



Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kejadian *Sleep Paralysis*

The Relationship Between Academic Stress Levels and the Incidence of Sleep Paralysis

1)* **Tiara Fidhiani**, 2) **Ita Armyanti**, 3) **Ery Hermawati**

¹²³ Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

Email: tiarafidhianii@gmail.com

*Correspondence: Tiara Fidhiani

DOI:

10.59141/comserva.v4i6.2554

ABSTRAK

Stres akademik merupakan suatu tekanan yang berada dalam diri mahasiswa yang berkaitan dengan prestasi, persaingan, maupun tuntutan akademik. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu populasi yang sering mengalami stres akademik. Individu yang mengalami stres cenderung memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang buruk, bahkan seringkali mengalami gangguan tidur, salah satunya yakni *sleep paralysis*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik terhadap kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa baru kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan studi analitik observasional jenis *cross sectional*. Populasi penelitian merupakan mahasiswa baru kedokteran yang dipilih menggunakan teknik sampling berupa *simple random sampling* dengan subjek penelitian sebesar 73 orang. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil yang diperoleh dengan uji korelasi Spearman berdasarkan analisis SPSS 24.0 didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($\text{sig} < 0,05$) untuk hubungan antara tingkat stres akademik dan kejadian *sleep paralysis*. Terdapat hubungan antara tingkat stres akademik terhadap kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa kedokteran tingkat I Universitas Tanjungpura.

Kata kunci: Mahasiswa baru kedokteran, stres akademik, *sleep paralysis*.

ABSTRACT

Academic stress is a pressure that is in students related to achievement, competition, and academic demands. Medical students are one of the populations that often experience academic stress. Individuals who experience stress tend to have poor quality and quantity of sleep, and often even experience sleep disorders, one of which is sleep paralysis. The purpose of this study is to determine the relationship between academic stress levels and the incidence of sleep paralysis in new medical students of the Faculty of Medicine, Tanjungpura University. The method used in this study is a cross-sectional type observational analytical study. The research population is new medical students who were selected using a sampling technique in the form of simple random sampling with 73 research subjects. Bivariate analysis uses the Spearman correlation test. The results obtained by the Spearman correlation test based on the SPSS 24.0 analysis obtained a significance value of 0.004 ($\text{sig} < 0.05$) for the relationship between the level of academic stress and the incidence of sleep paralysis. There was a relationship between

the level of academic stress and the incidence of sleep paralysis in first-level medical students of Tanjungpura University.

Keywords: Medical freshmen, academic stress, sleep paralysis.

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu keadaan terjadinya gangguan terhadap fisik, jiwa, dan psikis pada individu. Tubuh harus dapat menyesuaikan diri ketika menerima stimulan yang berlebihan dan besar (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley, & Whalen, 2005). Stres dapat dialami oleh siapa saja, namun kelompok yang berada pada masa perkuliahan cenderung lebih mudah mengalami stres karena beberapa hal, seperti banyaknya tugas yang harus dikumpulkan tepat waktu, jadwal yang padat hingga susah membagi waktu, dan proses adaptasi atau penyesuaian diri bagi mahasiswa baru (Yusoff et al., 2011).

Mahasiswa yang mengalami tingkat stres sangat tinggi hingga terindikasi depresi dapat menyebabkan timbulnya efek yang tidak baik terhadap proses pembelajaran maupun prestasi, sehingga membutuhkan penanganan yang lebih serius (Barker, Howard, Villemare-Krajden, & Galambos, 2018). Mahasiswa juga seringkali diberatkan terhadap tugas yang menumpuk, hasil ujian yang kurang memuaskan, nilai IPK yang menurun, dan kecemasan mengenai masa depan yang dapat memicu terjadinya stres akademik (Lin & Huang, 2014). Stres akademik merupakan suatu tekanan dalam diri pelajar yang berkaitan dengan prestasi, persaingan, maupun tuntutan akademik (Kumari & Jain, 2014). Stres akademik paling sering dialami oleh remaja karena berada di lingkungan pendidikan dan dapat berdampak buruk pada emosional dan kepribadian remaja (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020).

Hasil penelitian Permata (2019) pada mahasiswa FK Universitas Udayana tahun pertama menyatakan bahwa prevalensi terjadinya stres lebih tinggi pada mahasiswa tingkat pertama dan kedua karena masih dalam tahap penyesuaian diri dari masa SMA ke masa perkuliahan yang jauh lebih berat, khususnya pada mahasiswa kedokteran yang lebih kompetitif (Permata, 2019).

Mahasiswa kedokteran tingkat pertama mengikuti banyak kegiatan wajib dan aktivitas yang padat yang berpengaruh pada kualitas dan kuantitas tidur, yang pada akhirnya berdampak pada neurokognitif dan prestasi akademik (Sahu et al., 2019). Orang yang mengalami banyak tekanan hingga stres cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (Choueiry et al., 2016). Tidur adalah kebutuhan fisiologis yang dapat meningkatkan konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari dan dapat mengurangi stres dan kecemasan (Walker, 2017). Stres dan kecemasan diduga dapat memengaruhi kualitas tidur, menyebabkan gangguan tidur seperti sleep paralysis (Sharpless & Grom, 2016).

Sleep paralysis sendiri terjadi ketika tubuh memasuki fase tidur Rapid Eye Movement (REM) di mana terdapat halusinasi visual maupun auditori (Cheyne, 2015). Fenomena ini sering disalahartikan sebagai gangguan dari makhluk halus dalam budaya masyarakat. Hasil penelitian Arista (2017) di FK UKRIDA menyatakan bahwa prevalensi mahasiswa kedokteran yang mengalami sleep paralysis sebesar 58% (Arista, 2017).

Studi lain menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat I sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang (Permata, 2019). Stres dapat mempengaruhi pola gelombang otak, yang akhirnya mengganggu siklus tidur normal dan menyebabkan sleep paralysis (Denis & Poerio, 2017).

Penelitian yang mempelajari hubungan antara stres akademik dengan kejadian sleep paralysis masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran dengan terjadinya sleep paralysis.

Hasil penelitian Arista tahun 2017 di FK UKRIDA menyebutkan bahwa prevalensi mahasiswa kedokteran yang mengalami *sleep paralysis* sebesar 58% responden dan yang tidak pernah mengalami *sleep paralysis* sebesar 42%.¹⁰ Hasil dari penelitian lain, Permata tahun 2019 menyebutkan bahwa

kecemasan akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat I mayoritas berada pada kategori kecemasan sedang yaitu 59 orang (73.75%).⁵ Seseorang yang mengalami kecemasan hingga stres akan mengalami penurunan fokus dan kesulitan tidur. Hal ini terjadi karena gelombang otak tidak mengikuti siklus tidur yang seharusnya sehingga terjadi *sleep paralysis*.¹¹ Hasil penelitian sebelumnya mempelajari mengenai kejadian *sleep paralysis* yang dihubungkan dengan tingkat stres dan kecemasan. Penelitian yang mempelajari tentang hubungan stres akademik dengan kejadian *sleep paralysis* belum pernah dilakukan. Maka dari itu, peneliti tertarik mengangkat topik mengenai hubungan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa kedokteran tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura tahun 2019/2020 dengan terjadinya gangguan tidur berupa *sleep paralysis*.

METODE PENELITIAN

Menggunakan metode penelitian kuantitatif studi analitik observasional jenis *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 26 Juni 2020 secara daring melalui kuesioner pada *google form* dengan responden berjumlah 78 orang yang dipilih menggunakan *simple random sampling* dengan perhitungan rumus Slovin. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa Program Studi Kedokteran tingkat pertama FK UNTAN yang bersedia menjadi subjek penelitian dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

$$n = \frac{N}{1 + (N \times e^2)} n = \frac{97}{1 + (97 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{97}{1,2425}$$

$$n = 78,06 = 78 \text{ orang}$$

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Student Academic Stress Scale* yang berjumlah 50 pertanyaan berisikan 5 alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Kurang Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai dari penelitian Dewi Wulandari tahun 2018, dan kuesioner *sleep paralysis* berjumlah 8 pertanyaan dari penelitian Ruby Larasaty tahun 2012 dengan alternatif jawaban ya (dengan pilihan frekuensi kejadian *sleep paralysis* yang dialami) dan tidak, yang validitasnya teruji dengan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 24.0 for Windows*. Data yang telah terkumpul adalah berdasarkan pengambilan data yang dilakukan setelah protokol penelitian diajukan kepada Divisi Kaji Etik FK UNTAN dan melalui Surat Keterangan Lolos Kaji Etik (*Ethical-Clearance*) No: 2963/UN22.9/TA/2020

HASIL DAN PEMBAHASAN



Grafik 1. Karakteristik Umum Subjek Penelitian
 Sumber : Data Primer Penelitian (2020)

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Akademik Responden Penelitian

Tingkat Stres Akademik	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Tidak stres akademik	3	3,8
Rendah	10	12,8
Sedang	8	10,3
Tinggi	15	19,2
Sangat tinggi	42	53,8
Total	78	100

Sumber: Data Penelitian Primer (2020)

Tabel 2. Distribusi Kejadian *Sleep Paralysis* Responden Penelitian

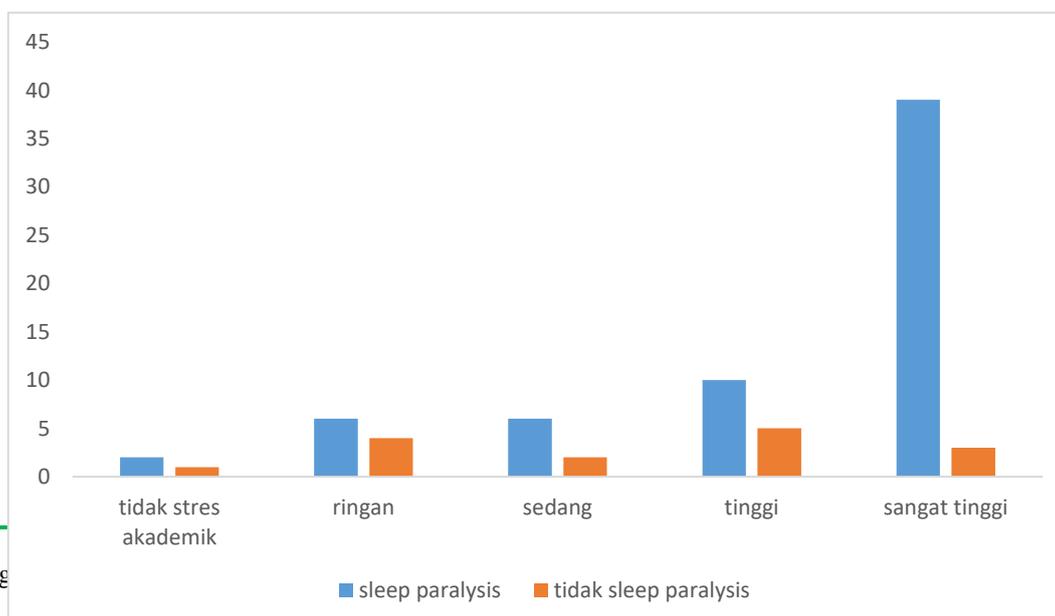
<i>Sleep Paralysis</i>	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Tidak	16	20,5
1x dalam 3 bulan	24	30,8
>1x dalam sebulan	29	37,2
>1x dalam seminggu	9	11,5
Total	78	100

Sumber : Data Penelitian Primer (2020)

Tabel 3. Hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian *sleep paralysis*

Kejadian <i>Sleep Paralysis</i>	Tingkat Stres Akademik									
	Tidak stres		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tidak	1	1,4%	4	5,1%	2	2,6%	5	6,4%	3	3,8%
Ya	2	2,5%	6	7,7%	6	7,7%	10	12,8%	39	50%
Total	3	3,9%	10	12,8%	8	10,3%	15	19,2%	42	53,8%

Sumber : Data Penelitian Primer (2020)



Grafik 2. Hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian *sleep paralysis*

Sumber : Data Penelitian Primer (2020)

Berdasarkan analisis SPSS 24.0 dengan uji *Spearman*, hubungan antara tingkat stres akademik dan kejadian *sleep paralysis* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,004 atau kurang dari 0,05. Sedangkan, uji *Spearman* untuk hubungan antara tingkat stres dan frekuensi kejadian *sleep paralysis* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antarvariabel. Hasil uji statistik korelasi *Spearman* menggunakan SPSS 24.0 menunjukkan terdapat hubungan korelasi positif yang bermakna antara tingkat stres akademik dengan kejadian *sleep paralysis* maupun dengan frekuensi kejadian *sleep paralysis* ($p = 0,004$; $r = 0,323$) ($p = 0,000$; $r = 0,472$)

Pembahasan

Pada penelitian ini didapatkan hasil berupa tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran mayoritas sangat tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh pengaruh dari penyesuaian adaptasi masa transisi dari SMA ke perkuliahan. Selain itu juga kemungkinan dipengaruhi oleh program studi Kedokteran yang dianggap lebih sulit dan lebih sibuk dibandingkan program studi lainnya. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti penelitian Stephani tahun 2006 yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas California, Amerika didapatkan hasil terdapat sekitar 51% mahasiswa mengalami stres.³⁷

Stres akademik adalah stres yang terjadi akibat ketidakanggapan pelajar beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, sehingga menyebabkan timbulnya rasa tidak nyaman yang dapat memicu psikologis, ketegangan fisik, maupun perubahan pola tingkah laku,³⁸ sehingga mahasiswa kedokteran diharapkan mampu untuk melakukan manajemen waktu dan mengelola stres dengan baik, agar memberikan keseimbangan antara belajar dan bermain serta mencegah stres.^{39,40}

Berdasarkan data yang diperoleh, keadaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin, dapat ditarik kesimpulan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih sering mengalami stres akademik dibandingkan laki – laki. Hal ini dapat terjadi karena laki – laki lebih tenang dalam menghadapi stressor yang dialami dan lebih menikmati konflik yang terjadi, sedangkan perempuan cenderung memiliki kewaspadaan terhadap stressor.⁵² Penelitian di University of Buffalo menunjukkan bahwa perempuan lebih mampu dalam mengontrol stres yang dialaminya. Hal ini dipengaruhi oleh faktor hormon berupa kadar hormon estrogen yang tinggi pada wanita berfungsi meningkatkan efek oksitosin, sedangkan pada pria terdapat kadar hormon testosteron yang tinggi. Hormon testosteron akan meminimalkan efek dari oksitosin.⁴⁴ Hal ini juga sejalan dengan penelitian Purwati tahun 2018 didapatkan hasil bahwa perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa perempuan 64,23% dan laki-laki 61,27%.^{42,43}

Responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia antara 18-20 tahun. Kelompok usia ini masuk dalam kategori remaja akhir⁴⁵, rentang usia ini adalah tahap terjadinya peralihan menjadi dewasa, yang cenderung mudah timbul stres. Sehingga adaptasi adalah salah satu proses yang dibutuhkan mahasiswa untuk mengembangkan mekanisme coping yang adaptif, dan disebutkan bahwa semakin tinggi usia seseorang maka tingkat stres akademik yang dialami semakin rendah (Curtis A.S, 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran tingkat I FK UNTAN pernah mengalami *sleep paralysis*, hal ini sejalan dengan penelitian Arista tahun 2017 pada mahasiswa FK UKRIDA didapatkan hasil 58% responden mengalami *sleep paralysis* dan sebanyak 42% tidak (Arista M, 2017). Hasil yang serupa juga didapatkan dari penelitian Permata pada tahun 2019. *Sleep paralysis* seringkali dialami mahasiswa pada saat tertidur dengan posisi

badan terlentang, dengan waktu kejadian yang paling sering terjadi pada saat tidur malam direntang waktu 24.00 – 01.00 WIB, dengan waktu tersering adalah ketika terbangun dari tidur pada malam hari (Fikra, Indra N, 2014; Yuvienco N, 2012).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian *sleep paralysis* maupun frekuensi kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa kedokteran tingkat I FK UNTAN. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin memungkinkan mengalami *sleep paralysis* saat tidur. Hal ini dapat terjadi karena seseorang dalam keadaan stres akademik dapat mengalami penurunan fokus dan kualitas tidur, yang disebabkan gelombang otak tidak mengikuti siklus tidur yang seharusnya sehingga menimbulkan kejadian *sleep paralysis*. *Sleep paralysis* pada penelitian ini dipengaruhi oleh faktor – faktor akademik seperti banyaknya tugas, tuntutan nilai yang harus berada pada rentang tertentu, atau tuntutan dari berbagai pihak yang dapat menekan mahasiswa, sehingga timbulah suatu keadaan stres akademik pada mahasiswa yang berpotensi menyebabkan terjadinya *sleep paralysis* pada mahasiswa tersebut. Gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa merupakan salah satu dampak buruk yang diakibatkan oleh stres. Stres merupakan gangguan mental dan emosional yang dapat memicu gangguan dalam otak yang dapat menyebabkan ketidaksinkronan antara sistem saraf dan tubuh (Larasaty R., 2008).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa Kedokteran tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, yang ditunjukkan oleh analisis statistik menggunakan uji Spearman dengan nilai signifikansi sebesar ($p=0,004$). Sebagian besar mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura tingkat pertama mengalami stres akademik yang sangat tinggi dan pernah mengalami kejadian *sleep paralysis*. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan metode lain seperti kohort dengan mengikuti sampel selama beberapa waktu guna mengetahui faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian *sleep paralysis*, serta melakukan penelitian serupa dengan pengontrolan faktor perancu. Selain itu, pihak Fakultas Kedokteran diharapkan menyediakan sarana khusus untuk bimbingan konseling guna membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik, terutama bagi mereka yang mengalami stres akademik yang sangat tinggi. Mahasiswa disarankan untuk mengelola kondisi stres dengan berkonsultasi kepada ahli dan belajar beradaptasi serta melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Legiran AM, Zalili, Bellinawati, Nedy. Faktor resiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di FK Universitas Muhammadiyah Palembang. *JKKesehatan*. 2015; 2(2): 197-202.
- Barseli M, Ifdil I. Konsep stres akademik siswa. *J Konseling dan Pendidik*. 2018; 5(3): 143
- García-Ros R, Pérez-González F, Tomás JM. *Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity*. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(9).
- Permata AK, Widiasavitri PN. Hubungan antara kecemasan akademik dan *sleep paralysis* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *J Psikologi Udayana*. Vol.6(2).1006-1015. 2019
- Cheyne JA. *Recurrent isolated sleep paralysis*. In Thorpy MJ, Plazzi G. (Eds.), *Parasomnias and other movement-related sleep disorders*. Pp. 142–152. Amsterdam: Elsevier. 2010
- Sherewood, Lauralee. *Fisiologi manusia: Dari Sel ke Sistem*. Ed ke-8. Jakarta: EGC. 2014.

- Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L. 'Sleep loss, learning capacity, and academic performance'. Sleep medicine reviews. 2006
- Arista M. Pengaruh stress terhadap kejadian sleep paralysis pada mahasiswa fakultas kedokteran. J Psikol Pend & Konseling. Vol.3(2). Page 41-45. 2017
- Larasaty R. Hubungan tingkat stres dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIK UI angkatan 2008. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia. 2012
- Maulina B, Sari DR. Derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. J Psikol Pend dan Konseling. 2018; 4(1): 1
- Sarafino EP. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Ed 6. John Willey and Sons, Inc, Canada. 2008
- Bare, Brenda G, Smeltzer, Suzanne C. *Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Ed 10 . Lippincott Williams & Wilkins. 2006
- Rahmawati DD. Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di Smp Negeri 1 Medan. 2012
- Hicks T, Hestie S. *High school to collage transition: A profile of the stressor, physical and psychological health issues that effect the first year on-campus collage student*. J Diversity. 2008; 15(3):143-7.
- Govaerst S, Gregoire J. *Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence*. Brit J of Clinic Psychology.2004
- Wilks SE. *Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students*. Advances in Social Work. 2008; 9(2): 106-125
- Masih PP, Gulrez NK. *Age and gender differences on stress. in husain a, khan mi. eds. recent trends in human stress management*. New Delhi, India: Global Mission Publishing House. 2006
- Bariyyah K. "Menurunkan tingkat stres akademik siswa dengan teknik cognitive-behavioral stres management". Proseding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia dan Seminar Internasiol Konseling. 2013
- Rahmawati WK. Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. JKI. 2016; 2(1).
- Busari AO. *Identifying difference in perceptions of academic stress and reaction to stressors based on gender among first year university students*. Intern J of Human and Soc Scien. 2012 July; 2(14).
- Pinel JPJ. Tidur, mimpi, dan ritme sirkadian. Berapa banyak waktu tidur yang Anda butuhkan?. In: Pinel JPJ. Biopsikologi ed 7. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2009. p.434-467
- Haryono A, Rindiarti A, Arianti A, et al. Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. J Sari Pediatri. 2009; 11(3).
- Uliyah M dan Hidayat AAA. Keterampilan dasar praktik klinik untuk kebidanan. 2nd rev.ed. Nurdini A, editor. Jakarta: Salemba Medika, 2008. 111-16
- American Sleep Disorders Association. ICSD-II. International classification of sleep disorders: diagnostic and coding manual (2nd ed.). Chicago, Illinois: American Academy of Sleep Medicine. 2005.
- Yuvienco N. *Sleep Paralysis : The effects on the body and culturun difference, Pitzer Collage. Obafemi Awolowa University*. 2012 32. Culebras A. Sleep disorder and neurological disease. Second ed. Florida (FL): CRC Press; 2007.
- Zubir DM. Hubungan antara *psychological well-being* dan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. [Skripsi] Depok: Universitas Indonesia. 2012
- Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter FK Universitas Andalas angkatan 2017. J Kes Andalas. 2019; 8(1): 1-2.
-

- Wulandari D. Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. [Skripsi]. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia. 2018
- Brooks PL, et al. *Identification of the transmitter and receptor mechanisms responsible for REM sleep paralysis*. J Neurosci. 2012; 32(29).
- Suganda KD. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013. Universitas Sumatera Utara. 2014. Pp 2-3
- Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2011.
- Santrock JW. Remaja (edisi ke-11). Jakarta: Erlangga. 2007
- Wirawan. Menghadapi stres dan depresi (seni menikmati hidup agar bahagia). Jakarta: Platinum. 2012.
- Oktovia W, et al. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Universitas Riau : 2012; pp 2
- Purwati M, Rahmandani A. Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan Stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan Wilayah dan kota universitas diponegoro semarang. J Empati. 2018; 7(2); hal 28-39
- Dhull I, Kumari S. *Academic stress among adolescent in relation to gender*. *International Journal of Applied Research*. 2015; 1(11): hh.394-396
- Hafifah N, Widiani E, et al. Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. J Nurs News. 2017; 2(3).
- Curtis A.S. *Defining adolescence*. *Journal of Adolescent and Family Health*. 2015;7(2):1-39
- Gunanthi M, Diniari. Prevalensi dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester 1 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. E-Journal Medika. 2016; 5(4)
- Fikra, Indra N. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Sleep Paralysis pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2014. Diploma thesis, Universitas Andalas. 2018
- Yuvienco N. *Sleep Paralysis : The effects on the body and culturane difference*, Pitzer Collage. Obafemi Awolowa University. 2012.
- Solomonova E, et al. *Sensed presence as a correlate of sleep paralysis distress, social anxiety and waking state social imagery*. *Conscious & Cognition*. 2008; 17(1): pp.49-63
- Hirsch CR, Meynen T, Clark DM. *Negative self-imagery in social anxiety contaminates social interactions*. *Memory*. 2004; 12(4): pp.496-506.
- Elvira, Sylvia D, Gitayanti Hadisukanto. Buku Ajar Psikiatri. Badan Penerbit FK UI. Jakarta. 2013.
- Kountul YPD, Kolibu FK, Korompis GEC. Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado. J Kesmas. 2018; 7(5).



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).