

## Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Sleep paralysis* pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir

Rizki Muliani<sup>1\*</sup>, Andria Pragholapati<sup>2</sup>, Intan Permatasari Lestari<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Prodi Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

\*rizki.muliani@bku.ac.id

### ABSTRACT

*Sleep paralysis is the inability to move muscles during the shift between sleep and wake with or without hallucinations and occurs in a relatively short time. Sleep paralysis is caused by sleep deprivation, supine sleep, narcolepsy, chemical abuse and stress. Sleep paralysis is most often found in students (28%) because they get more stressors. This study aims to find the relationship between stress levels and the incidence of Sleep paralysis. This study uses a descriptive correlation method with cross sectional type of research. A total of 65 students were included as samples taken by accidental sampling technique from a total population of 71 students. The instrument used was the SSI (Student-Life Stress Inventory) questionnaire to measure stress levels, while the incidence of Sleep paralysis was measured using a questionnaire adapted from USEQ (The Unusual Sleep Experience). Chi-square statistic test was performed to analyze the two variables with significance ( $\alpha$ ) = 0.01. Students with moderate stress levels were 40 people (61.5%), most of them 21 people (52.5%) experienced Sleep paralysis events, and 14 other people (47.5%) did not experience Sleep paralysis events. While students with mild stress levels, amounting to 25 people (38.5%), did not experience Sleep paralysis events. The results show that there is a relationship between stress levels and the incidence of Sleep paralysis  $p$  value (0.000) < 0.01. Suggestions for institutions to provide programs in the form of counseling that is carried out on an ongoing basis or facilitate students to get positive activities such as the development of organizations and SMEs attractive, varied and innovative so as to reduce academic stress.*

### ABSTRAK

*Sleep paralysis* adalah ketidakmampuan untuk menggerakkan otot selama masa perpindahan antara tidur dan bangun disertai atau tanpa halusinasi dan terjadi dalam waktu yang relatif singkat. *Sleep paralysis* disebabkan oleh kurang tidur, tidur terlewat, narkolepsi, penyalahgunaan zat kimia dan stres. *Sleep paralysis* paling banyak ditemui pada mahasiswa (28%) karena mereka lebih banyak mendapatkan stresor. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan jenis penelitian cross sectional. Sejumlah 65 mahasiswa diikutsertakan sebagai sampel yang diambil dengan teknik accidental sampling dari populasi keseluruhan 71 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner SSI (*Student-Life Stress Inventory*) untuk mengukur tingkat stres, sedangkan kejadian *Sleep paralysis* diukur dengan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari USEQ (*The Unusual Sleep Experience*). Uji statistik chi-square dilakukan untuk menganalisis kedua variabel dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0.01. Mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 40 orang (61.5%) sebagian besarnya yaitu 21 orang (52.5%) mengalami kejadian *Sleep paralysis*, dan 14 orang (47.5%) lainnya tidak mengalami kejadian *Sleep paralysis*. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat stres ringan yang berjumlah 25 orang (38,5%), tidak mengalami kejadian *Sleep paralysis*. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis*  $p$  value (0.000) < 0.01. Saran bagi institusi agar memberi program berupa konseling yang dilakukan secara berkesinambungan atau memfasilitasi mahasiswa agar mendapat kegiatan yang positif seperti pengembangan organisasi maupun UKM menarik, variatif dan inovatif sehingga dapat mengurangi stres akademik.

Submission : 07-01-07

Revised : 17-03-2020

Accepted : 05-04-2020

**Kata Kunci :** Tingkat Stres, *Sleep paralysis*, Mahasiswa

**Keywords :** *Stress level*, *Sleep paralysis*, students

**Pendahuluan:**

Gangguan tidur memiliki banyak jenis, diantaranya adalah insomnia, hypersomnia, parasomnia, sleep apnea, serta *Sleep paralysis* (Perry & Potter, 2005). Hal ini diperkuat oleh Vaughans (2013) menyebutkan bahwa salah satu gangguan tidur adalah terjadinya paralisis tidur (*Sleep paralysis*).

Penelitian telah melaporkan berbagai prevalensi mengenai *Sleep paralysis*. Penelitian tersebut mengatakan bahwa 30 – 50 % individu yang sehat mengalami setidaknya satu kali episode *Sleep paralysis* dalam seumur hidup mereka (Mume, & Ikem, 2009). Hal ini menunjukkan perbedaan tersendiri antara *Sleep paralysis* dengan gangguan tidur lainnya.

Menurut Takeuchi, Fukuda, Sasaki, Inugami, & Murphy, (2002) *Sleep paralysis* juga dialami oleh individu yang sehat di berbagai penjuru dunia. Beberapa penelitian telah menunjukkan prevalensi tinggi (sekitar 40%) mengenai *Sleep paralysis* tanpa gejala narkolepsi lainnya Takeuchi, Fukuda, Sasaki, Inugami, & Murphy, (2002). *Sleep paralysis* merupakan fenomena yang kerap terjadi tidak terkecuali pada mahasiswa. Menurut Liu, Uchiyama, Okawa & Kurita, H. (2000) 62% dari 148 mahasiswa Ottawa Canada dilaporkan mengalami *Sleep paralysis*. Di Newfoundland, Canada, prevalensi *Sleep paralysis* di antara mahasiswa perguruan tinggi mencapai 15-23%. Rata-rata seseorang mulai mengalami *Sleep paralysis* untuk pertama kali pada usia 14 tahun dan memuncak di usia 17-19 tahun (D'Agostino, & Limosani, 2016). Hal tersebut bukanlah angka yang tinggi, akan tetapi hal ini menjadi penting karena mengingat kedudukan mahasiswa sebagai generasi muda penerus bangsa yang memegang peran besar dalam pembentukan karakter bangsa di masa depan.

*Sleep paralysis* didukung dengan halusinasi, perasaan tercekik, dan sulit menggerakkan lidah. Dalam keadaan ini, seseorang dapat membuka mata, menggerakkan bola mata, dan melihat sekeliling. Keadaan *Sleep paralysis* dapat

terjadi selama beberapa menit sampai dua puluh menit (Murphy, G., & Egan, 2010).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan gangguan tidur *Sleep paralysis* diantaranya adalah : kurang tidur, tidur terlewat, gangguan tidur narkolepsi, penyalahgunaan zat kimia, dan stres (Culebras, 2017). Menurut Hengstebeck (2011) bahwa yang menjadi faktor kunci terjadinya *Sleep paralysis* pada mahasiswa adalah perkembangan biologis dan stres, angka kejadian *Sleep paralysis* karena stres sekitar 40,8%. Sedangkan umumnya pada mahasiswa *Sleep paralysis* disebabkan karena stres baik itu stress fisik maupun stres psikologis (Ramsawh, Raffa, White, & Barlow, 2008).

Stres merupakan salah satu hal yang akan muncul dalam siklus kehidupan seseorang terutama mahasiswa. Hal ini bukan berarti stres merupakan hal yang wajar sehingga tidak perlu diwaspadai. Stres juga dapat memicu munculnya gangguan tidur. Hal ini juga diperkuat oleh Vaughans (2013) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tidur adalah psikologis di antaranya yaitu keadaan stres.

Stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebani tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan (Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, 2020). Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan.

Berbagai macam kondisi pada masa perkuliahan terutama tingkat akhir, menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap tingkat stres. Mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres yang tinggi karena cenderung mendapatkan tekanan akademik. Stres ini dapat timbul karena mereka dituntut untuk mencapai standard kemampuan yang ditunjang dengan jam waktu belajar yang melelahkan (Cantrell, Meyer, & Mosack, 2017). Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Liu, X., Uchiyama, M., Okawa, M., &

Kurita, H. (2000) disebutkan bahwa angka kejadian gangguan tidur akibat stres pada dewasa awal terjadi pada kisaran 10-13%. Pada penelitian yang sama disebutkan bahwa individu yang memiliki gangguan tidur cenderung mengalami penurunan dalam bidang akademis.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Larasaty (2012) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang mengalami *Sleep paralysis* (95,2%), mahasiswa dengan tingkat stres tinggi dan mengalami *Sleep paralysis* (95,2%) serta mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan mengalami *Sleep paralysis* (78,66%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang membandingkan jumlah kejadian *Sleep paralysis* tertinggi di antara 2 STIKes di Kota Bandung yaitu STIKes Bhakti Kencana dan STIKes Dharma Husada, didapatkan bahwa di STIKes Dharma Husada didapatkan bahwa 6 dari 20 mahasiswa mengalami gangguan tidur berupa kesulitan menggerakkan tubuh saat hendak terbangun dari tidur, 2 diantaranya mengatakan bahwa kejadian tersebut disertai dengan halusinasi berupa melihat objek yang mereka anggap menakutkan. 3 dari 6 mahasiswa tersebut mengatakan bahwa yang menyebabkan hal tersebut adalah posisi terlentang saat tidur, 2 dari 6 mahasiswa mengatakan bahwa penyebabnya adalah kelelahan (stres fisik) sedangkan 1 lainnya mengatakan tidak mengetahui alasannya. Adapun 10 dari 20 mahasiswa mengatakan bahwa mereka pernah mengalami karakteristik *Sleep paralysis* tapi tidak lagi mengalaminya pada waktu dekat ini. 4 dari 20 mahasiswa mengatakan bahwa mereka belum pernah mengalami gangguan tidur *Sleep paralysis* hingga saat ini.

Sedangkan di STIKes Bhakti Kencana Bandung, didapatkan bahwa 9 dari 20 mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk terbangun dari tidur dan kesulitan membuka mata serta sensasi seperti terjatuh, 3 diantaranya mengalami hal tersebut untuk pertamakali beberapa minggu yang lalu, sedangkan 6 lainnya mengalami dalam waktu dekat ini. 8

dari 9 mahasiswa yang mengalami karakteristik *Sleep paralysis* mengatakan bahwa saat itu mereka sedang ada dalam tekanan psikologis (stres), sedangkan 1 mahasiswa mengatakan bahwa dia mengalami karakteristik *Sleep paralysis* ini saat dia tertidur dengan posisi terlentang. 8 dari 20 mahasiswa mengatakan bahwa mereka tidak mengalaminya dalam waktu dekat ini, tapi pernah mengalaminya beberapa kali dalam seumur hidup. 5 dari 8 mahasiswa mengatakan bahwa dulu mereka mengalami episode tersebut dalam keadaan stress, sedangkan 2 diantaranya mengatakan karena stres fisik dan 1 mahasiswa mengatakan karena posisi tidur terlentang. Selain itu, 3 mahasiswa mengatakan belum pernah mengalami karakteristik *Sleep paralysis* seumur hidup mereka.

Dengan bergitu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa STIKes Bhakti Kencana lebih banyak mengalami *Sleep paralysis* di bandingkan dengan mahasiswa STIKes Dharma Husada. Selain itu, angka kejadian stres pada mahasiswa tingkat IV di STIKes Bhakti Kencana sudah teridentifikasi sebelumnya melalui penelitian yang dilakukan oleh Ulfitri, Rosmala, & Praghlapati (2015) dengan hasil sebagai berikut : stres ringan 43,1% (n = 25), stres sedang 56,9% (n=33) sedangkan untuk stres berat tidak ditemukan. Total responden yaitu 58 mahasiswa. Maka, peneliti memilih STIKes Bhakti Kencana Bandung sebagai tempat untuk dilakukannya penelitian.

Menanggapi pemaparan tersebut serta mengingat salah satu teori yang mendasari praktik keperawatan profesional adalah memandang manusia secara holistik, yaitu meliputi dimensi fisiologis yang mana salah satu didalamnya merupakan kebutuhan manusia akan istirahat dan tidur, psikologis, sosiokultural dan spiritual sebagai suatu kesatuan yang utuh. Apabila satu dimensi terganggu akan mempengaruhi dimensi lainnya (Salbiah, 2006). Sehingga keterkaitan antara tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis* pada mahasiswa dirasa perlu untuk di teliti secara lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin memaparkan fenomena ini secara faktual dan ilmiah melalui penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Sleep paralysis* Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan Tingkat IV Di STIKes Bhakti Kencana Bandung”.

**Metode:**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi. Jenis penelitian ini menggunakan cross sectional. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis* pada mahasiswa Keperawatan tingkat akhir STIKes Bhakti Kencana Bandung. Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh mahasiswa program studi S-1 keperawatan tingkat IV di STIKes Bhakti Kencana Bandung yang berjumlah sebanyak 71 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode accidental sampling karena metode ini paling tepat karena mengingat mahasiswa program studi S-1 keperawatan tingkat IV STIKes Bhakti Kencana yang lebih banyak menghabiskan waktu di tempat praktek masing masing yang berbeda lokasi. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 65 orang mahasiswa. Untuk mengukur tingkat stres, peneliti menggunakan kuesioner yang berupa inventori yaitu SSI (*Student-life Stress Inventory*) yang telah dikembangkan oleh Gadzella dan Masten tahun 2005. Untuk mengukur kejadian *Sleep paralysis*, peneliti menggunakan alat ukur yang berupa kuesioner. Kuesioner ini berjumlah 17 item diambil dari beberapa pertanyaan yang ada dalam USEQ (*Unusual Sleep Experience Questionnaire*) (Paradis, Friedman, Hinton, McNally, Solomon, & Lyons, 2009).

**Hasil :**

Tabel 1  
Hubungan tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis* pada mahasiswa program studi S-1 keperawatan tingkat IV di STIKes Bhakti Kencana Bandung

Tingkat Stres	Kejadian <i>Sleep paralysis</i>				Total		X <sup>2</sup> hitung	X <sup>2</sup> tabel	P value
	Tidak mengalami		Mengalami		f	%			
	F	%	F	%					
Stres ringan	25	100	0	0	25	100	19.3	6.389	0.000
Stres sedang	19	47.5	21	52.5	40	100	89		

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil analisis *chi square* memiliki  $\chi^2$  hitung (19.389) >  $\chi^2$  tabel (6.389) atau p value (0.000) < 0.01 artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis* pada mahasiswa program studi S-1 keperawatan tingkat IV di STIKes Bhakti Kencana Bandung. Seluruhnya dari Mahasiswa yang stres ringan tidak mengalami kejadian *Sleep paralysis* (100%), sedangkan sebagian besar dari mahasiswa yang stres sedang mengalami kejadian *Sleep paralysis* (52.5%).

**Diskusi:**

Hasil dari analisa dengan menggunakan Chi-Square bahwa hubungan tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis* pada mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan tingkat IV di STIKes Bhakti Kencana Bandung, didapatkan nilai p-value sebesar 0.000 yang berarti kurang dari nilai alpha 0.01. Maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis* pada mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan tingkat IV di STIKes Bhakti Kencana Bandung.

Penelitian ini sesuai dengan teori Solomonova, Nielsen, Stenstrom, Simard, Frantova, & Donderi, (2008) yang menjelaskan bahwa stres berhubungan dengan frekuensi dan intensitas kejadian *Sleep paralysis*. selain itu, penelitian yang

dilakukan oleh Larasaty (2012) memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antara stres dengan kejadian *Sleep paralysis* dengan signifikansi 5% ( $p = 0.015 < \alpha 0.05$ ) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian *Sleep paralysis*. hal ini disebabkan karena data hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden dengan stres sedang dan mengalami *Sleep paralysis* sebanyak 56 responden (96.6%), responden dengan stres tinggi dan mengalami *Sleep paralysis* sebanyak 20 responden (95.2%) sedangkan responden dengan stres ringan dan mengalami *Sleep paralysis* sebanyak 22 responden (78.6%).

Sedangkan berdasarkan penelitian ini, didapatkan bahwa selain ada hubungan tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis*, tinggi rendahnya tingkat stres juga mempengaruhi secara signifikan kemungkinan terjadinya *Sleep paralysis*, hal ini dapat dilihat dari hasil  $\chi^2$  hitung yang bernilai positif (19.389). Dari tabel 4.3 hasil penelitian diatas, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang yaitu sebanyak 40 orang (61.5%), sebagian besarnya yaitu 21 orang (52.5%) mengalami kejadian *Sleep paralysis*, dan 19 orang (47.5%) lainnya tidak mengalami kejadian *Sleep paralysis*. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat stres ringan yang berjumlah 25 orang (38,5%), tidak mengalami kejadian *Sleep paralysis*. Dengan begitu, dapat terlihat bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang lebih cenderung mengalami kejadian *Sleep paralysis* dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami stres ringan.

Hal ini didukung dengan teori bahwa *Sleep paralysis* mungkin terjadi selama transisi/ perpindahan dari bangun ke tidur (hipnagogik) atau dari tidur ke bangun (hipnopompik). Seperti fisiologi normal selama tidur REM, *Sleep paralysis* ditandai dengan atonia otot rangka. individu yang mengalami *Sleep paralysis* tidak dapat menggerakkan anggota gerakanya, kepala dan badan, meskipun

gerakan respirasi dan mata tetap normal. Dan hipotesisnya adalah hal itu disebabkan oleh aktivasi kortikal yang terjadi sebelum berakhirnya atonia otot pada tidur REM (Mume& Ikem, 2009). Cheyne (2002) mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami stres, pikiran akan terpusat pada masalah yang sedang dihadapi. Hal ini lah yang menyebabkan seseorang tidak relaks. Perasaan tidak relaks tersebut mengacaukan siklus REM (Rapid Eye Movement) dan NREM (Non Rapid Eye Movement). Saat seseorang tertidur dalam tahap REM, otot-otot akan berhenti bekerja / turned off. *Sleep paralysis* terjadi saat seseorang tiba-tiba tersadar sebelum siklus REM berakhir sehingga mengalami kesulitan bergerak dan berbicara ini lah yang dinamakan dengan kejadian *Sleep paralysis* (Cheyne,2003).

#### Kesimpulan:

Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Sleep paralysis* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di STIKes Bhakti Kencana Bandung.

#### Daftar pustaka:

- D'Agostino, A., & Limosani, I. (2016). Hypnagogic hallucinations and sleep paralysis. In Narcolepsy (pp. 81-93). Springer, Cham.
- Vaughans, B. W. (2013). Keperawatan Dasar (Th. Arie Prabawati, Penerjemah). Yogyakarta: Rapha Publishing
- Cantrell, M. L., Meyer, S. L., & Mosack, V. (2017). Effects of simulation on nursing student stress: An integrative review. *Journal of Nursing Education*, 56(3), 139-144.
- Cheyne, J. A. (2002). Situational factors affecting sleep paralysis and associated hallucinations: position and timing effects. *Journal of Sleep Research*, 11(2), 169-177.

- Cheyne, J. A. (2003). Sleep paralysis and the structure of waking-nightmare hallucinations. *Dreaming*, 13(3), 163-179.
- Culebras, A. (2017). Sleep and headaches.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, 1 (1), 1-10.
- Hengstebeck. N. (2011). The Occurrence Of *Sleep paralysis* In A College Sample. *Creating Knowledge*, 66.
- Larasaty,R. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Liu, X., Uchiyama, M., Okawa, M., & Kurita, H. (2000). Prevalence and correlates of self-reported sleep problems among Chinese adolescents. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*.
- Murphy, G., & Egan, J. (2010). Sleep Paralysis and Hallucinations: What Clinicians Need to Know. *The Irish Psychologist*, 36(5), 95-8.
- Mume, C. O., & Ikem, I. C. (2009). Sleep paralysis and psychopathology. *South African Journal of Psychiatry*, 15(4).
- Paradis, C., Friedman, S., Hinton, D. E., McNally, R. J., Solomon, L. Z., & Lyons, K. A. (2009). The assessment of the phenomenology of sleep paralysis: the Unusual Sleep Experiences Questionnaire (USEQ). *CNS neuroscience & therapeutics*, 15(3), 220-226.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental of nursing: Concepts, process, and practice*. (6th Ed.). St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.
- Ramsawh, H. J., Raffa, S. D., White, K. S., & Barlow, D. H. (2008). Risk factors for isolated sleep paralysis in an African American sample: a preliminary study. *Behavior therapy*, 39(4), 386-397.
- Salbiah. (2006). Konsep Holistik Dalam Keperawatan Melalui Pendekatan Model Adaptasi Sister Callista Roy. *Jurnal Keperawatan Rufaidah Sumatra Utara*, Vol 2 No. 1.
- Solomonova, E., Nielsen, T., Stenstrom, P., Simard, V., Frantova, E., & Donderi, D. (2008). Sensed presence as a correlate of sleep paralysis distress, social anxiety and waking state social imagery. *Consciousness and cognition*, 17(1), 49-63.
- Takeuchi, T., Fukuda, K., Sasaki, Y., Inugami, M., & Murphy, T. I. (2002). Factors related to the occurrence of isolated sleep paralysis elicited during a multi-phasic sleep-wake schedule. *Sleep*, 25(1), 89-96.
- Ulfritri W, Rosmala Y, & Praghlapati A.(2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat Iv Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes Bhakti Kencana Bandung. *Bhakti Kencana Medika* No. 5 Vol. 2 Agustus 2015.