

Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Agustia Rahmi^{1*}, Najwa Salsabila Hasibuan², Nia Gracelia Purba³, Shinta Romaito Manurung⁴,
Roza Thohiri⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Medan Jl. Willem Iskandar,
Pasar V, Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia.

E-mail: agustiarahmi292@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.697>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 May 2025

Revised: 16 May 2025

Accepted: 22 May 2025

Kata Kunci:

Stres Akademik, Kualitas
Tidur, Mahasiswa,
Kesejahteraan Psikologis,
Korelasi.

Keywords:

Academic Stress, Sleep
Quality, Students,
Psychological Well-Being,
Correlation.

ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang melibatkan 100 responden yang diambil secara acak melalui pengisian kuesioner secara daring. Data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk menilai seberapa kuat hubungan antara variabel stres akademik dan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menghadapi stres akademik dalam tingkat yang cukup tinggi, di mana 88% responden merasakan tekanan dari tugas-tugas, serta 91% merasa cemas dengan ujian dan penilaian. Kondisi ini berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk, tercermin dari 63% responden yang merasa durasi tidur mereka kurang memadai dan 48% mengalami kesulitan untuk tidur. Penelitian ini juga menemukan bahwa kebiasaan menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur berkontribusi pada penurunan kualitas tidur mahasiswa. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat bukti bahwa stres akademik memiliki peran penting dalam menurunkan kualitas tidur mahasiswa, sekaligus menyoroti perlunya intervensi dalam pengelolaan stres serta promosi kebiasaan tidur yang sehat untuk mendukung kesejahteraan akademis dan psikologis mereka.

This research intends to examine the connection between academic stress and the quality of sleep among college students in Indonesia. The study utilized a quantitative correlational framework, engaging 100 participants who were selected randomly via an online survey. The analysis employed Pearson Product Moment correlation to investigate the strength of the association between academic stress and sleep quality. The results indicated that a majority of the students experienced considerable academic stress, with 88% feeling overwhelmed by their assignments and 91% expressing anxiety regarding examinations and assessments. This scenario showed a correlation with inadequate sleep quality, as 63% of participants reported not getting enough sleep, and 48% struggled with falling asleep. Additionally, the research discovered that the use of electronic devices prior to sleeping worsened students' sleep quality. In summary, the findings robustly support the notion that academic stress plays a significant role in diminishing students' sleep quality, and they highlight the necessity of stress management interventions, along with the encouragement of healthy sleeping practices, to bolster their academic and mental wellness.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Agustia Rahmi, et, al (2025). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa, 3(4).
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.697>

PENDAHULUAN

Mahasiswa biasanya menghadapi beragam tuntutan akademis yang rumit, seperti mencakup beban tugas yang signifikan, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, serta tantangan dalam mengatur waktu. Situasi ini dapat memicu stres yang terkait dengan akademik, yakni seperti tekanan mental yang berasal dari tuntutan yang ada di lingkungan pendidikan (Heiman & Kariv, 2005). Stres akademik diartikan sebagai tekanan mental yang dialami individu, lebih banyak disebabkan oleh faktor-faktor dalam pembelajaran dibandingkan dengan peristiwa-peristiwa dalam kehidupan sehari-hari (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Jika stres ini tidak ditangani dengan baik, dampaknya dapat merugikan berbagai aspek kesehatan, termasuk kualitas tidur.

Tidur ini merupakan suatu kebutuhan dasar fisiologis yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Tidur yang berkualitas memiliki peran yang signifikan dalam proses kognitif, konsolidasi memori, pengaturan emosi, dan pemeliharaan sistem imun. Namun, dengan tingginya tekanan akademik dapat mengganggu pola tidur normal mahasiswa, sehingga menyebabkan mereka kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, atau mengalami tidur yang tidak nyenyak. Oleh sebab itu, penting untuk memahami bagaimana stres yang berkaitan dengan akademik dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Mahasiswa yang merasakan tingkat stres tinggi umumnya melaporkan kualitas tidur yang buruk. Mereka berpotensi mengalami kesulitan tidur, mudah terbangun di malam hari, atau merasa lelah meskipun sudah tidur cukup lama. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara derajat stres dan gangguan pola tidur, namun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendukung bukti empiris tersebut, terutama dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Dalam penelitian oleh Saniskoro dan Akmal (2017), ditemukan bahwasannya stres akademik ini dapat muncul akibat kesulitan mahasiswa, terutama bagi mereka yang merantau, dalam beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Menurut mereka, kemampuan beradaptasi hanya berkontribusi sebesar 4,1% terhadap pengurangan stres akademik, sedangkan faktor lainnya seperti beban finansial, interaksi sosial, dan tekanan dari lingkungan akademis sendiri memiliki pengaruh yang lebih besar. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki banyak penyebab yang saling berkaitan dan salah satu dampak yang mungkin timbul akibat stres tersebut adalah gangguan tidur.

Mengingat relevansi kualitas tidur terhadap kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa, pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur sangat penting. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang korelasi antara tingkat stres akademik yang dirasakan dan kualitas tidur mahasiswa, serta dampak dari hubungan ini terhadap kehidupan akademis dan keseharian mereka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga bagi mahasiswa, pendidik, dan pihak-pihak yang berkepentingan dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih mendukung serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan bagi mahasiswa.

METODE

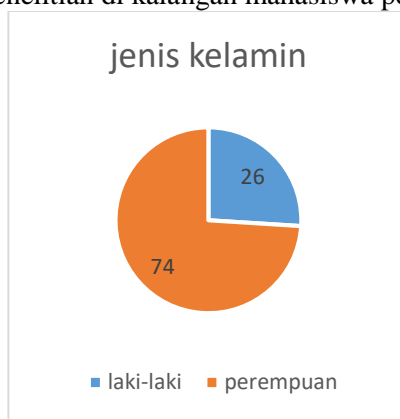
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa. Data dikumpulkan melalui sebuah kuisioner yang terdiri atas dua bagian, yaitu skala stres akademik dan juga skala kualitas tidur. Skalanya ini disusun berdasarkan indikator teoritis yang relevan, mencakup beban tugas, tekanan waktu, dan tuntutan akademik untuk stres, serta durasi, gangguan, dan kualitas subjektif tidur. Seluruh item menggunakan skala Likert 4 poin.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling, yaitu melalui metode pemilihan responden secara acak tanpa membatasi latar belakang akademik tertentu. Kuisioner disebarkan secara daring kepada mahasiswa dari berbagai jenjang pendidikan dan universitas di Indonesia dengan jumlah responden minimal 100 orang. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh data yang lebih representatif mengenai hubungan antara variabel yang diteliti. Analisis data ini juga dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

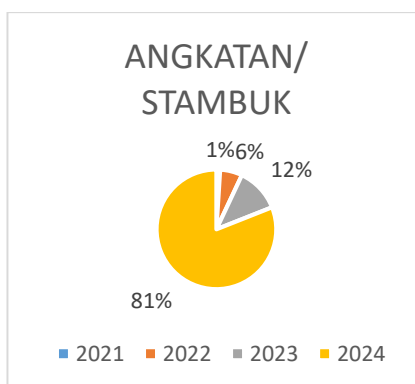
Dari hasil pengumpulan data dengan kuisioner terstruktur yang disebar menggunakan google form didapatkan responden sebanyak 100 orang. Data yang diperoleh ini telah diverifikasi sebelumnya untuk membuang data yang tidak valid yang akan mempengaruhi hasil dari analisis data penelitian. Profil responden dalam penelitian ini diamati untuk memberi gambaran seperti apa sampel penelitian ini. Responden yang dikategorikan berdasarkan beberapa kelompok yaitu berdasarkan Jenis kelamin, Prodi, Angkatan, Pernyataan Stres Akademik dan Pernyataan kurang Tidur.

Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 74 orang (74%) responden perempuan dan jumlah responden berjenis laki-laki sebanyak 26 orang (26%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak terlibat dipenelitian ini dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki. dengan demikian, terdapat selisih sebanyak 48 orang antara jumlah responden perempuan dan laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa perempuan dalam pengisian kuesioner lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang mungkin mencerminkan tingkat partisipasi atau ketertarikan yang lebih besar terhadap topik penelitian di kalangan mahasiswa perempuan. (lihat Gambar 1).



Gambar 1. Jenis Kelamin

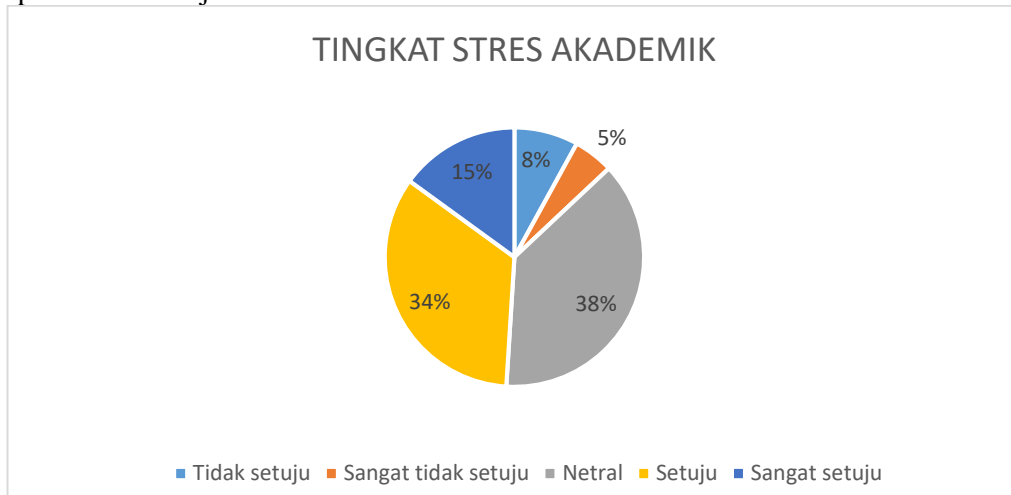
Berdasarkan kelompok Angkatan terdapat 4 (empat) kelompok yang mendominasi responden yang berasal dari berbagai Angkatan yang berbeda. Sebagian besar berasal dari angkatan 2024, yaitu sebanyak 81 orang (81%) dari total 100 responden. Selanjutnya, angkatan 2023 diwakili oleh 12 orang (12%), angkatan 2022 sebanyak 6 orang (6%), dan angkatan 2021 hanya 1 orang (1%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa angkatan 2024. (lihat Gambar 2)



Gambar 2. Angkatan

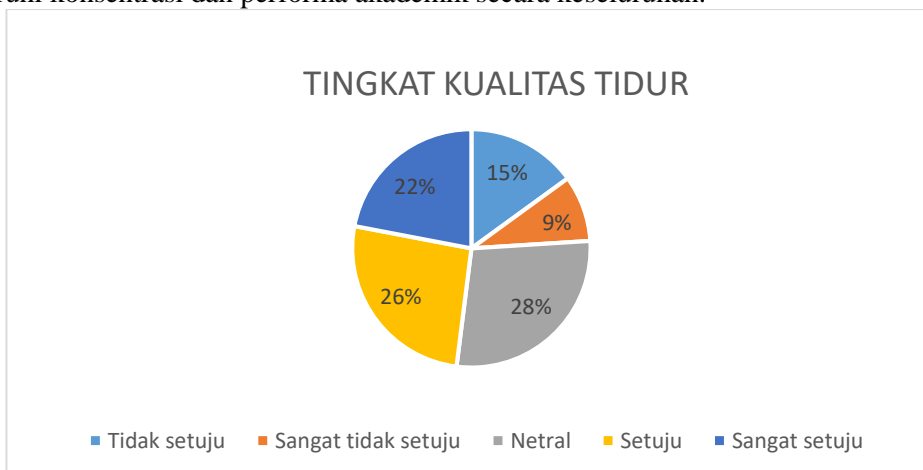
Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh 100 responden, diperoleh data mengenai persepsi mahasiswa terhadap tekanan akibat banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan. Sebanyak 5% responden menyatakan sangat tidak setuju, 8% tidak setuju, 38% bersikap netral, 34% setuju, dan 15% sangat setuju terhadap pernyataan tersebut. Jika digabungkan, terdapat 49% responden yang menyatakan setuju dan sangat setuju, yang menunjukkan bahwa hampir separuh dari mahasiswa merasa tertekan oleh beban tugas akademik. Di sisi lain, hanya 13% yang menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju, sementara 38% lainnya memilih netral. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik akibat

banyaknya tugas merupakan permasalahan yang dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa, sehingga perlu menjadi perhatian bagi pihak institusi dalam merancang sistem pembelajaran yang lebih seimbang dan memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswa.



Gambar 3. Tingkat Stres Akademik

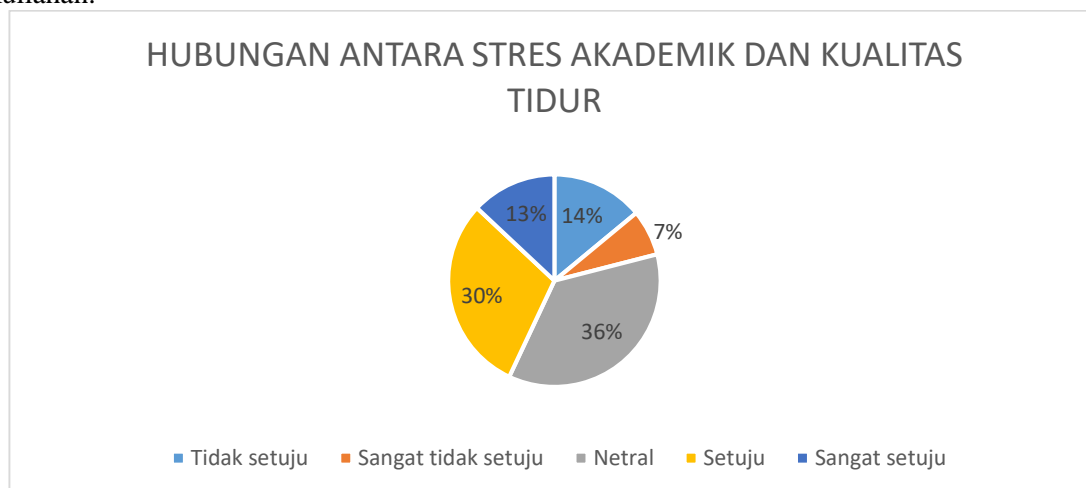
Pada pernyataan “Saya mengalami kesulitan untuk tertidur di malam hari”, sebanyak 100 responden memberikan tanggapan. Hasil distribusi menunjukkan bahwa 9% responden menyatakan sangat tidak setuju, 15% tidak setuju, 28% netral, 26% setuju, dan 22% sangat setuju. Jika digabungkan, sebanyak 48% responden menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa mereka mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari. Di sisi lain, 24% responden menyatakan tidak setuju dan sangat tidak setuju, sedangkan 28% responden memilih jawaban netral. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa mengalami gangguan tidur atau kesulitan untuk tidur di malam hari, yang kemungkinan berkaitan dengan tekanan akademik atau aktivitas lain yang memengaruhi pola tidur mereka. Kondisi ini berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa, serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan performa akademik secara keseluruhan.



Gambar 4. Tingkat Kualitas Tidur

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan “Pengaruh Stes Akademik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa selama Perkuliahan”, diketahui bahwa sebanyak 7% mahasiswa menyatakan sangat tidak setuju, 14% tidak setuju, 36% memilih jawaban netral, 30% setuju, dan 13% sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat netral hingga setuju terhadap pernyataan tersebut. Jika digabungkan, sebanyak 43% mahasiswa mengakui bahwa mereka mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi akibat banyaknya pikiran terkait perkuliahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir separuh dari responden merasakan tekanan akademik yang cukup signifikan sehingga berdampak pada konsentrasi belajar mereka. Stres akademik yang berkepanjangan berpotensi

memengaruhi aspek psikologis mahasiswa, termasuk menurunnya kualitas tidur karena gangguan pikiran yang terus berlangsung hingga waktu istirahat. Dengan demikian, hasil ini mendukung adanya hubungan antara stres akademik dan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan.



Gambar 5. Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kualitas Tidur

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan ‘saya merasa lelah saat bangun dipagi hari’ .Diketahui ada sekitar 35 orang yang mengatakan bahwasanya mereka masih merasa lumayan lelah ketika bangun tidur dipagi hari. Nah hal ini juga mungkin dipicu karna banyaknya hal yang mengganggu pikiran mereka yang membuat mereka menjadi stres, seperti banyaknya tugas mungkin, karna hal itu tidur mereka jadi tidak teratur dan menyebabkan lelah dipagi harinya.

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan ‘ Saya merasa tertekan dengan banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan’ Berdasarkan hasil yang ditampilkan, Data ini mengindikasikan bahwa 88% responden merasa tertekan dalam berbagai tingkat, dan hanya 12% yang merasa beban tugas kuliah masih dapat ditangani dengan baik. Tekanan ini bisa berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, seperti stres atau kelelahan, dan bisa juga mempengaruhi pola tidur, motivasi belajar, hingga performa akademik mereka

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan ‘Saya sering merasa khawatir dengan ujian dan penilaian tugas’, hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa cemas atau khawatir terhadap ujian dan penilaian tugas yang mereka hadapi.berdasarkan hasil yang ditampilkan data ini mengindikasikan sekitar 91% responden merasa sering hingga sangat sering khawatir, sementara hanya 9% yang merasa tenang. Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi sumber kecemasan utama bagi sebagian besar mahasiswa.

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan ‘Saya merasa durasi tidur saya tidak cukup’.Berdasarkan data kuesioner yang kami peroleh, sekitar 63% responden merasakan bahwa waktu tidur mereka belum mencukupi kebutuhan tubuh. Fenomena ini bisa disebabkan oleh beban tugas yang menumpuk, atau terlalu banyak menggunakan perangkat elektronik di malam hari. Kurangnya durasi tidur ini tentu berpengaruh pada energi fisik dan konsentrasi di pagi hari.

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan ‘Saya sangat membutuhkan perangkat elektronik sebelum tidur’ hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada skala sedang hingga tinggi dalam kebutuhan akan perangkat elektronik sebelum tidur. Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa 64% responden merasa sangat membutuhkan perangkat elektronik sebelum tidur. Hanya sekitar 5,6% responden yang merasa tidak membutuhkan sama sekali, Hal ini bisa menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur merupakan kebiasaan yang cukup umum dan mungkin menjadi faktor yang memengaruhi kualitas tidur mereka

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan 'Saya merasa terbebani dengan ekspektasi akademik dari diri sendiri maupun orang lain'. Hasil kuesioner ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa cukup terbebani dengan ekspektasi akademik, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Dengan demikian, total sekitar 85% responden berada di kategori sedang hingga sangat terbebani dengan ekspektasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu faktor stres yang cukup dominan bagi responden.

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan "Saya merasa kurang percaya diri dengan kemampuan akademik saya", mayoritas responden menunjukkan 41% bersikap netral terhadap pernyataan ini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa berada dalam posisi ragu-ragu terhadap kemampuan akademik mereka. Mereka tidak secara eksplisit menyatakan bahwa mereka tidak percaya diri, namun juga tidak menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan akademik yang dimiliki. Kondisi ini mengindikasikan perlunya adanya upaya peningkatan kepercayaan diri melalui penguatan motivasi, pendampingan akademik, dan bimbingan belajar.

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan "Saya merasa grogi ketika menghadapi presentasi atau diskusi di kelas" Dari data yang diperoleh, sebanyak 41% responden yang memilih netral. pernyataan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum sepenuhnya merasa nyaman ataupun grogi ketika menghadapi presentasi atau diskusi di kelas. Posisi netral ini dapat diartikan bahwa mereka masih dalam tahap adaptasi atau mengalami tekanan ringan yang belum signifikan. Hal ini membuka peluang untuk memberikan pelatihan keterampilan komunikasi dan public speaking agar mahasiswa dapat lebih percaya diri dan efektif dalam berdiskusi maupun persentasi

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan 'Saya sering terbangun di tengah malam' ada sekitar 28% orang yang menyatakan bahwa mereka cukup sering terbangun di tengah malam. Hal ini menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengalami gangguan tidur di malam hari. Gangguan ini bisa disebabkan oleh kecemasan berlebih, beban akademik, atau bahkan penggunaan gadget sebelum tidur. Kebiasaan ini tentu mengganggu siklus tidur dan dapat menyebabkan kelelahan keesokan harinya.

Dalam bentuk narasi hasil kuesioner untuk pernyataan mengenai tanggapan dari 100 responden terhadap pernyataan 'Saya mengalami kesulitan untuk tertidur di malam hari'.Sebanyak 30% orang mengungkapkan bahwa mereka merasa kesulitan untuk tertidur saat malam hari. Kondisi ini bisa menjadi indikasi awal dari gangguan tidur seperti insomnia ringan, yang kemungkinan besar disebabkan oleh stres, overthinking, atau kebiasaan begadang. Kesulitan tidur di malam hari tentu akan berdampak pada kualitas tidur secara keseluruhan dan menurunkan produktivitas keesokan harinya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat indikasi kuat adanya hubungan antara stres akademik dengan pola tidur mahasiswa. Sebagian besar responden mengaku mengalami tekanan yang cukup signifikan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, serta kecemasan terhadap ujian dan penilaian. Tekanan ini tercermin dalam tingginya persentase mahasiswa yang menyatakan setuju dan sangat setuju terhadap pernyataan-pernyataan berkaitan dengan beban akademik (88%) dan kekhawatiran terhadap penilaian (91%). Ini menunjukkan bahwa stres akademik menjadi fenomena umum dan serius dalam kehidupan mahasiswa.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), stres merupakan respons tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam atau melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Dalam konteks akademik, tekanan dari tugas, presentasi, dan ekspektasi nilai menjadi pemicu utama munculnya stres. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa terbebani oleh ekspektasi akademik baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar (85%) dan sebagian besar berada pada kondisi netral terhadap kepercayaan dirinya, yang mengindikasikan adanya keraguan terhadap kemampuan akademik mereka.

Stres yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis mereka, tetapi juga turut memengaruhi kualitas tidur. Hal ini terlihat dari data bahwa sekitar 48% responden mengalami kesulitan tidur, 63% merasa durasi tidurnya tidak mencukupi, dan 28% sering terbangun di malam hari. Temuan ini sejalan dengan teori Spielman (1987) mengenai 3P Model of Insomnia, yang menyatakan

bahwa predisposisi, pencetus (stressor), dan faktor pemelihara seperti kebiasaan buruk sebelum tidur berperan besar dalam gangguan tidur. Dalam hal ini, stres akademik bertindak sebagai faktor pencetus yang signifikan.

Secara fisiologis, ketika individu mengalami stres, tubuh merespon melalui aktivasi sistem saraf simpatik yang meningkatkan kadar kortisol dan adrenalin (Guyton & Hall, 2011). Hormon-hormon ini membuat tubuh tetap waspada dan menghambat relaksasi, sehingga menyebabkan kesulitan tidur atau kualitas tidur yang buruk. Akibatnya, mahasiswa sering merasa lelah saat bangun tidur, sebagaimana diungkapkan oleh 35% responden dalam penelitian ini. Menariknya, hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur merupakan kebiasaan umum (64%) yang berpotensi memperparah gangguan tidur. Menurut Cain & Gradisar (2010), paparan cahaya biru dari perangkat elektronik di malam hari dapat menekan produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun. Maka, stres akademik yang sudah tinggi, ditambah gaya hidup digital yang kurang sehat, memperbesar kemungkinan terganggunya pola tidur mahasiswa.

Dengan demikian, temuan ini menguatkan hipotesis bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas dan pola tidur mahasiswa. Pola tidur yang terganggu bukan hanya mengindikasikan penurunan kondisi kesehatan fisik dan psikologis, tetapi juga dapat berimbas pada penurunan fokus, motivasi, dan performa akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk memberikan dukungan berupa bimbingan konseling, manajemen waktu yang sehat, dan pengelolaan stres yang adaptif. Sementara itu, mahasiswa juga perlu meningkatkan literasi kesehatan mental dan belajar menerapkan kebiasaan tidur yang sehat sebagai bagian dari strategi menjaga keseimbangan antara akademik dan kesejahteraan pribadi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa. Mayoritas responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat stres yang cukup tinggi, terutama disebabkan oleh beban tugas kuliah, kekhawatiran terhadap ujian dan penilaian, serta tekanan dari ekspektasi akademik baik yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Kondisi ini berdampak pada berbagai aspek kualitas tidur, seperti kesulitan untuk tertidur, durasi tidur yang tidak mencukupi, serta gangguan tidur di malam hari. Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa stres dapat mengaktifkan sistem saraf simpatik, meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, sehingga mengganggu kemampuan tubuh untuk beristirahat secara optimal. Selain itu, kebiasaan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur yang cukup tinggi di kalangan responden juga menjadi faktor pendukung menurunnya kualitas tidur.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa. Temuan ini menekankan pentingnya perhatian dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan dan mahasiswa itu sendiri, dalam mengelola stres secara efektif. Upaya seperti penyediaan layanan konseling, pelatihan manajemen waktu, peningkatan literasi kesehatan mental, serta pembentukan kebiasaan tidur yang sehat perlu ditingkatkan guna menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh pihak terkait yang telah berkontribusi dalam penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2011). *Textbook of Medical Physiology* (12th ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders.

- Heiman, T., & Kariv, D. (2005). Coping experience among students in higher education. *Education*, 125(3), 441–451.
- Saniskoro, A., & Akmal, S. (2017). Hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan stres akademik pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 135–142.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). New York: Wiley.
- Spielman, A. J. (1987). Assessment of insomnia. *Clinical Psychology Review*, 7(2), 183–198.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress among Chinese adolescents: Individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, 63(3), 197–210.