

KUALITAS TIDUR DAN KETERHUBUNGANNYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS KLABAT

Agnes Lauren Pangajow, Frendy Fernando Pitoy

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat Airmadidi, Minahasa Utara 95471, Indonesia

E-mail: agneslaurenpangajow@gmail.com

Abstract

One of the common problems faced by university students is academic stress. This condition can affect sleep quality through mechanisms such as increased levels of epinephrine, cortisol, and norepinephrine, which stimulate the cerebral cortex and the reticular activating system (RAS), leading to wakefulness and disrupted sleep quality. This study aimed to determine the relationship between academic stress and sleep quality among final-year students at Universitas Klabat. Using a descriptive correlational design with a cross-sectional approach, a total of 167 students were selected through purposive sampling. The results showed that 111 respondents (66.5%) experienced moderate academic stress, and 150 respondents (89.8%) had poor sleep quality. The Spearman correlation test revealed a significant relationship ($p = 0.000 < 0.05$) with a weak positive correlation ($r = 0.282$), indicating that higher academic stress is associated with poorer sleep quality. However, logistic regression analysis ($p \geq 0.05$) across nine indicators of academic stress found no significant relationship between specific stress indicators and sleep quality. It is recommended that students manage their study schedules and rest time to reduce academic stress and improve sleep quality. Future researchers are encouraged to explore other variables that may influence poor sleep quality.

Keywords: *Academic stress, sleep quality, senior students*

Abstrak

Salah satu masalah yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas tidur melalui peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang menstimulasi korteks serebral serta sistem aktivasi retikular (RAS), sehingga menyebabkan sulit tidur dan menurunkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Klabat. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional, melibatkan 167 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 111 responden (66,5%) mengalami stres akademik sedang dan 150 responden (89,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($p = 0,000 < 0,05$) dengan koefisien korelasi positif yang lemah ($r = 0,282$), yang berarti semakin tinggi stres akademik maka semakin buruk kualitas tidur. Namun, hasil uji regresi logistik ($p \geq 0,05$) pada sembilan indikator stres akademik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara indikator stres akademik dengan kualitas tidur. Disarankan agar mahasiswa dapat mengatur waktu belajar dan istirahat untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kualitas tidur, serta bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: Stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa tingkat akhir

Pendahuluan

Kualitas tidur merupakan gambaran mengenai seberapa baik atau buruknya tidur seseorang. Istilah ini mencerminkan kondisi tidur yang dialami individu selama periode istirahat. Secara umum, kualitas tidur juga dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan seseorang terhadap proses dan hasil tidurnya (KBBI, 2006).

Kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang banyak dikeluhkan oleh orang dewasa. *World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa, di dunia setiap tahun dilaporkan terdapat sekitar 20% sampai 50% orang dewasa yang mengeluhkan masalah tentang kualitas tidur, dan sekitar 17% mereka memiliki masalah tidur yang sangat parah. Di Indonesia sendiri, diperkirakan angka orang dewasa yang mengalami masalah tidur sekitar 20% (Sari et al., 2017). Studi yang sudah dilakukan di Korea Selatan menemukan bahwa hampir 60% mahasiswa mengalami gangguan tidur (Lovato, 2018).

Kurang tidur bisa menghasilkan tidur yang berkualitas buruk yang mana dapat berpengaruh pada gangguan keseimbangan fisiologis (Choir, 2018). Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yaitu stres akademik (Sugiono et al., 2018). Banyaknya tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat mengakibatkan berkurangnya waktu tidur setiap harinya. Stres dapat memengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme seperti peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas dari korteks serebral dan menstimulasi RAS (*reticular activating system*) sehingga menyebabkan keadaan terjaga dan dapat memengaruhi kualitas tidur individu.

Stres akademik merupakan fenomena yang sangat populer di berbagai tahap pendidikan. Secara umum stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademik yang disebabkan oleh tuntutan, ekspektasi, atau tekanan yang berkaitan dengan pencapaian akademik, seperti ujian, tugas, atau kompetisi akademik (Kohn & Frazer, 2019). Stres akademik termasuk dalam jenis stres yang disebabkan oleh peningkatan beban kerja di dalam kelas dan harapan untuk kelulusan (Regehr & Glancy, 2019).

Setelah memahami konsep stres akademik secara umum, penting juga untuk mengenali sumber utama yang dapat memicu munculnya stres tersebut, yaitu stressor akademik. Stressor akademik merupakan berbagai situasi atau peristiwa yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri di luar kebiasaan atau rutinitas sehari-hari. Faktor-faktor pemicu ini dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori utama, yakni frustrasi, tekanan, konflik, perubahan, dan pemaksaan diri. Selain itu, dalam mengukur tingkat stres akademik, perlu diperhatikan pula respons individu terhadap stressor akademik, yang dapat tampak dalam bentuk reaksi fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif (Azahra, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh peneliti terdahulu didapati bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan stress akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani et al., (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan

kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar dengan nilai $r = 0,266$ dan nilai $P \text{ value} < 0,01$.

Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa yaitu stres akademik. Prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa telah ditemukan cukup tinggi di berbagai negara. Secara global, prevalensi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berkisar antara 38-71%, di Asia sekitar 39,6-61,3%. Prevalensi stres akademik di Indonesia berkisar antara 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2019).

Penelitian ini berlandaskan Teori Adaptasi Callista Roy, yang menekankan pentingnya kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap berbagai stresor dalam lingkungan, termasuk stresor akademik. Teori ini menyoroti peran faktor fisik, psikologis, dan sosial dalam proses adaptasi. Dalam konteks stres akademik, mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. (Alligood & Tomey, 2018; Roy & Andrews., 1999).

Studi pendahuluan di Universitas Klabat menunjukkan bahwa dari 20 mahasiswa, 15 mengalami gangguan tidur, dan 5 di antaranya hanya tidur 5–6 jam atau bahkan tidak tidur akibat stres akademik seperti tugas, ujian, dan tuntutan perkuliahan. Kondisi ini menyebabkan mengantuk di kelas, tubuh lemas, dan sulit berkonsentrasi. Berdasarkan hasil tersebut serta temuan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik meneliti hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Klabat.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitiannya deskriptif korelasi melalui metode *cross-sectional*. *Cross-sectional* merupakan sebuah penelitian untuk

mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, caranya yaitu dengan melakukan pendekatan dengan observasi atau sekaligus dengan pengumpulan data pada suatu saat (*point time approach*) (Siyoto, 2015).

Target populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di fakultas keperawatan, fakultas ekonomi dan bisnis, fakultas ilmu pendidikan, fakultas filsafat, dan fakultas ilmu komputer di Universitas Klabat yang berjumlah 350 orang. Untuk menentukan sampel penelitian, telah digunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan rumus perhitungan sampel yang digunakan yaitu rumus Slovin didapatkan jumlah sampel yaitu 156 orang, namun saat pengumpulan data langsung terdapat penambahan responden, jadi total sampel yang didapatkan berjumlah 167 orang. Sampel untuk penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan, fakultas filsafat, fakultas ekonomi dan bisnis, fakultas ilmu pendidikan, dan fakultas ilmu komputer di Universitas Klabat yang bersedia menjadi partisipan dan menandatangani *informed consent*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik yaitu, alat ukur berupa kuesioner *Student-Life Stress Inventory* dari Gadzella's (1991) yang diadaptasi dari Azahra (2017). Skala dari stres akademik terdiri dari 2 dimensi yaitu stressor akademik dan reaksi stressor akademik. Masing-masing dimensi memiliki indikator yaitu pada dimensi stressor akademik terdapat indikator frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Sedangkan pada dimensi reaksi terhadap

stressor akademik terdapat indikator reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Berdasarkan hasil perhitungan, reliabilitas instrumen stres akademik *Gadzella's Student-life Inventory Scale* yang dirancang oleh Gadzella (2005) sudah diuji dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,90 dengan hasil perhitungan validitas yang diperoleh dengan nilai 1,42 yang berarti layak untuk digunakan (Azahra, 2017).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur, yaitu alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dirancang oleh Buysse et al., (1989). PSQI ini bertujuan untuk mengukur kualitas tidur untuk orang dewasa. Untuk uji reliabilitas telah diuji oleh Sukmawati & Putra, (2019) dengan nilai uji reliabilitas *cronbach's alpha* 0.63. PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang memiliki pilihan jawaban menggunakan skala Likert mulai dari skor 0 sampai dengan skor 3. Adapun komponen-komponen kualitas tidur yang terdiri dari, kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, dan disfungsi aktivitas sehari-hari. Dari ketujuh komponen tersebut, maka skor total yang didapat adalah 0-21 yang sesuai dengan kriteria penilaian kualitas tidur yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu hasil kurang dari sama dengan lima (kualitas tidur baik) dan diatas lima (kualitas tidur buruk). (Buysse et al., 1989; Pangestika et al., 2018)

Hasil

Pada bagian ini akan dibahas secara khusus mengenai hasil, pembahasan, temuan hasil dan pembahasan, keterbatasan studi dan implikasi.

Stres Akademik

Tabel 1. Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Klabat

Stres Akademik	n	Persentase (%)
Rendah	28	16,8
Sedang	111	66,5
Tinggi	28	16,8

Hasil dari tabel 1 menunjukkan bahwa gambaran stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Klabat berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Skor Tertinggi pada Kuesioner Stres Akademik pada masing-masing Indikator Pernyataan

Kategori	Mean
Komponen 1 – Frustasi A3: Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya	2,96
Komponen 2 – Konflik A6: Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai	2,67
Komponen 3 – Tekanan A9: Saya merasa terbebani dalam memenuhi target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas	3,04
Komponen 4 – Perubahan A11: Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan belajar di kelas dibandingkan masa skripsi	2,95
Komponen 5 – Pemaksaan Diri A12: Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing	3,13
Komponen 6 – Reaksi Fisik A14: Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi	3,37
Komponen 7 – Reaksi Emosi A16: Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan	3,28
Komponen 8 – Reaksi Perilaku A18: Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain	3,09
Komponen 9 – Penilaian Kognitif A21: Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis	3,59

Berdasarkan hasil tabulasi data pada Tabel 2, diperoleh skor tertinggi dari setiap indikator stres akademik yang menggambarkan penyebab stres mahasiswa berada pada kategori sedang. Pada indikator frustrasi, pernyataan tertinggi menunjukkan bahwa mahasiswa kadang-kadang merasa kesulitan mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian mereka (rata-rata 2,91). Pada indikator konflik, mahasiswa kadang-kadang kesulitan menentukan apakah harus bertemu dosen pembimbing atau menyelesaikan revisi (rata-rata 2,67). Sementara pada indikator tekanan, mahasiswa merasa terbebani dengan target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas (rata-rata 3,04). Untuk indikator perubahan, mahasiswa lebih senang masa perkuliahan di kelas dibandingkan saat mengerjakan skripsi (rata-rata 2,95). Sedangkan pada indikator pemaksaan diri, mahasiswa merasa cemas ketika penelitiannya belum disetujui oleh dosen pembimbing (rata-rata 3,13). Selain itu, pada indikator reaksi fisik, pernyataan dengan skor tertinggi menunjukkan bahwa mahasiswa kadang-kadang mengalami gangguan tidur (rata-rata 3,37). Pada indikator reaksi emosi, mahasiswa merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang dikerjakan (rata-rata 3,28). Pada indikator reaksi perilaku, mahasiswa kadang-kadang memendam perasaan ketika kesal dengan orang lain (rata-rata 3,09). Sementara pada indikator terakhir, yaitu penilaian kognitif, skor tertinggi menunjukkan bahwa mahasiswa sering merasa proses penyusunan skripsi menguras banyak energi psikis (rata-rata 3,59).

Kualitas Tidur

Tabel 3. Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Klabat

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas Tidur Baik	17	10,2
Kualitas Tidur Buruk	150	89,8

Hasil dari tabel 3 menunjukkan bahwa gambaran kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Klabat berada di kategori kualitas tidur buruk.

Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Tabel 4. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Variabel	Koefisien Korelasi	P-value	Interpretasi
Stres Akademik dengan Kualitas Tidur	0,282	0,000	Signifikan

Tabel 4 menunjukan hasil yang didapatkan dari uji statistik menggunakan rumus *Spearman Correlation* mengenai hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Klabat. Hasil analisis menunjukan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dengan nilai $r=0,282$ maka H_0 diterima. Hasil tersebut memiliki arti terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Klabat dengan koefisien korelasi positif di kategori lemah, dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin buruk kualitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Bullah dan Zuhdah, (2022) pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya menemukan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan

kualitas tidur dengan nilai signifikansi 0,004 dengan koefisien korelasi 0,209.

Indikator Stres Akademik dalam memengaruhi Kualitas Tidur

Tabel 5. Indikator Stres Akademik yang paling memengaruhi Kualitas Tidur

Komponen	P-value	Interpretasi
Frustasi	0,250	Tidak signifikan
Konflik	0,355	Tidak signifikan
Tekanan	0,118	Tidak signifikan
Perubahan	0,795	Tidak signifikan
Pemaksaan diri	0,566	Tidak signifikan
Reaksi fisik	0,097	Tidak signifikan
Reaksi emosi	0,750	Tidak signifikan
Reaksi perilaku	0,446	Tidak signifikan
Penilaian kognitif	0,695	Tidak signifikan

Pada tabel 5 hasil yang didapatkan dari uji statistik menggunakan *logistic regression* untuk melihat hubungan antara masing-masing indikator pada variabel independen dan dependen. Hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa variabel frustrasi memiliki nilai signifikansi 0,250, konflik=0,355, tekanan =0,118, perubahan =0,795, pemaksaan diri =0,566, reaksi fisik=0,097, reaksi emosi =0,750, reaksi perilaku =0,446, penilaian kognitif =0,695. Dari kesembilan variabel, secara keseluruhan memiliki nilai $\alpha > 0,05$, maka berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa komponen frustrasi, tekanan, konflik, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, penilaian kognitif secara parsial tidak memengaruhi kualitas tidur. Dari hasil tersebut juga dapat diartikan bahwa H_{a2} ditolak dan tidak ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Klabat ditinjau dari indikator stres akademik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 167 responden terdapat 111 (66,5 %) yang memiliki stres akademik di kategori sedang, 28 (16,8%) responden pada kategori tinggi, dan 28 (16,8%) responden pada kategori rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ade et al., (2020) menemukan bahwa dari 300 responden yang diteliti, terdapat 225 responden (75%) mengalami stres akademik di kategori sedang. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Nadyandra dan Nio, (2023) yang dilakukan pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. Hasil menunjukkan bahwa dari 148 responden, 98 responden (66,2%) mengalami stres akademik di kategori sedang.

Putri et al., (2022) juga mengemukakan bahwa stres akademik yang berada di kategori sedang merupakan kondisi dimana mahasiswa mengalami tekanan yang cukup berarti dalam kehidupan akademisnya, namun masih memiliki kemampuan untuk mengelola dan mengatasi stres tersebut dengan strategi yang efektif. Stres ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan untuk mencapai hasil yang baik, kesulitan dalam mengatur waktu, atau bahkan masalah sosial dan finansial yang memengaruhi kinerja akademik (Azmy et al., 2017). Stres sedang dapat berkembang menjadi masalah yang lebih

serius dan memengaruhi kesehatan mental serta kesejahteraan subjektif mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik (Julika & Setiyawati, 2019).

Data menunjukkan bahwa dari 167 responden terdapat 150 (89,8%) responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk dan 17 (10,2%) responden mengalami kualitas tidur yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Kamila dan Dainy, (2023) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UMJ menemukan hasil yaitu dari 83 responden, terdapat 61 (73.5%) responden mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan komponen-komponenn yang terdapat di dalam kuesioner PSQI, terdapat beberapa alasan terjadinya kualitas tidur yang buruk pada partisipan. Hasil tabulasi data menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan yaitu sekitar 59% memiliki kualitas tidur yang kurang dan sangat kurang. Pada aspek gangguan tidur, sekitar 46% responden yang mengalami gangguan tidur pada malam hari (Jiwon Kang, Wonjung Noh, 2020). Faktor yang memengaruhi tidur salah satunya adalah gaya hidup. Kebiasaan seseorang yang bekerja saat malam hari dapat memengaruhi pola tidur. Saat waktu tidur terbagi dengan waktu bekerja, maka kualitas tidur seseorang tidak dapat terpenuhi (Lim et al., 2020)

Hal lain yang juga menyebabkan partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu disfungsi aktivitas di siang hari. Berdasarkan hasil tabulasi data 97% responden memiliki skor yang tinggi pada komponen disfungsi aktivitas di siang hari. Kualitas tidur yang buruk dapat membuat seseorang mengalami disfungsi aktivitas dalam kesehariannya. Apabila kualitas tidur seseorang itu buruk, maka seseorang itu akan menunjukkan keadaan

mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas (Pangestika et al., 2018).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gejala yang merugikan tubuh. Saat seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk, RAS (*reticular activating system*) dengan aktif akan bekerja, yang mana kesadaran atau suatu keadaan terjaga dimana seorang individu sepenuhnya waspada, sadar, dan berorientasi, akan meningkat sehingga hormon menstimulasi kontraksi jantung mengakibatkan denyut jantung meningkat (Sugiono et al., 2018).

Stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa seringkali berhubungan karena stres dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk rileks dan tidur dengan baik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik sering kali merasa cemas atau khawatir tentang tugas-tugas dan tanggung jawab akademis mereka, yang dapat menyebabkan kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak (Hulwani et al., 2022). Kualitas tidur pada individu dapat dipengaruhi oleh stres melalui beberapa mekanisme biologis. Stres memengaruhi kualitas tidur melalui peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas dari korteks serebral dan menstimulasi RAS (*reticular activating system*) sehingga menyebabkan keadaan individu tetap terjaga dan dapat memengaruhi kualitas tidur individu (Potter & Perry, 2017).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Klabat masuk dalam kategori stres akademik sedang. Untuk kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Klabat masuk dalam kategori buruk. Setelah dilakukan analisis data maka terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur dengan nilai $p\text{-value}$ 0,000. Uji statistik lebih lanjut dilakukan untuk mengetahui indikator mana pada stress akademik yang memengaruhi kualitas tidur dan ditemukan bahwa secara parsial tidak ada indikator yang berpengaruh terhadap kualitas tidur, maka tidak ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur ditinjau dari indikator stres akademik.

Referensi

- Alligood, M. R., & Tomey, A. M. (2018). *Nursing theorists and their work (9th ed.)* (9th ed.). MO: Elsevier.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. *Universitas Negeri Jakarta, Skripsi*(Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta), 1–145.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Bullah, H. (2022). Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Tsaqafatuna*, 4(2), 101–116. <https://doi.org/10.54213/tsaqafatuna.v4i2.140>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cahyani, Dewi., Ridfah, Ahmad., A. N. (2023). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6, 1–7.
- Choir, W. R. (2018). *Hubungan Tngkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran dan Mahasiswa Akuntansi Universitas Sumatera Utara Tahun 2018* [Universitas Sumatera Utara]. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/13493>
- Gadzella, . Masten. (2005). An analysis of the categories in the student- life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1, 1–10.
- Hulwani, N., Nursa'adah, & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik

- dengan Kualitas Tidur Mahasiswa The Correlation Between Academic Stress with Sleep Quality Students Faculty of Medicine Final Level at Abulyatama University In 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536–1544.
- Jiwon Kang , Wonjung Noh, Y. L. (2020). Sleep quality among shift-work nurses: A systematic review and meta-analysis. *National Library of Medicine*.
<https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.151227>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174.
<https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>
- KBBI. (n.d.). *KBBI Daring*. Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa. Retrieved September 26, 2023, from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kualita tidur>
- Kohn, M., & Frazer, G. H. (2019). *Academic Stress and Mental Health among College Students: A Longitudinal Examination of the Role of Sleep*. In “*Academic Stress and Mental Health among College Students*.” Springer.
- Lim, Y. C., Hoe, V. C. W., Darus, A., & Bhoo-Pathy, N. (2020). Association between night-shift work, sleep quality and health-related quality of life: A cross-sectional study among manufacturing workers in a middle-income setting. *BMJ Open*, 10(9), 1–8.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034455>
- Lovato, N. L. L. (2018). *Poor Sleep Habits Linked Poor Study Procrastination and Mental Health* [Oxford University].
<https://www.ox.ac.uk/news/2018-01-22-poor-asleep-linked-poor-study-procrastination-and-mental-health-problems>
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan Stress Akademik dengan Motivasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusara*, 7(2), 3614–3622.
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2), 107–115.
<https://doi.org/10.20527/dk.v6i2.4412>
- Potter, Patricia A., Perry, A. G. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed.). EGC.
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2).
<https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>

- Ratu Ita Sari., Franly Onibala., L. S. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *E-Journal Keperawatan*, 5(1).
- Regehr, C., & Glancy, D. (2019). *Stress, burnout, and coping: Preparing for the challenges of an academic career. In "The Physician as Learner: Linking Research to Practice."* Springer.
- Roy, Callista & Andrews, H.A. (1999). *The Roy adaptation model (2nd ed.)* (2nd ed.). CT: Appleton & Lange.
- Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.); 1st ed.). Literasi Media.
- Sugiono., Putro. Wisnu Wijayanto., Sari, Sylvie Indah Kartika. (2018). *Ergonomi untuk pemula: prinsip dasar & aplikasinya* (1st ed.). UB Press.
- Sukmawati, N. H., & Putra, I. S. (2019). Reabilitas kusiner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 30–38.