

Hubungan antara *Stress Akademik*, Pola Makan, dan Durasi Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Menjelang Pelaksanaan Ujian SOCA Online

Gabriela Christabel¹, Winny Suwindere¹, Cindy Maria²

1. Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung 40164, Indonesia

Email: gabychristabel@gmail.com

2. Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, 40164, Indonesia

Abstrak

Stress yang dihayati oleh mahasiswa kedokteran gigi dapat dipicu oleh berbagai *stressor*, salah satunya adalah beban akademis. *Stress* akademik dapat memicu berbagai respons tubuh yang dapat memengaruhi pola makan dan durasi tidur mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara *stress* akademik, pola makan, dan durasi tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi (FKG) Universitas “X” angkatan 2019 menjelang pelaksanaan ujian SOCA *online*.

Subjek pada penelitian ini adalah 36 mahasiswa FKG Universitas “X” angkatan 2019 yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner tingkat *stress* akademik, formulir 24 *hours food re-call* dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) kuantitatif, serta kuesioner rekapitulasi durasi tidur. Hasil analisis Rank Spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* akademik dan pola makan dengan nilai 0,876 ($p>0,05$), maupun tingkat *stress* akademik dan durasi tidur dengan nilai 0,829 ($p>0,05$). Berdasarkan analisis statistik, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* akademik dengan pola makan, maupun durasi tidur.

Kata kunci: *Stress* akademik, pola makan, durasi tidur, ujian SOCA *online*, mahasiswa kedokteran gigi

Correlation between Academic Stress, Eating Habits and Sleep Duration of Dental Students Prior to Online SOCA Exam

Abstract

Stress that occurs amongst dental students are usually triggered by various stressors, such as academic hassles. Academic stress can initiate various body responses that can affect students' eating habits and sleep duration. The purpose of this study is to get an overview of the correlation of academic stress, eating habits, and sleep duration of “X” University dental students class of 2019 prior to online SOCA exam.

This study consists of 36 dental students that meet the inclusion criteria as participants. Instruments used for this study include academic stress degree questionnaire, 24 hours food recall form and Quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ), and sleep duration recapitulation table. The results of the Spearman Rank analysis show that there's no significant correlation between academic stress degree and eating habits with a value of 0.876 ($p>0.05$), as well as academic stress degree and sleep duration with a value of 0.829 ($p>0.05$). From the results

of statistical analysis, we can conclude that there's no significant correlation between neither academic stress degree and eating habits nor sleep duration.

Keywords: *Academic stress, eating habits, sleep duration, online SOCA exam, dental students*

Pendahuluan

Stress psikologis adalah penghayatan seorang individu terhadap lingkungannya yang dinilai berat atau melebihi kemampuan seorang individu dan mengancam kesejahteraannya. Manusia reaktif terhadap rangsangan (*Stimulus and Response Psychology*).¹ Setiap individu pada dasarnya dapat mengalami *stress*, begitu juga dengan mahasiswa.

Mahasiswa kedokteran gigi cenderung mengalami *stress* dalam memenuhi tuntutan perkuliahan karena mahasiswa kedokteran gigi dituntut untuk memiliki kompetensi akademik dan klinik, maupun kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik.² Sebuah penelitian di Eropa menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran gigi memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi dibandingkan program studi lain. Hal ini disebabkan oleh tekanan psikologis dan tingkat *stress* pelajaran (*course-related*) yang berhubungan dengan jenis pelajaran dan lingkungan sekitar mahasiswa.³ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih dan Liza (2018) di Yogyakarta, seluruh subjek penelitian yang merupakan mahasiswa kedokteran gigi mengalami *stress* dalam kadar sedang sampai sangat berat.⁴

Stress akademik adalah sebuah tekanan mental yang berhubungan dengan frustrasi yang diantisipasi akibat kegagalan akademis yang dapat berasal dari ujian, hubungan interpersonal, masalah dalam hubungan, faktor keluarga, perubahan dalam hidup, serta eksplorasi karier.^{5,6} Menurut Banerjee, *stress* akademik merupakan salah satu tipe *stress* yang muncul akibat faktor akademis seperti jadwal pelajaran yang padat, ekspektasi yang tidak realistis dan tuntutan dari orang tua maupun guru, kinerja akademis yang rendah, kebiasaan belajar yang buruk, serta tidak memiliki cukup waktu untuk mengatasi beberapa prioritas sekolah.⁶

Terdapat beberapa respons tubuh terhadap *stress* akademik yang terdiri dari respons fisik, respons emosional, respons kognitif, dan respons perilaku. Mahasiswa yang mengalami *stress* akademik memiliki gejala fisik yang meliputi sakit kepala, tidur tidak teratur, kesulitan tidur, jantung berdebar, telapak tangan sering berkeringat, lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan kesulitan menelan. Respons emosional ditandai dengan kegelisahan atau rasa cemas, merasa diabaikan, depresi, cepat marah, mudah menangis, rasa khawatir, serta panik. Respons kognitif meliputi penurunan kepercayaan diri, rasa takut mengalami kegagalan, sulit berkonsentrasi, dan pelupa. Sedangkan respons perilaku ditandai dengan bertindak agresif, cenderung menyendiri, membolos, ceroboh, menarik diri, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, cenderung menyalahkan orang lain, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, perubahan pola makan, dan sering melamun.^{7,8} Namun, gejala *stress* yang muncul pada setiap individu bervariasi dan berbeda-beda.⁹

Jika dalam kadar yang moderat, *stress* akademik dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan performa saat berada di bawah tekanan dan memotivasi mereka untuk melakukan yang terbaik. Tetapi jika *stress* yang dialami berlebihan, dapat menyebabkan depresi, rasa cemas, takut, dan tidak dapat mempelajari perilaku yang baru.⁶ Meskipun tingkat *stress* tertentu dapat mendorong mahasiswa untuk memberikan performa yang optimal, jika tidak dikelola dengan

efisien akibat sumber daya yang tidak memadai dapat menimbulkan efek yang merugikan bagi mahasiswa.¹⁰

Pola makan dan tidur merupakan hal yang dekat dengan keseharian mahasiswa. Pola makan dengan asupan gizi yang cukup berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan daya ingat.¹¹ Durasi dan pola tidur yang sehat dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dan performa akademis.¹² Konsentrasi, daya ingat, dan performa akademis yang baik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas “X” dalam mengikuti ujian SOCA *online*.

Metode Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Kuesioner survei *stress* akademik, pola makan, dan durasi tidur menjelang ujian SOCA *online*
2. Lembar *informed consent*
3. Kuesioner tingkat *stress* akademik menjelang ujian SOCA *online* yang diberikan 1 kali pada hari ke-2 sebelum pelaksanaan ujian
4. Kuesioner durasi tidur menjelang ujian SOCA *online* yang diberikan setiap hari dari 6 hari sebelum pelaksanaan ujian sampai hari pelaksanaan ujian SOCA *online*
5. Formulir *24 hours food re-call* dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) kuantitatif, dokumentasi dilakukan setiap hari dari 6 hari sebelum pelaksanaan ujian sampai hari pelaksanaan ujian SOCA *online*
6. Aplikasi *MealLogger* dan Hitung Kalori

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan sampel yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, serta kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner derajat *stress* akademik, dokumentasi *24 hours food re-call*, serta kuesioner rekapitulasi durasi tidur, kemudian dianalisis menggunakan metode Rank Spearman dengan bantuan *Software SPSS V21*. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian melalui Surat Keputusan NO: 004/KEP/VII/2020.

Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini akan dipaparkan berdasarkan karakteristik subjek, gambaran tingkat *stress* akademik, gambaran pola makan, gambaran durasi tidur, hubungan tingkat *stress* akademik dengan pola makan, dan hubungan tingkat *stress* akademik dengan durasi tidur.

Karakteristik subjek

Tabel 1 Karakteristik Subjek berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Laki-Laki	7	19,44
Perempuan	29	80,56
Jumlah	36	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin dengan jumlah subjek sebanyak 36 mahasiswa. Dapat dilihat pada tabel tersebut bahwa terdapat 80,56% (29 orang) responden perempuan dan 19,44% (7 orang) responden laki-laki.

Tabel 2 Karakteristik Subjek berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Subjek	Persentase (%)
19 Tahun	21	58,33
20 Tahun	11	30,55
21 Tahun	2	5,56
23 Tahun	1	2,78
24 Tahun	1	2,78
Jumlah	36	100

Tabel 2 menunjukkan karakteristik subjek berdasarkan usia dengan jumlah subjek sebanyak 36 mahasiswa. Dapat dilihat pada tabel tersebut bahwa sebagian besar responden, sebanyak 58,33% (21 orang) mahasiswa berusia 19 tahun. Sebanyak 30,55% (11 orang) mahasiswa berusia 20 tahun, sebanyak 5,56% (2 orang) mahasiswa berusia 21 tahun, sedangkan mahasiswa yang berusia 23 dan 24 tahun masing-masing berjumlah 2,78% (1 orang).

Gambaran Tingkat *Stress* Akademik

Tabel 3 Gambaran Tingkat *Stress* Akademik

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	15	41,7%
Moderat	20	55,6%
Rendah	1	2,8%
Total	36	100%

Tabel 3 merupakan rekapitulasi gambaran tingkat *stress* akademik responden. Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa responden yang memiliki tingkat *stress* akademik dengan kategori moderat sebanyak 55,6% (20 orang), kategori tinggi sebanyak 41,7% (15 orang), dan kategori rendah sebanyak 2,8% (1 orang). Maka dari itu, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *stress* akademik menjelang pelaksanaan ujian SOCA *online* dengan kategori moderat.

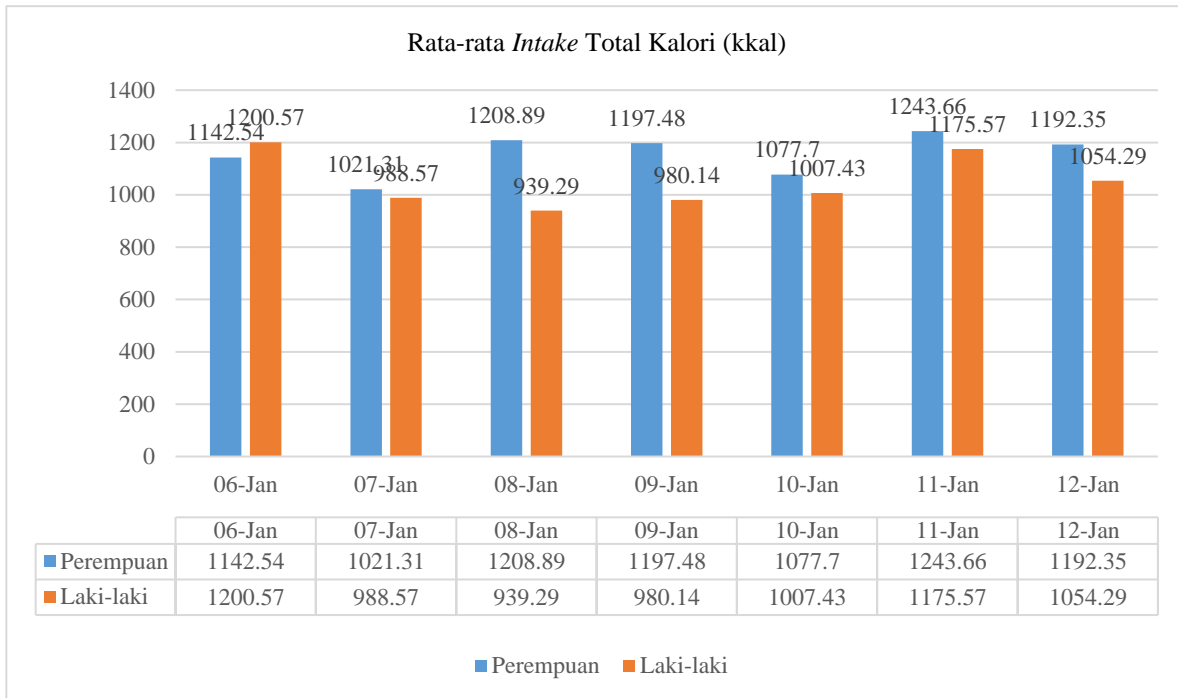
Gambaran Pola Makan

Tabel 4 Gambaran Frekuensi Pola Makan

Kategori	Frekuensi	%
Meningkat	8	22,2%
Tetap	8	22,2%
Menurun	20	55,6%
Total	36	100%

Tabel 4 merupakan rekapitulasi gambaran pola makan responden menjelang pelaksanaan ujian SOCA *online*. Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar dari responden mengalami penurunan frekuensi pola makan pada satu minggu menjelang pelaksanaan ujian SOCA *online*, yaitu sebanyak 55,6% (20 orang), sedangkan jumlah responden yang mengalami peningkatan frekuensi pola makan dan frekuensi pola makan yang cenderung tetap masing-masing sebanyak 22,2% (8 orang). Maka dari itu, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan frekuensi pola makan pada satu minggu menjelang pelaksanaan ujian SOCA *online*.

Grafik 1 Rata-rata *Intake* Total Kalori



Grafik 1 merupakan rekapitulasi rata-rata *intake* total kalori responden selama satu minggu sebelum pelaksanaan ujian SOCA *online* yang diperoleh menggunakan aplikasi *MealLogger* dan Hitung Kalori. Dari grafik tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata *intake* total kalori tertinggi pada responden perempuan adalah 1243,66 kkal dan rata-rata yang paling rendah 1021,31 kkal. Rata-rata *intake* total kalori tertinggi pada subjek laki-laki adalah 1200,57 kkal dan rata-rata yang paling rendah 939,29 kkal. Dapat dilihat bahwa rata-rata *intake* total kalori tertinggi pada subjek perempuan terjadi pada tanggal sebelas Januari, yaitu satu hari sebelum pelaksanaan ujian SOCA *online*, sedangkan pada responden laki-laki terjadi pada tanggal enam Januari, yaitu satu minggu sebelum pelaksanaan ujian SOCA *online*.

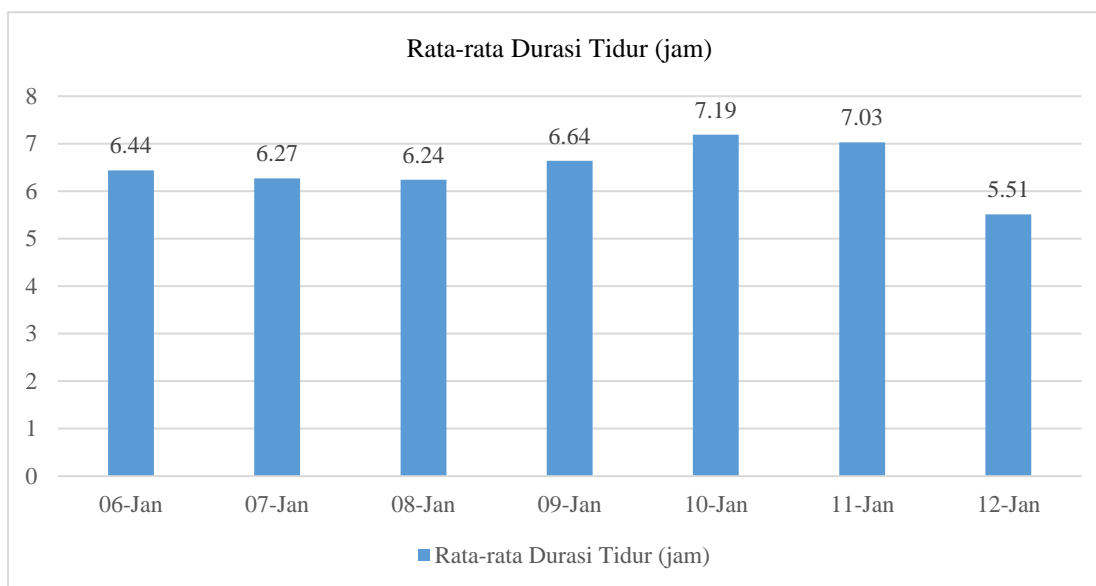
Gambaran Durasi Tidur

Tabel 5 Gambaran Durasi Tidur

Kategori	Frekuensi	%
Meningkat	3	8,3%
Tetap	4	11,1%
Menurun	29	80,6%
Total	36	100%

Tabel 5 merupakan rekapitulasi gambaran durasi tidur responden menjelang pelaksanaan ujian SOCA *online* dengan rata-rata secara keseluruhan 6,47 jam per hari. Dari tabel tersebut diketahui bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan durasi tidur pada satu minggu menjelang pelaksanaan ujian SOCA *online*, yaitu sebanyak 80,6% (29 orang), sebanyak 11,1% (4 orang) memiliki durasi tidur yang cenderung tetap, dan paling sedikit mengalami peningkatan sebanyak 8,3% (3 orang). Dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan durasi tidur pada satu minggu menjelang pelaksanaan ujian SOCA *online*.

Grafik 2 Rata-rata Durasi Tidur



Grafik 2 merupakan rekapitulasi rata-rata durasi tidur responden selama satu minggu sebelum pelaksanaan ujian SOCA *online*. Rata-rata durasi tidur tertinggi pada responden adalah 7,19 jam, yaitu dua hari sebelum pelaksanaan ujian SOCA *online* pada tanggal sepuluh Januari. Dapat dilihat bahwa rata-rata durasi tidur terendah adalah 5,51 jam pada hari pelaksanaan ujian SOCA *online*, yaitu tanggal dua belas Januari.

Hubungan Tingkat *Stress* Akademik dengan Pola Makan

Tabel 6 Hubungan antara *Stress* Akademik dengan Pola Makan

<i>Stress</i> Akademik		Pola Makan				Korelasi	<i>p-value</i>
		Tetap	Menurun	Meningkat	Total		
Rendah	F	0	1	0	1	0,027	0,876
	%	0%	100%	0%	100%		
Moderat	F	5	10	5	20		
	%	25,0%	50,0%	25,0%	100%		
Tinggi	F	3	9	3	15		
	%	20,0%	60,0%	20,0%	100%		
Total	F	8	20	8	36		
	%	22,2%	55,6%	22,2%	100%		

Tabel 6 merupakan hasil analisis tabulasi silang antara tingkat *stress* akademik dengan pola makan responden. Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa 100% (1 orang) mahasiswa dengan tingkat *stress* akademik rendah, 60,0% (9 orang) dengan tingkat *stress* akademik tinggi, serta 50,0% (10 orang) dengan tingkat *stress* akademik moderat mengalami penurunan frekuensi mengonsumsi makanan. Nilai hubungan yang didapat antara tingkat *stress* akademik dengan pola makan sebesar 0,027, sedangkan nilai *p-value* yang didapat lebih besar dari nilai kebermaknaan ($0,876 > 0,05$), sehingga dapat diketahui bahwa hubungan antara tingkat *stress* akademik dengan pola makan tergolong sangat lemah dan tidak signifikan.

Hubungan Tingkat *Stress* Akademik dengan Durasi Tidur

Tabel 7 Hubungan antara *Stress* Akademik dengan Durasi Tidur

<i>Stress</i> Akademik		Durasi Tidur				Korelasi	<i>p-value</i>
		Tetap	Menurun	Meningkat	Total		
Rendah	F	0	1	0	1	0,037	0,829
	%	0%	100%	0%	100%		
Moderat	F	2	17	1	20		
	%	10,0%	85,0%	5,0%	100%		
Tinggi	F	2	11	2	15		
	%	13,3%	73,3%	13,3%	100%		
Total	F	4	29	3	36		
	%	11,1%	80,6%	8,3%	100%		

Tabel 7 merupakan hasil analisis tabulasi silang antara tingkat *stress* akademik dengan durasi tidur responden. Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa 100% (1 orang) mahasiswa dengan tingkat *stress* akademik rendah, 85,0% (17 orang) mahasiswa dengan tingkat *stress* akademik moderat, serta 73,3% (11 orang) mahasiswa dengan tingkat *stress* akademik tinggi mengalami penurunan durasi tidur. Nilai hubungan yang didapat antara tingkat *stress* akademik dengan durasi tidur sebesar 0,037, sedangkan nilai *p-value* yang didapat lebih besar dari nilai kebermaknaan ($0,829 >$

0,05), sehingga dapat diketahui bahwa hubungan antara tingkat *stress* akademik dengan durasi tidur tergolong sangat lemah dan tidak signifikan.

Pembahasan

Stress adakah penghayatan seorang individu terhadap lingkungannya yang dinilai membebani atau melebihi kemampuan seseorang dan mengancam kesejahteraannya.^{1,13} *Stress* merupakan stimulus yang dapat memicu seseorang mengalami *stress*. Stimulus penyebab *stress* dapat berasal dari luar maupun dalam diri seorang individu.¹⁴ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosli *et al.* mengenai penyebab *stress* pada mahasiswa pre-klinik kedokteran gigi, ujian dan rasa takut mengalami kegagalan merupakan faktor yang paling banyak menyebabkan *stress*.¹⁵ Pada penelitian ini, *stressor* yang dihayati oleh responden adalah ujian *Student Oral Case Analysis (SOCA) online*.

Penghayatan responden terhadap ujian SOCA dapat memengaruhi tingkat *stress* akademik. Tingkat *stress* akademik yang tinggi cenderung dijumpai pada responden yang menghayati ujian SOCA sebagai sesuatu yang membebani, sedangkan responden dengan tingkat *stress* akademik yang rendah tidak menghayati ujian SOCA sebagai sesuatu yang membebani. Kadar *stress* dalam tingkat tertentu dapat menghasilkan suatu dorongan positif yang memacu mahasiswa untuk berkembang, tetapi jika dalam kadar yang terlalu tinggi, dapat menimbulkan efek negatif pada individu.¹⁴

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan 41,7% responden memiliki tingkat *stress* akademik dengan kategori tinggi, 55,6% responden dengan kategori moderat, dan 2,8% responden dengan kategori rendah. Sebagian besar responden memiliki tingkat *stress* akademik dengan kategori moderat. Hal ini menunjukkan bahwa responden menghayati ujian SOCA sebagai sesuatu yang membebani, namun masih dapat menjaga homeostasis psikologis dengan baik. Ujian SOCA sebagai *stressor* dihayati dapat menstimulus tingkat *stress* akademik dengan kategori moderat pada sebagian besar responden, sehingga ujian SOCA dapat dilihat sebagai suatu hal yang positif (*eustress*) karena dapat memacu responden untuk mengembangkan diri dengan meningkatkan upaya persiapan mengikuti ujian SOCA.

Tubuh menghasilkan beberapa jenis respons terhadap *stress*, salah satunya respons perilaku. Beberapa respons dari aspek perilaku yang berhubungan dengan pola makan meliputi perubahan pola makan dan makan berlebihan atau terlalu sedikit.^{7,8} Sebagian besar responden dengan tingkat *stress* akademik yang tinggi, moderat, maupun rendah cenderung mengalami penurunan frekuensi mengonsumsi makanan dengan *intake* total kalori di bawah angka yang direkomendasi untuk usia remaja, baik pada responden perempuan maupun laki-laki. Maka dari itu, dapat dilihat bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* akademik dengan pola makan.

Hubungan yang tidak signifikan antara tingkat *stress* akademik dengan pola makan responden dapat disebabkan oleh banyak faktor. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi pemilihan makanan mahasiswa meliputi suasana hati, lingkungan mahasiswa, dan faktor ekonomi.^{16,17} Namun, pada penelitian ini keterlibatan faktor-faktor tersebut terhadap pemilihan makanan responden belum diteliti.

Salah satu respons tubuh terhadap *stress* dari aspek perilaku yang dapat memengaruhi durasi tidur, yaitu tidur terlalu lama atau terlalu singkat.^{7,8} Durasi tidur berkaitan dengan kualitas tidur yang baik, *stress* yang dihayati oleh seorang individu dapat mengakibatkan gangguan tidur.¹⁸ Sebagian besar responden dengan tingkat *stress* akademik yang tinggi, moderat, maupun rendah cenderung mengalami penurunan durasi tidur dengan rata-rata durasi tidur harian kurang dari

durasi yang direkomendasikan untuk kelompok usia remaja. Maka dari itu, dapat dilihat bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* akademik dengan durasi tidur.

Hubungan yang tidak signifikan antara tingkat *stress* akademik dengan durasi tidur responden dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi durasi dan kualitas tidur meliputi aktivitas fisik, kelelahan, kebiasaan tidur malam, penggunaan *handphone* yang berlebihan, maupun konsumsi makanan atau minuman tertentu.^{18,19} Namun, pada penelitian ini pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap durasi tidur responden belum diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti *et al.* memiliki hasil yang serupa dengan penelitian ini, di mana *stress* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Sebagian besar responden pada penelitian tersebut juga memiliki rata-rata frekuensi mengonsumsi makanan sebanyak dua sampai tiga kali sehari, namun, responden yang mengalami peningkatan frekuensi mengonsumsi makanan lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami penurunan frekuensi mengonsumsi makanan.¹⁶ Hasil yang diperoleh dari penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan di Brazil, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi memiliki peningkatan *emotional eating habits*, sehingga menyebabkan peningkatan konsumsi makanan yang tidak terkendali. Hal ini dapat muncul sebagai salah satu strategi *coping* terhadap emosi negatif yang bersifat sementara.²⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Pangestika *et al.* menyatakan bahwa tingkat *stress* tidak memiliki hubungan dengan kualitas tidur, sama seperti hasil yang diperoleh dari penelitian ini dengan rata-rata durasi tidur kurang dari angka yang direkomendasikan.¹⁸ Hasil dari penelitian yang dilakukan di Manado menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat *stress* dengan kualitas tidur responden. Durasi tidur responden pada penelitian tersebut bertolak belakang dengan hasil pada penelitian ini, di mana responden dengan durasi tidur lebih dari tujuh jam memiliki persentase yang paling tinggi dengan angka 41,6%.²¹

Kesimpulan

Simpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* akademik dengan pola makan, maupun tingkat *stress* akademik dengan durasi tidur responden.

Referensi

1. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer. 1984: 12-19
2. Putri PNA, Rustika IM. Peran Pola Asuh Autoritatif, Efikasi Diri, dan Perilaku Prosocial terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Akhir di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2017. 4(1):151–64.
3. Humphris G, Blinkhorn A, Freeman R, Gorter R, Hoad-Reddick G, Murtomaa H, et al. Psychological stress in undergraduate dental students: Baseline results from seven European dental schools. *European Journal of Dental Education*. 2002. 6(1):22–9
4. Kurniasih I, Liza IDM. Efektivitas Manajemen Stres Cognitive-Behavioral dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY. *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*. 2018. 7(2):48–52
5. Maykel C, Tiarks JD, Bray MA. Academic Stress: What is the Problem and What Can Educators and Parents Do to Help? In: Deb S, editor : *Positive Schooling and Child*

- Development. Singapore : Springer. 2018: 27-40
6. Obhrai P. An in-depth analysis of signs and consequences of academic stress on students to understand and formulate coping strategies. *Commerce Arts and Science International Research Journal*. 2015. 6(8):23–34
 7. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2017. 5(3):143-8
 8. Azmy AN, Nurihsan AJ, Yudha ES. Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. 2017. 1(2):197–208
 9. Arwin, Ciamas ES, Siahaan RFB, Vincent W, Rudy. Analisis Stress Kerja Pada PT . Gunung Permata Valasindo Medan. *Seminar Nasional Teknologi Komputer dan Sains*. 2019. 1(1):75–8
 10. Reddy KJ, Menon KR, Thattil A. Academic stress and its Sources among University Students. *Biomed Pharmacol J*. 2018. 11(1):531–7
 11. Lentini B, Margawati A. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi dengan Konsentrasi Berfikir pada Remaja. *J Nutr Coll*. 2014. 3(4):631–7
 12. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation’s updated sleep duration recommendations: final report. *Journal of the National Sleep Foundation*. 2015. 1(4):1-11
 13. Bartlett D. *Stress Perspectives and Processes*. Michigan: Open University Press. 1998: 1-21
 14. Musabiq S, Karimah I. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmu Psikologi*. 2018. 20(2):75–83
 15. Alzahem AM, Van Der Molen HT, Alaujan AH, Schmidt HG, Zamakhshary MH. Stress amongst dental students: A systematic review. *European Journal of Dental Education*. 2011. 15(1):8–18
 16. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*. 2019. 8(1):1–8
 17. Khan TM, Bibi S, Shoaib T, Shoaib E, Bibi A, Sajid H, et al. Perceived Stress and Food Consumption Frequency among Medical Students of Rawalpindi Medical University, Pakistan. *European Journal of Medical and Health Sciences*. 2021. 2(6):1–6
 18. Pangestika G, Lestari DR, Setyowati A. Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*. 2018. 6(2):107–15
 19. Afriani AE, Margawati A, Dieny FF. Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*. 2019. 1(2):63–73
 20. Penaforte FRO, Matta NC, Japur CC. Association between stress and eating behaviour in college students. *Demetra: Food, Nutrition and Health*. 2016. 11(1):225–38
 21. Sulana IOP, Sekeon SAS, Mantjoro EM. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*. 2020. 9(7):37–45