50,9%
	Tinggi	39	14,0%
	Sangat Tinggi	12	4,3%
Persepsi Diri Akademik Mahasiswa	Sangat Rendah	32	11,5%
	Rendah	54	19,4%
	Sedang	116	41,6%
	Tinggi	62	22,2%
	Sangat Tinggi	15	5,4%

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh dimensi stres akademik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa tidak hanya berasal dari satu aspek tertentu, melainkan muncul secara merata dari berbagai dimensi stres akademik. Dimensi tuntutan perkuliahan dan ujian merupakan dimensi dengan proporsi kategori sedang tertinggi, yaitu sebesar 50,9%, yang menunjukkan bahwa beban perkuliahan, ujian, dan evaluasi akademik menjadi sumber stres yang paling dominan. Selanjutnya, dimensi persepsi diri akademik juga menunjukkan persentase kategori sedang yang cukup besar, yaitu 41,6%, yang

mencerminkan adanya keraguan atau penilaian diri mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya. Sementara itu, dimensi ekspektasi akademik berada pada kategori sedang sebesar 34,8%, yang menunjukkan bahwa tuntutan harapan akademik, baik dari diri sendiri maupun lingkungan, turut berkontribusi terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayat (2023) yang melaporkan bahwa stres akademik paling banyak dialami mahasiswa pada dimensi tuntutan perkuliahan dan ujian, dengan kategori sedang sebesar 42,9%. Hasil serupa juga dilaporkan Fitriani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa stres akademik paling banyak dialami mahasiswa pada dimensi

tuntutan perkuliahan dan ujian, dengan kategori sedang sebesar 50,09%.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kejadian *Sleep paralysis* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

<i>Sleep paralysis</i>	f	%
Tidak Mengalami	20	7,2%
Mengalami	259	92,8%

Berdasarkan Tabel 4, hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa hampir seluruh responden mengalami *sleep paralysis*, yaitu sebanyak 259 mahasiswa (92,8%), sedangkan sebagian kecil responden tidak mengalami *sleep paralysis*, yakni sebanyak 20 mahasiswa (7,2%). Pada penelitian ini, mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* umumnya menunjukkan gejala berupa terbangun secara tiba-tiba saat tidur, disertai ketidakmampuan bergerak atau berbicara serta sensasi fisik seperti tekanan di dada, sementara pengalaman halusinasi dilaporkan dalam proporsi yang lebih rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami et al. (2023) yang melaporkan bahwa 87,4% mahasiswa keperawatan mengalami kejadian *sleep paralysis*. Berdasarkan hasil jawaban mahasiswa terhadap pernyataan kuesioner *sleep paralysis*, hampir seluruh mahasiswa yaitu 251 orang (90%) menjawab pernah terbangun secara tiba-tiba saat tertidur. Selain itu, setengah dari mahasiswa melaporkan mengalami ketidakmampuan berbicara atau berteriak saat terbangun dari tidur sebanyak 142 orang (50,9%) serta tidak dapat menggerakkan seluruh anggota badan sebanyak 143 orang (51,3%). Terdapat pula hampir setengah mahasiswa yang mengalami tekanan kuat di dada saat terbangun dari tidur, yaitu sebanyak 118 orang (42,3%). Di sisi lain, gejala halusinasi juga dilaporkan oleh responden namun dengan persentase yang lebih rendah, yang terdiri dari pengalaman melihat bayangan makhluk halus sebanyak

115 orang (41,2%) dan melihat sosok yang menakutkan sebanyak 67 orang (24%). Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa gejala *sleep paralysis* pada mahasiswa lebih didominasi oleh sensasi fisik dibandingkan dengan pengalaman halusinasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wr et al. (2020) yang menyatakan bahwa sensasi fisik merupakan manifestasi yang paling sering dialami individu selama episode *sleep paralysis* yaitu sebesar 92% dibandingkan dengan halusinasi 66%.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran berada pada tingkat stres akademik kategori sedang, sementara hampir setengah lainnya berada pada kategori rendah, dengan proporsi yang kecil pada kategori tinggi, sangat tinggi, dan sangat rendah. Stres akademik yang dialami mahasiswa dibentuk oleh tiga dimensi, yaitu ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian, serta persepsi diri akademik, yang seluruhnya berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mengalami *sleep paralysis*, sedangkan sebagian kecil mahasiswa tidak mengalaminya.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, institusi pendidikan disarankan untuk memperhatikan beban akademik dan durasi perkuliahan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik dan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa keperawatan, melalui penguatan upaya promotif dan preventif seperti edukasi manajemen stres, peningkatan literasi kesehatan tidur, serta optimalisasi layanan konseling akademik dan psikologis. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan belajar secara mandiri melalui pengaturan waktu, penentuan prioritas tugas, dan menjaga keseimbangan antara aktivitas

akademik dan waktu istirahat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik serta mempertimbangkan variabel lain, seperti kualitas tidur, strategi koping, dan faktor psikologis, dengan pendekatan kualitatif atau metode campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran atas izin dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang telah berpartisipasi sebagai responden serta pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung proses pengumpulan data hingga penyusunan artikel ini.

Referensi

- Afwillah, N., Amalia, S., & Yunus, A. (2025). Tingkat stres akademik mahasiswa ditinjau dari beban tugas kuliah selama masa transisi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Terapan*, 18(1), 22–31.
- Al-Magableh, M., Shtaiyat, W., Alkhalidi, M. A., Suleiman, O., Gharaibeh, R. S., Ananbeh, A. M., Alda'as, A., & Alsmadi, S. (2025). Predictive factors and characteristics of *sleep paralysis* episodes among university students in Jordan: A cross-sectional study. *Health Psychology Research*. <https://doi.org/10.14440/hpr.0180>
- Alexsandra Prasetyo, J., Hidayat, J., Tina Widjaja, N., Indonesia Atma Jaya, K., Ilmu Kedokteran Jiwa dan Perilaku, D., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., Katolik Indonesia Atma Jaya, U., & Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Gizi, D. (2023). Domain Stresor dan Hubungannya dengan Stres pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015b). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Issue 2). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bhalerao, V., Gotarkar, S., Vishwakarma, D., & Kanchan, S. (2024). Recent insights into *sleep paralysis*: Mechanisms and management. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.65413>
- Cheyne. (2005). *Sleep paralysis episode frequency and number, types, and structure of associated hallucinations*. <http://watarts.uwaterloo.ca/acheyne/spquest01>.
- Dewi, D. K., Meylana, E. H., Widiyanti, F. P., & Safitri, R. I. (2020). The Profile of Perceived Academic Stress in Higher Education.
- Dodikrisno E. Manery, Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKes Pasapua Ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Farooq, M., & Anjum, F. (2023). *Sleep paralysis*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562322/>
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147-176.

- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia: Studi literatur. *Jurnal Empati*, 14.
- Hidayat, N. (2023). *Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa*.
- Jabien Labrague, L. (2013). H HE EA AL LT TH H S SC CI IE EN NC Stress, Stressors, And Stress Responses Of Student Nurses In A Government Nursing School (Vol. 7, Issue 4).
- Khan, A. A., Abid, A., Nawaz, M., Faheem, M. S. B., Haque, Z. A., Bakhsh, R. M. M., ... & Raja, F. (2025). Between sleep and wakefulness: how sleep quality and stress affect isolated sleep paralysis—a cross-sectional survey. *Journal of Clinical Neuroscience*, 139, 111435.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKes Pasapua Ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193-206.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description Of Stress And Its Impact On Students. *InSight*, 20(2).
- Oktaviani, F. T., Apriliyani, I., Yudono, D. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(2), 54–60. <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i2.379>
- Permata, K. A., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 6, Issue 1).
- Prasetyawan, A. B., Ariati, J., & Soedarto, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang (Vol. 7, Issue 2). www.undip.ac.id
- Pratiwi, R. S., Damayanti, S. N., Pramadani, C. S., Labiibah, R., Septiani, P. D., Nugroho, A. M., ... & Pranata, S. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 21(2), 831-840.
- Ramadhanti, I. F., Hidayati, N. O., & Rafiyah, I. (2019). Gambaran Stressor dan Strategi Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i2.16635>
- Rizki, M. A., Putri, A. R., & Haryanto, J. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 39–46.
- Seprian, D., Luthfi, M., Rahman, A. N. F., & Septiani, H. (2025). Stres akademik pada mahasiswa baru program studi S1 keperawatan di Kota Pontianak. *Sci-Tech Journal*, 4(2), 96–102.
- Utami, W., Senjaya, S., Harun, H., & Amelia, V. (2023). The relationship between stress level

and *sleep paralysis* during COVID-19 among final-year nursing students. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 16(2).

Wr, P., Karakuła-Juchnowicz, H., Flis, M., Rog, J., Hinton, D. E., Boguta, P., & Jalal, B. (2020). Prevalence and clinical picture of *sleep paralysis* in a Polish student sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph17207336>