
PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI JABODETABEK

Sabrina Shofia^{1a}, Dewi Trihandayani²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Jakarta

^ashabrinasyofia@gmail.com

Abstract

Students have the responsibility to complete the tasks to achieve the targets to be achieved but are prone to experiencing stress in working on them. This stress is called academic stress. Academic stress is a state of individual in ability that creates negative perceptions when facing academic demands. Students will experience various difficulties such as difficulty concentrating, confused thoughts, easily distracted and difficult to control emotions. Students who experience academic stress tend to have poor sleep quality. This study aims to see whether there is an effect of academic stress on sleep quality among college students in Jabodetabek. This research is a type of quantitative research approach cross sectional with sample technique, purposive sampling. The research sample is 100 students who are in the Jabodetabek area. This research was tested through the IBM SPSS version 26 application system. The data analysis technique used was simple linear regression. The results of completing the questionnaire are disseminated via online (google forms). The research scale used in the research is The Perception of Academic Stress Scale as a measure of academic stress and Pittsburgh Sleep Quality Index as a measure of sleep quality. The results showed that academic stress had a significantly negative effect on sleep quality ($R = 0.215$ and $R^2 = 0.046$) with probability values of -0.118 which indicates a significant level below 0.05 ($P < 0.05$). So it can be concluded that H_a is accepted, which indicates that there is a significant negative effect of academic stress on sleep quality. Where the higher the academic stress of students, the lower the quality of sleep for students in Jabodetabek. So it is hoped that students can manage their time as an effort to minimize academic stress which can affect sleep quality.

Keywords : *Academic stress, sleep quality, students*

Abstrak

Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas untuk mencapai target yang ingin dicapai namun rentan mengalami stres dalam mengerjakannya. Stres ini disebut stres akademik. Stres akademik adalah suatu keadaan ketidakmampuan individu yang memunculkan persepsi negatif ketika menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa akan mengalami berbagai kesulitan seperti sulit berkonsentrasi, pikiran kacau, mudah teralihkan dan sulit mengontrol emosi. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif pendekatan *cross sectional* dengan teknik sampel, *purposive sampling*. Sampel penelitian yaitu 100 orang mahasiswa yang berada di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini diujikan melalui sistem aplikasi IBM SPSS versi 26. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Hasil pengisian kuesioner disebarluaskan via online (*google form*). Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu *The Perception of Academic Stress Scale* sebagai alat ukur stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* sebagai alat ukur kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh secara signifikan negatif terhadap kualitas tidur ($R = 0.215$ dan $R^2 = 0.046$) dengan *probability value* sebesar $-0,118$ yang menunjukkan taraf signifikan dibawah $0,05$ ($P < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yang menunjukkan ada pengaruh stres akademik yang negatif signifikan terhadap kualitas tidur. Di mana semakin tinggi stres akademik mahasiswa maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. Maka diharapkan mahasiswa dapat mengelola waktu yang dimiliki sebagai upaya meminimalisir stres akademik yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas tidur; mahasiswa; stres akademik

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Salah satu kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan tidur karena tiap individu mempunyai jumlah waktu tidur yang berbeda-beda berdasarkan usia (Sarfriyanda, Karim & Dewi, 2015). Kebutuhan tidur tiap individu yang berbeda-beda, seiring pertambahan usia akan mengalami penurunan dari periode tidur. Karena semakin bertambahnya usia, maka kebutuhan tidur juga akan semakin berkurang. Pada bayi dan anak-anak, kebutuhan tidur yang harus terpenuhi sekitar 16 hingga 20 jam per hari, sedangkan kebutuhan tidur pada remaja dan dewasa sekitar 7 sampai 8 jam per hari dan 6,5 jam per hari pada individu dengan usia di atas 60 tahun (Wolkove, Elkholy, Baltzan & Palayew, 2007).

Saat tidur, tubuh dalam keadaan tidak sadar dan dapat terbangun bila terdapat rangsangan sensorik. Tubuh akan mengalami pemulihan stamina, mengurangi stres, depresi, kecemasan sehingga tubuh dapat kembali meningkatkan konsentrasi dan memori saat kembali beraktivitas. Dalam hal ini, individu akan mengalami kepuasan terhadap tidur. Kualitas tidur merupakan kepuasan individu pada tidur karena memperoleh jumlah tidur yang sesuai dengan kebutuhan agar mendapat kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidur (Fenny & Supriatmo, 2016). Tentunya kualitas tidur sangat penting untuk

diperhatikan demi menjaga kesehatan tubuh agar dapat beraktivitas normal. Dengan memperoleh kualitas tidur yang baik, individu dapat memperoleh tidur yang cukup, dan meningkatkan kesehatan tubuh. Pada sebagian orang, kualitas tidur sering kali terabaikan sehingga dapat berdampak besar dan merugikan bagi kesehatan tubuh jika tidak segera diatasi.

Bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik namun, kesehatan psikologis pun dapat terganggu bila tidak segera diatasi. Sebagai mahasiswa, pada dasarnya dituntut untuk dapat lebih aktif mengikuti berbagai kegiatan baik akademik maupun non-akademik. Tidak jarang, mahasiswa sering mendapatkan berbagai tantangan saat menjalaninya sehingga membuat list pekerjaan yang harus dikerjakan semakin banyak dengan waktu yang terbatas.

Hal ini menjadi salah satu faktor penyebab kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk karena beban tugas dan pengumpulan tugas dengan waktu terbatas (Kusnayat, Sumarni, Mansyur, Zaqiah & Bandung, 2020) membuat mahasiswa terjebak dengan kesibukan yang menguras tenaga dan pikiran sementara hasil yang didapat belum tentu sesuai dengan yang diinginkan. Kualitas tidur menjadi buruk karena tuntutan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya waktu untuk tidur. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Potter

dan Perry (2005) antara lain (1) Penyakit: Ketika individu terkena sebuah penyakit hal ini menyebabkan ketidaknyamanan fisik, dimana hal ini dapat mempengaruhi pada masalah tidur. (2) Stres emosional: Suatu keadaan dimana individu merasakan emosional negatif yang bila berlanjut dapat mempengaruhi kebiasaan tidur yang buruk. (3) Obat-obatan: Pada beberapa obat, terdapat kandungan yang menimbulkan efek samping penurunan kualitas tidur. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi pada kebiasaan tidur yang buruk. (4) Lingkungan: Keadaan lingkungan disekitar tentunya menjadi suatu hal yang penting agar individu dapat beristirahat dengan baik. Karena bila lingkungan tidak nyaman tentunya dapat berpengaruh pada individu yang menyebabkan masalah pada tidurnya. (5) Makanan dan minuman: Pentingnya memperhatikan jenis, gizi, dan porsi makanan ataupun minuman karena akan mempengaruhi kemampuan tidur individu.

Menurut data *International of Sleep Disorder* (Wahyuni, 2018), prevalensi penyebab gangguan tidur adalah karena penyakit (<1%), gelisah (5-15%), terlambat untuk tidur (10%), ketergantungan alkohol (10%) dan stres (65%). Adapun stres dapat terjadi pada setiap individu termasuk mahasiswa. Dimana, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas yang dimiliki agar dapat mencapai target yang

ingin dicapai namun rentan mengalami stres dalam mengerjakan. Hal ini sejalan dengan Palupi (2020) yang menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dialami individu ketika menghadapi ketidaksesuaian antara target dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.

Stres pada mahasiswa ini dikenal dengan stres akademik, yaitu suatu reaksi yang muncul karena persepsi negatif dan penilaian individu yang menyebabkan tekanan psikologis dan fisiologis (Garcia Ros, 2018). Mahasiswa akan mengalami berbagai kesulitan seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sering melamun, pikiran kacau, mudah teralihkan dan sulit mengontrol emosi. Sandra & Irdil (2015), menyatakan bahwa stres akademik muncul karena individu mengalami tekanan untuk dapat menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat.

Hal ini menjadi tantangan bagi mahasiswa pada sistem kuliah, konflik ketika belajar, dan dalam berteman sehingga memunculkan reaksi dan perilaku terhadap segala jenis tuntutan baik dalam diri individu maupun tugas yang berhubungan dengan tugas kuliah. Karena mahasiswa yang dapat mengatur waktu dengan baik dan menjadwalkan kegiatan maupun tugas yang harus dikerjakan serta menjaga pola tidurnya dengan baik dapat lebih produktif dalam

melakukan aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan kegiatan akademik maupun non-akademik. Tasalim dan Cahyani (2021) dalam konsepnya menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah (1) Adaptasi proses belajar: Dalam hal ini tiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya, khususnya lingkungan dalam belajar. Bila mengalami kesulitan dalam beradaptasi pada lingkungan belajarnya atau berinteraksi dengan orang lain dilingkungan tempat ia belajar, tentunya hal ini akan membuat individu mengalami gangguan dalam proses belajarnya bahkan hal ini dapat menyebabkan individu mengalami stres. (2) Kurang motivasi akademik: Individu merasakan akan dirinya yang kurang memiliki motivasi terhadap akademik. Motivasi sendiri merupakan suatu keadaan yang kompleks memiliki kekuatan, tenaga atau daya yang ada didalam diri individu untuk menggerakkan pada suatu kegiatan yang memiliki tujuan tertentu yang ingin dicapai. Bila motivasi individu rendah dapat meningkatkan stres serta merasa memiliki tekanan didalam dirinya akan tuntutan tugas dan kegiatan yang harus dilakukan.

Penelitian ini hendak melihat bagaimana stres akademik dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. Stres akademik yang dialami pada mahasiswa dapat membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam

mengontrol emosi yang dimiliki sehingga hal ini akan berdampak pada pikiran yang tidak tenang dan menyebabkan meningkatnya rasa cemas sehingga mengalami kesulitan untuk memulai tidur.

Sehingga hal ini sangat mudah sekali untuk memicu perasaan individu yang dapat menyebabkan pada pola tidurnya yang menjadi buruk. Dimana keadaan ini membuat individu juga sulit untuk memiliki kualitas tidur yang baik. Ketika mengalami stres, hal ini membuat tubuh akan meningkatkan sistem kerja pada saraf simpatik sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh (Novianti & Suadnyana, 2022)

Dengan memiliki pola tidur yang teratur, ini akan memberi efek baik bagi tubuh sehingga individu dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal dan berada dalam perasaan yang tenang baik secara fisik maupun secara mental ketika tidur. Apabila pola tidur terganggu maka dapat menyebabkan individu mengalami gejala psikomatik. Dimana bila individu dapat mengendalikan diri dari stres akademik maka individu dapat mengatasi stresnya dengan baik, dan sebaliknya bila individu tidak dapat mengendalikan diri dari kecemasan maka stres yang dialami dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Novianti & Suadnyana, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wang dan Fan (2023), stres akademik

dapat secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi kualitas tidur remaja. Dan hasil penelitian memperoleh kesimpulan bahwa stres akademik berpengaruh langsung positif terhadap kualitas tidur pada kalangan remaja di Cina. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Mengingat sumber daya yang langka untuk pendidikan dasar di Cina, stres akademik yang dibentuk oleh konten pembelajaran, peringkat kinerja, dan kesempatan untuk maju dapat meningkatkan risiko kesehatan fisik dan mental remaja yang secara langsung mempengaruhi kualitas tidur remaja. Namun berbeda dengan penelitian Yuan, Chen, Chen, Yang dan Hsu (2022), berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Hasil ini dikarenakan banyak aktivitas sosial yang ditanggihkan selama pandemi COVID-19. Dimana keadaan ini dapat mengurangi stres akademik mereka, menstabilkan suasana hati mereka dan meningkatkan kualitas tidur.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Deng, Zhang, dan Cao Yin (2021), penelitian ini menjelaskan pengaruh stres akademik remaja terhadap kualitas tidur. Temuan penelitian ini menyimpulkan ada pengaruh positif signifikan stres akademik terhadap kualitas tidur. Semakin tinggi skor stres akademik, maka semakin buruk kualitas

tidurnya. Hal ini dikarenakan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berhubungan langsung dengan kualitas tidur, tetapi juga secara tidak langsung dipengaruhi oleh variabel mediasi negatif. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Widiarti dan Dewi (2023) pada siswa saat Pandemi COVID-19, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya arah hubungan negatif. Sehingga ketika semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa maka kualitas tidur yang dimiliki pun semakin rendah, begitu pun sebaliknya.

Adapun penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa di Jabodetabek, dimana ini merupakan wilayah perkotaan terbesar karena biasa disebut sebagai kota Metropolitan yang terdiri dari beberapa wilayah administratif, tiga provinsi yaitu Jakarta, Banten, dan Jawa Barat (Rustiadi, Pribadi, Pravitasari, Indraprahasta & Iman, 2015). Oleh karena itu, untuk memenuhi gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti ingin meneliti kembali topik ini pada kelompok mahasiswa yang lebih spesifik, yakni yang berada di wilayah Jabodetabek karena cenderung memiliki kondisi keadaan dan tuntutan hidup yang sama dibandingkan dengan daerah lainnya dari kondisi perekonomian, sosial, budaya hingga kehidupan kuliahnya. Berdasarkan hasil uraian yang telah disebutkan diatas, mengarahkan peneliti untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas

Tidur pada Mahasiswa di Jabodetabek” agar dapat diteliti lebih lanjut dan untuk kebaruan dari riset-riset yang telah ada sebelumnya.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. Hipotesis yang hendak diuji dalam penelitian ini adalah ada pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek.

METODE

Desain

Dalam penelitian ini, pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode kuantitatif. Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, dimana pengambilan data hanya satu kali terkait *independent variable* dan *dependent variable* pada waktu yang bersamaan.

Partisipan

Dalam penelitian ini metode sampling yang digunakan ialah *Non-Probability Sampling*, dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengambil sampel berdasarkan karakteristik, ciri, kriteria atau sifat tertentu. Penelitian ini menggunakan mahasiswa yang berada di wilayah

Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Tangerang, Depok dan Bekasi) sebagai populasi. Sampel yang digunakan terdiri dari 100 mahasiswa akhir. Maka kriteria sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di wilayah Jabodetabek.

Instrumen

Pengumpulan data dalam penelitian ini, menggunakan alat ukur yang telah disusun dan dibuat menjadi angket atau kuesioner. Adapun teknik pembuatan alat ukur diadaptasi dari hasil terjemahan item alat ukur yang sudah baku. Instrumen dalam penelitian ini, dilengkapi dengan skala alat ukur dan skala yang digunakan adalah skala likert.

Alat ukur pada variabel bebas penelitian ini adalah *The Perception of Academic Stress Scale* yang disusun oleh Bedewy & Gabriel (2015) dengan menggunakan skala tipe 5 poin Likert yang terdiri dari 18 item untuk mengukur stres akademik individu. Tanggapan berkisar 5 poin skala Likert di mana 1 = tidak setuju hingga 5 = sangat setuju. Adapun hasil skor paling tinggi 90 menunjukkan stres yang lebih tinggi yang dialami oleh mahasiswa dan skor paling rendah 18. Salah satu contoh item instrumen penelitian pada skala stres akademik adalah “saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya”. Pengujian analisis validitas skala stres akademik didapatkan 13 item dengan rentang validitas dari 0,331 hingga 0,655 dinyatakan

valid karena memiliki validitas item lebih dari 0,3 dari 18 item keseluruhan sementara 5 item dinyatakan tidak valid. Reliabilitas skala stres akademik ini didapatkan nilai koefisien sebesar 0,802 yang menunjukkan nilai *cronbach's alpha* > 0,7.

Adapun alat ukur pada variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Daniel J. Buysse (1988) dengan menggunakan skala tipe 4 poin Likert yang terdiri dari 18 item untuk mengukur kualitas tidur. 18 item ini menghasilkan 7 komponen. Skor dari ketujuh komponen dinilai dengan rentang skor 0-3 dan dijumlahkan menjadi satu skor global dengan kisaran nilai 0-21. Pada akhir penjumlahan skor dari tiap komponen, maka hasil yang didapat dikategorikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir <5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur baik dan jika skor akhir >5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk. Salah satu contoh item instrumen penelitian pada skala kualitas tidur adalah “Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam?”. Pengujian analisis validitas skala kualitas tidur didapatkan 11 item dengan rentang validitas dari 0,300 hingga 0,474 dinyatakan valid karena memiliki validitas item lebih dari 0,3 dari 16 item keseluruhan sementara 5 item dinyatakan tidak valid. Reliabilitas skala kualitas tidur ini didapatkan nilai koefisien

sebesar 0,724 yang menunjukkan nilai *cronbach's alpha* > 0,7.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan analisis statistik untuk menguji validitas dan reliabilitas dari alat ukur penelitian yang digunakan. Analisis data ini menggunakan aplikasi IBM SPSS 26 *Version* (versi SPSS ke 26). Dalam pengujian untuk melihat bagaimana pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur menggunakan analisis statistik regresi linear sederhana (*simple linear regression*), pemilihan model analisis statistik ini berdasarkan bentuk yang akan diteliti yaitu pengaruh dimana melihat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linear sederhana (*simple linear regression*) untuk melihat pengaruh stres akademik sebagai variabel bebas terhadap kualitas tidur sebagai variabel terikat. Hasil analisis didapatkan nilai R sebesar 0,215 dan R² sebesar 0,046. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi variabel stres akademik terhadap kualitas tidur sebesar 4,6%. dan 95,4% kontribusi variabel lain yang tidak diketahui oleh peneliti.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.215	.046	.037	5.61762

Berdasarkan analisis ANOVA didapatkan koefisien F sebesar 4,766 dan probability value sebesar 0,031 karena koefisien F memiliki *probability value* di bawah 0,05 ($p < 0,05$) maka hipotesis diterima, ada pengaruh signifikan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek.

Tabel 2. Hasil Uji Anova

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regresi	150.392	1	150.392	4.766	.031
	Residual	3091.648	98	31.558		
	Total	3243.040	99			

Berdasarkan analisis *Unstandardized Coefficient*, maka didapatkan koefisien B sebesar -0,118 dengan *Std. Error* sebesar 0,054 dan *probability value* di bawah taraf signifikan 0,05 yakni 0,031 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh negatif terhadap kualitas tidur.

Tabel 3. Koefisien Variabel Penelitian

Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error		
1	Konstanta	17.708	2.070	8.556	<.001
	StresAkademik	-.118	.054	-2.183	.031

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan stres akademik terhadap kualitas tidur sebesar 4,6%. Sehingga berdasarkan hasil penelitian maka hipotesis penelitian diterima. Variabel stres akademik memberikan efek negatif signifikan terhadap kualitas tidur. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kualitas tidurnya, atau semakin rendah stres akademik mahasiswa maka semakin tinggi kualitas tidur yang dimiliki.

Sesuai dengan hasil penelitian ini, hasil studi terdahulu yang dilakukan oleh Hulwani, Nursa'adah & Desreza (2022), pada hasil penelitian dengan responden sebanyak 155 mahasiswa menunjukkan sebanyak 23 mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dan tidak mengalami stres akademik, sedangkan 83 mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dan

mengalami stres akademik. Banyaknya mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk dan stres akademik ini diakibatkan tuntutan yang diberikan dan mengalami keluhan pusing karena memikirkan tugas kuliah serta sering tidur larut malam.

Studi yang relevan juga dinyatakan pada penelitian Maisa, Andrial, Murni & Sidaria (2021), hasil penelitian yang menjelaskan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dengan tingkat stres yang tinggi karena waktu luang yang dimiliki hanya sedikit. Adanya tuntutan belajar dengan tugas untuk pekerjaan didaktik dan klinis, akan beresiko pada kualitas tidur yang buruk.

Temuan ini sesuai dengan kajian pustaka yang dinyatakan oleh Womble (Zuhdah, Thufailah & Bullah, 2022) bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik berat membuat nya cenderung mudah marah dan tidak fokus sehingga hal ini berpengaruh pada kemampuan dan orientasi nya terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti dengan keadaan pusing, penundaan dalam menyelesaikan tugas serta mengalami gangguan tidur.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yuan, dkk., (2022), berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di masa

pandemi COVID-19. Hasil ini dikarenakan banyak aktifitas sosial yang ditanggihkan selama pandemi COVID-19 hal ini dapat mengurangi stres akademik mereka, menstabilkan suasana hati mereka dan meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian lainnya yang memiliki temuan yang sama dilakukan oleh Dewi, dkk., (2023) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya arah hubungan negatif stres akademik terhadap kualitas tidur siswa saat Pandemi COVID-19. Sehingga ketika semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa maka kualitas tidur yang dimiliki pun semakin rendah, begitu pun sebaliknya. Partisipan memiliki stres akademik yang sangat tinggi, tinggi dan sedang. Sehingga partisipan dalam penelitian ini yang merupakan siswa kelas X di SMA Y telah merasakan gejala-gejala stres akademik. Adapun indikator yang paling mempengaruhi diantaranya seperti tekanan, pemaksaan diri, dan konflik yang dirasakan karena harus memenuhi harapan dari guru dan orang tua sehingga siswa belajar hingga larut malam yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di

Jabodetabek. Stres akademik memiliki efek yang negatif signifikan terhadap kualitas tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres akademik mahasiswa maka akan semakin rendah kualitas tidur mahasiswa di Jabodetabek. Hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu adanya pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa di Jabodetabek.

Kesimpulan ini menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa di Jabodetabek mempengaruhi kualitas tidur mereka menjadi buruk, sehingga dengan ini untuk mengurangi stres akademik yang dialami yakni mahasiswa dapat melakukan manajemen stres serta memperbaiki kualitas tidur. Pentingnya memahami manajemen stres pada mahasiswa untuk dapat mengelola stres akademik yang dialami. Pada saat stres akademik dapat dikelola dengan baik dengan manajemen stres, hal ini dapat berpengaruh pada kualitas tidur yang baik sehingga kesehatan mahasiswa pun tidak terganggu.

Saran

Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan observasi dan wawancara agar dapat mengetahui bagaimana realitas terkait keadaan mahasiswa mengenai stres akademik dan kualitas tidur. Kemudian diharapkan dapat menguji stres akademik terhadap kualitas tidur pada beberapa teknik analisis data lain serta menguji variabel pada

objek dan daerah lainnya. Dengan memperbanyak jumlah responden pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menghasilkan data yang relevan dan akurat. Saran praktis dari penelitian ini adalah mahasiswa diharapkan dapat mengelola stres akademik dengan manajemen stres agar dapat memperbaiki kualitas tidur yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/20551029155966>
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatric Research*, 28, 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Deng, J., Zhang, L., Cao, G., & Yin, H. (2021). Effects of adolescent academic stress on sleep quality: Mediating effect of negative affect and moderating role of peer relationships. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01803-7>
- Dewi, I. A. K., Widiyanti, A., & Dewi, A. A. S. S. (2023). Kualitas Tidur Siswa Saat Pandemi COVID-19 Ditinjau Dari Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 803-808. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4551>

- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140–147. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: structure, reliability and nomological validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph15092023>
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermería Clínica*, 29 (S2), 357-361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Hulwani, N., Nursa'adah., & Desreza, N., (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 8(2) 1536-1544.
- Kusnayat, A., Sumarni, N., Mansyur, A. S., Zaqiah, Q. Y., & Bandung, U. T. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era COVID-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165.
- Maisa, E. A., Andrial., Murni, D., & Sidaria. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444. <https://doi.org/10.22087/jiubj.v21i1.1345>
- Novianti, G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 495-501.
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi COVID-19, *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, 9(2), 18–29.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Fundamental Keperawatan (Konsep,proses)*.
- Potter & Perry. (2013). *Fundamental of Nursing (eighth edition)*. Canada: Deborah L. Vogel.
- Rustiadi, E., Pribadi, D. O., Pravitasari, A. E., Indraprahasta, G. S., & Iman, L. S. (2014). Jabodetabek Megacity: From City Development Toward Urban Complex Management System. *Urban Development Challenges, Risks And Resilience In Asian Mega Cities*, 421–445. https://doi.org/10.1007/978-4-431-55043-3_22
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Education:Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1178-1185.

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.

Wahyuni, L, T., (2018). Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang tahun 2016. *Jurnal menara ilmu*, 7(3), 80-85.
<https://doi.org/10.33559/mi.v12i3.712>

Wang, H., & Fan, X., (2023). Academic Stress and Sleep Quality among Chinese Adolescents: Chain Mediating Effects of Anxiety and School Burnout. *Environmental Research and Public Health*, 20, 1-13.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032219>

Wolkove, N., Elkholy, O., Baltzan, M., & Palayew, M. (2007). Sleep and aging: 1. Sleep disorders commonly found in older people. *Canadian Medical Association Journal*, 176 (9), 1299-1304.
<https://doi.org/10.1503/cmaj.060792>

Yuan, M. Z., Chen, C. C., Chen, I. S., Yang, C. C., & Hsu, C. H. (2022). Research on the Impact of Regular Exercise Behavior of College Students on Academic Stress and Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, 10, 1-16.
<https://doi.org/10.3390/healthcare10122534>

Zuhdah, N. F., Thufailah, A. R., & Bullah, H. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Tsaqafatuna: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 4(2), 101-114.
<https://doi.org/10.54213/tsaqafatuna.v4i2.140>