



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 6 Tahun 2023 Page 2637-2644

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Kristen Satya Wacana

Angelina Tjantia Haruna Putri^{1✉}, Krismi Diah Ambarwati²

Universitas Kristen Satya Wacana

Email: angelputri030300@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian dengan desain korelasional. Partisipan terdiri dari 200 mahasiswa studi S1 di universitas tersebut, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran penelitian dengan menggunakan *Skala Stres Akademik Mahasiswa (SASS)* yang dikembangkan oleh Busari, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* oleh Contreras. Analisis data dengan korelasi *product moment*. Didapatkan hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan pada stres akademik dan kualitas tidur, nilai uji korelasi kualitas tidur (p) 0,000 dan (r_{xy}) -0,387. Ini mengindikasikan penerimaan hipotesis penelitian dimana semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin buruk kualitas tidurnya, sementara semakin rendah stres akademiknya, semakin baik kualitas tidurnya. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi yang bertujuan meningkatkan kualitas tidur guna mengurangi dampak dari stres akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Kualitas Tidur, Mahasiswa*

Abstract

The purpose of this study is to investigate the connection between academic stress and sleep quality of Satya Wacana Christian University students. Quantitative approach as a research method with correlational design. Participants consisted of 200 undergraduate students at the university, selected using purposive sampling technique. Measures used in the research were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) by Contreras and the Student Academic Stress Scale (SASS) by Busari. Product moment correlation was used to analyze the data. The findings demonstrated a strong inverse link between sleep quality and academic stress, the sleep quality correlation test value was (p) 0.000 and (r_{xy}) - 0.387. This indicates acceptance of the research hypothesis that the quality of sleep decreases with increasing academic stress and increases with decreasing academic load. These findings can be a basis for developing strategies aimed at improving sleep quality to reduce the impact of student academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Sleep Quality, Student*

PENDAHULUAN

Di perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akhir diharuskan untuk menyelesaikan masa studinya. Salah satu persyaratan mahasiswa agar dapat menyelesaikan jenjang pendidikan dan memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi maka diharuskan Mengerjakan dan menuntaskan proyek akhir yang disebut skripsi. Beberapa tahapan skripsi yang akan dilakukan oleh mahasiswa yaitu dimulai dari mengajukan judul skripsi, bimbingan skripsi, seminar proposal, seminar hasil serta sidang skripsi. Hal tersebut di dukung berdasarkan pernyataan Mislan (2022) yang menyatakan bahwa skripsi merupakan bagian dari kurikulum sebagai prasyarat untuk mendapatkan gelar, mahasiswa harus menyelesaikan hal tersebut. untuk meraih suatu gelar sarjana.

Dalam proses penyusunan skripsi, terdapat faktor-faktor yang tentunya dapat memengaruhi kondisi psikologis yang meliputi motivasi, mental, dan pikiran mahasiswa. Rinaldi (2022) mengatakan bahwa sebagian mahasiswa menganggap bahwa dalam proses pengerjaan skripsi dianggap menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa dan tentunya menimbulkan perasaan negatif seperti menimbulkan rasa tidak percaya diri, menurunnya motivasi, menimbulkan kekhawatiran dan menurunnya kualitas tidur.

Kualitas tidur adalah suatu kondisi dimana mahasiswa mampu memertahankan siklus tidur dan tidak terjadi gangguan tidur yang dapat menimbulkan rasa sakit kepala, perasaan gelisah, mata bengkak dan rasa gelisah. Menurut Arnis (2018), dimensi kualitas tidur antara lain durasi waktu tidur, frekuensi bangun, aspek subjektif yaitu kedalaman ataupun tingkat kepuasan saat tidur. Sastrawan (2017), berpendapat pentingnya kualitas tidur dalam memengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang. Hal tersebut disebabkan oleh fungsi tidur

yang mencakup pemulihan tubuh, pengaturan hormon, istirahat fisik setelah aktivitas sehari-hari, pengurangan stres, penghematan energi, peningkatan sistem kekebalan tubuh, dan peningkatan kemampuan fokus untuk aktivitas sehari-hari.

Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik. Dengan adanya tuntutan tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi, menimbulkan rasa takut, rasa cemas dan menunda-nunda waktu pekerjaan. Persepsi ini didukung berdasarkan teori Tasalim (2021) bahwa stres akademik merupakan pengalaman yang dilalui mahasiswa bisa menimbulkan perasaan tertekan baik secara emosional maupun fisik, hal ini disebabkan karena kesulitan melakukan tugas, menghadapi situasi di kelas yang tidak mendukung serta tuntutan akademik baik dari dosen pembimbing maupun dari orangtua untuk dapat menyelesaikan tugas akhirnya dengan tepat waktu. Sementara menurut Karos (2021) bahwa stres akademik meliputi beberapa aspek yaitu aspek kognitif seperti menurunnya daya ingat, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, berpikir negatif. Pada aspek afektif timbul rasa cemas, tertekan, sedih, emosi yang tidak stabil. Pada aspek fisiologis seseorang akan timbul rasa mual, sakit kepala, mudah lelah. Pada aspek perilaku seseorang akan merasa agresif, bekerja secara ekstra, dan mudah marah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maisa (2021) bahwa stres akademik memengaruhi kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk. Sedangkan penelitian Harum (2018) adanya hubungan positif stres akademik dan kualitas tidur, dimana adanya tingkat stres akademik sedang dengan kualitas tidur yang cukup. Penelitian Septi (2021), berpendapat tingkat stres akademik dan kualitas tidur tidak memiliki korelasi, dimana tujuannya memahami hubungan tingkat stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa tengah menyelesaikan penulisan skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana. Hipotesis penelitian ini yaitu adanya korelasi negatif stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa UKSW. Artinya makin tinggi stres akademik mahasiswa akan membuat menjadi buruk kualitas tidur mahasiswa dan sebaliknya, makin rendah stres akademik mahasiswa maka membuat bagus kualitas tidur pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini sebagai penelitian kuantitatif penerapan metode survei deskriptif melalui pendekatan *cross-sectional*, dan menggunakan desain korelasional dalam mengidentifikasi hubungan stres akademik dan kualitas tidur.

Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana sebagai subjek penelitian yang berjumlah 200 mahasiswa. Partisipan penelitian dipilih melalui metode *purposive sampling*.

Penelitian dengan skala Psikologi antara lain yang pertama *Student Academic Stress Scale (SASS)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Dimana stres akademik dihitung dengan *Student Academic Stress Scale (SASS)* dikembangkan Busari (2014), mengacu 4 kategori yaitu: fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif. Pada *Student Academic Stress Scale*, terdapat 50 aitem dengan 5 jawaban alternatif, antara lain Sangat Sesuai (SS) 5, Sesuai (S) 4, Netral (N) 3, Tidak Sesuai (TS) 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) 1.

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* rancangan Contreras (2014) sebagai pertanyaan penilaian mengenai kualitas tidur. Indikator mencakup 7 kategori diantaranya kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari. Dalam menilai kualitas tidur, skala tersebut menggunakan penilaian di mana 0 menandakan kualitas yang sangat baik, 1 artinya cukup baik, 2 mengindikasikan cukup buruk, 3 menyatakan kualitas yang sangat buruk. Nilai didapat akan di total dan diinterpretasikan sebagai berikut: $<5 = \text{Baik}$, $>5 = \text{Buruk}$. Dengan total 9 pernyataan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari perhitungan skala stres akademik dari 50 item, 1 item gugur adalah nomor 12 dan sisanya 49 item lolos. Rentang nilai seleksi item yaitu 0,057 hingga 0,840, sementara nilai Alpha Cronbach mencapai 0,975, artinya skala stres akademik tergolong sangat reliabel.

Perhitungan pengujian skala kualitas tidur terdapat 18 item, 6 item gugur diantaranya item nomor 1, 3, 4, 14, 15, 16 dan sisanya 12 item lolos. Rentang nilai seleksi item berada dalam kisaran 0,016 hingga 0,918, dengan nilai Alpha Cronbach mencapai 0,968. Hasil ini menunjukkan bahwa skala kualitas tidur tergolong sangat reliabel.

Metode analisis data penelitian untuk mengetahui hubungan stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan linearitas yang dilakukan peneliti sebelum melakukan uji korelasi dalam mengetahui hipotesis. Dimana uji normalitas menyatakan data mempunyai distribusi tidak normal. Sehingga, dilakukan uji korelasi non-parametris menggunakan metode *Spearman*.

Tabel 1. Uji Korelasi Antara Stres Akademik dan Kualitas Tidur

		Correlations		
			X	Y
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient	1.000	-.387**
		Sig. (1-tailed)	.	.000
		N	200	200
	Y	Correlation Coefficient	-.387**	1.000
		Sig. (1-tailed)	.000	.
		N	200	200

Tabel uji korelasi diatas diketahui hasil dari $r = -0,387$, nilai p sebesar $0,000$ ($p < 0,01$), sehingga adanya hubungan negatif yang signifikan stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa UKSW yang tengah dalam proses penulisan skripsi.

Hasil analisis peneliti yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan pada tingkat stres akademik dan kualitas tidur yang diketahui dari hasil uji korelasi dengan $p = 0,000$ dan $r_{xy} = (-0,387)$. Hal ini berarti semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah kualitas tidur, demikian juga sebaliknya. Pernyataan peneliti tersebut sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Damayanti (2021), yang juga menyimpulkan bahwa adanya hubungan negatif tingkat stres mahasiswa dan kualitas tidur, berarti semakin tinggi stres, semakin rendah kualitas tidur.

Adapun peran dari stres akademik pada kualitas tidur mahasiswa UKSW yang dalam proses penulisan skripsi ialah stres akademik akan membuat mahasiswa tersebut diliputi rasa tidak sabar, mengalami gangguan fisiologis seperti nyeri otot, Lelah dan pusing. Serta sulit mengendalikan emosinya dan sering merasa gelisah. Hal tersebut membuat mahasiswa UKSW yang dalam proses penulisan skripsi mengalami gangguan kualitas tidur. Konsisten dengan temuan Wijayanti (2020), menyatakan stres pada mahasiswa akan menunjukkan gejala-gejala seperti kepala terasa sakit, kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa gelisah, masalah keuangan, kegagalan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan, dan mudah marah. Adapun penelitian lainnya yang dilakukan oleh Safira (2017), menyatakan bahwa stres akademik bisa memengaruhi kondisi biologis, psikologis, dan tingkah laku seseorang, seperti perut terasa sakit, perasaan gugup, bahkan sampai sakit kepala, kualitas tidur menjadi terganggu, interaksi dengan teman menjadi berkurang, serta pola makan yang tidak teratur, menjadi pelupa, memiliki perasaan sedih akibat tekanan dari luar.

Beberapa faktor lain penyebab individu mengalami gangguan kualitas tidur termasuk kelelahan akibat aktivitas harian yang memakan waktu dan membutuhkan tidur yang

berkualitas. Keadaan ini umumnya dialami oleh individu usia produktif, di mana tuntutan lingkungan dapat mengganggu waktu tidur dan berdampak negatif pada kualitas tidur (Lumantow, 2016). Faktor-faktor lingkungan, seperti cahaya baik yang terang maupun gelap, suhu, dan kebisingan, juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Pada malam hari, perbedaan suhu dan tingkat kebisingan dapat berkontribusi terhadap pengaruh tidur (Gustimigo, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, kesimpulannya yaitu adanya korelasi negatif yang signifikan pada stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Lebih dari setengah jumlah partisipan mengalami stres akademik tinggi serta mempunyai tingkat kualitas tidur buruk. Kesimpulannya hipotesis penelitian terbukti atau bisa diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Aribowo, A., Lubis, A., & Sabrina, H. (2020). Pengaruh Loyalitas Dan Integritas Terhadap Kebijakan Pimpinan Di Pt. Quantum Training Centre Medan. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis (JIMBI)*, 1(1), 21-30.
- Armanu, Susanti, Oktaria. (2021). *Stres di Era Turbelensi*. Malang: UB Press
- Azwar, S. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609.
- Dayaningsih, D., & Nadya, T. (2021). Efektifitas Terapi Expressive Writing Dengan Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Sisthana*, 6(2), 55.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara*. Yogyakarta: Deepublish
- Gainau, M. B. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*. PT Kanisius.
- Gustimigo, Z. P. (2015). Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus. *Majority*, 4(8), 133–138.
- Hartono., & Boy, S. (2012). *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Kencana
- Herlina, V. (2019). *Panduan praktis mengolah data kuesioner menggunakan SPSS*. PT. Gramedia
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan STATCAL (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan)*. Yayasan Kita Menulis

- Hutagalung, N.A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Progm Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah Pekanbaru*, 2(1), 78.
- Ireyne, O. P., Sulana, Sekplin A. S., Sekeon, Eva M. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(7), 43.
- Linggardini, K., & Rizky, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 43.
- Lumantow, I., Rompas, S., Onibala, F. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1-6.
- Machali, I. (2015). *Statistik Itu Mudah: Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik*. Lembaga Ladang Kata
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444.
- Majid, U. (2018). Research fundamentals: Study design, population, and sample size. *Undergraduate research in natural and clinical science and technology journal*, 2(1), 3.
- Mayuri, N.S. (2017). Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Inkofar*, 1(2), 75.
- Mislan, A. (2022). Analisis Faktor Psikologis Mahasiswa Program Studi PJKR dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 224.
- Muzzamil, F., & Sri, C. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 54-359.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta
- Nurdin, S., & Putri, C. (2017). Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 28.
- Octaviana, E. S. L. (2021). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa di SMP Negeri 2 Karang Intan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(2), 71.
- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi*. Nasya Expanding Management
- Permata, K. A. P., & Putu, N. W. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Sleep

- Paralysis pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*. 6(1), 2.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma. *Jurnal Hikmah*. 14(1), 66.
- Rinaldi, R., & Lara, D. A. (2022). Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 6(1), 1061.
- Rosyad, Y. S., Setyo, R. W., Nora, V & Ika, N. S. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Psikologis Perempuan Hamil. *Media Sains Indonesia*
- Rozy, R. M. F., & Nurvita, R. (2019). Hubungan antara Gangguan Pola Tidur dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 19(1), 2.
- Saffira, P. C., Dahlia., & Said, N. (2017). Upaya Manajemen Waktu dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 31.
- Saragih, J., & Derma, W. D. (2022). Keperawatan Dasar. *Mitra Cendikia Media*
- Saswati, N., & Maulani. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan. *Jurnal Malahayati Nursing*, 2(2), 339-340.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Tasalim, R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
- Yusuf, N., & Titi, R. (2019). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*. 6(1), 760.
- Wijayanti, R. A., & Kris, L. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 5(2), 59.