

## PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Alya Maajid Ramadita<sup>1</sup>, Intaglia Harsanti<sup>\*2</sup>, Ati Harmoni<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
[alyamaajidr@gmail.com](mailto:alyamaajidr@gmail.com), [intaglia\\_psi@staff.gunadarma.ac.id](mailto:intaglia_psi@staff.gunadarma.ac.id),

[ati@staff.gunadarma.ac.id](mailto:ati@staff.gunadarma.ac.id)

\*) Penulis Korespondensi

### Abstrak

Stres akademik dapat mengakibatkan mahasiswa tingkat akhir menunda waktu tidurnya hingga larut malam bahkan beberapa mahasiswa tingkat akhir melaporkan sulit untuk memulai tidurnya. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan sampel sebanyak 130 mahasiswa tingkat akhir minimal semester 7 yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis adalah uji regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) Lalu, pada R Square diperoleh nilai sebesar 0,294 yang menunjukkan bahwa stres akademik mempengaruhi kualitas tidur sebesar 29,4% dan sisanya 70,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa baik atau buruknya kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir berkaitan dengan seberapa besar stres akademik yang dialaminya.

**Kata Kunci:** stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa tingkat akhir

### PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan mendasar bagi manusia adalah tidur. Menurut teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow menyebutkan bahwa setiap individu harus memenuhi kebutuhan fisiologisnya untuk tidur (Goble, 1992). Untuk mencukupi kebutuhan tidurnya, individu tidak hanya memperhatikan durasi tidur tetapi juga kualitas tidurnya. Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan diri individu dengan semua aspek pengalaman tidur (Nelson, Davis, & Corbett, 2022). Pendapat lain dari Apreliza (2022), menyatakan bahwa kualitas tidur adalah ukuran dimana individu dapat dengan mudah terlelap dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur sering kali digambarkan dengan kemampuan individu memiliki waktu tidur

yang lama tanpa disertai keluhan saat dirinya tertidur dan terbangun. Kualitas tidur meliputi berbagai aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, durasi yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulauan tidur (Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer, 1989). Individu yang berada pada kondisi kurang tidur akan berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Diperkuat dengan pernyataan dari Pilcher, Ginter, dan Sadowsky (1997) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur, yang berarti individu yang memiliki durasi tidur singkat cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Didukung dengan data survei dari Philips (2019) yang menyatakan bahwa 11.006

responden (62%) dari 12 negara (Amerika Serikat, Australia, Belanda, Brazil, Cina, India, Jepang, Jerman, Kanada, Korea Selatan, Perancis, dan Singapura) mengalami kurang tidur atau tidur yang tidak pulas, di mana rata-rata dewasa di dunia hanya tidur 6,8 jam per malam selama seminggu dan 7,8 jam per malam di akhir pekan. Masyarakat Indonesia juga melaporkan memiliki durasi tidur yang singkat. Dilansir dari survei yang dilakukan oleh Zepp Health (2021), menunjukkan bahwa Indonesia berada di posisi terendah dibandingkan beberapa negara terkait rata-rata durasi tidur harian penduduknya, di mana rata-rata penduduk di Indonesia hanya tidur sebanyak 6 jam 36 menit per hari di bawah Jepang yang berdurasi tidur rata-rata penduduknya sebanyak 6 jam 44 menit dan Malaysia 6 jam 46 menit.

Kurang tidur sering kali ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok usia yang sangat rentan terhadap kurang tidur dikarenakan beban akademik yang tinggi, dan dalam beberapa kasus begadang di malam hari untuk menyelesaikan tugas akademiknya (Gómez-Chiappe et al., 2020). Hershner dan Chervin (2014) menunjukkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa mengatakan dirinya mengalami tidur kurang dari delapan jam sehari, 60% mahasiswa sering mengatakan lelah atau mengantuk setidaknya tiga hari dalam seminggu, dan lebih dari 80% mahasiswa mengatakan kurang tidur akan berdampak

negatif terhadap kinerja akademik mereka. Sejalan dengan survei yang dilakukan oleh Sleep Foundation (Ryan, 2022), sebagian besar mahasiswa tidak mendapatkan tidur yang dirinya butuhkan di mana sebanyak 70% hingga 96% mahasiswa mengalami kurang tidur dari delapan jam pada malam hari dan lebih dari separuh mahasiswa mendapatkan kurang dari tujuh jam tidur setiap malam, serta 47% melaporkan kantuk di siang hari hampir setiap hari.

Mahasiswa memerlukan durasi tidur antara 7 hingga 9 jam per harinya untuk mempunyai jam tidur yang optimal dan tidur yang berkualitas (Suni, 2023; Hirshkowitz et al., 2015). Individu dikatakan memiliki tidur yang berkualitas dicirikan sebagai individu yang dengan cepat tertidur tepat waktu, mudah beralih dari bangun ke tidur, mudah mempertahankan tidur yang tidak terganggu, mudah melanjutkan tidur setelah terbangun di malam hari, dan mudah beralih dari tidur ke terjaga di malam hari (LeBourgeois, Giannotti, Cortesi, Wolfson & Harsh, 2005). Mahasiswa tingkat akhir seringkali menunda waktu tidurnya untuk mengerjakan skripsi, sehingga membuat sebagian mahasiswa tertidur hingga larut malam (Gunawan, Permana, Naldi & Primanagara, 2019; Zurrahmi, Hardianti, & Syahasti, (2021); Wijiyanti dan Linggardini, (2020)).

Fenomena penurunan kualitas tidur yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dapat dibuktikan dari hasil penelitian terdahulu. Penelitian Awan, Farooq, Farooq,

dan Tarar (2018) yang meneliti terkait kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki dan perempuan jurusan kedokteran di Pakistan menunjukkan bahwa sebanyak 31 orang (63,3%) mahasiswa laki-laki kedokteran tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebanyak 51 orang (50,5%) mahasiswa perempuan kedokteran tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Zhai, Gao dan Wang (2018) pada 2.495 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai universitas besar di China, menunjukkan bahwa sebanyak 78% partisipan melaporkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk.

Di Indonesia juga terdapat beberapa penelitian terkait kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, salah satunya penelitian dari Saputra (2020) yang hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat IV sebanyak 81,8% tergolong memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian lain dari Susanti dan Kalengkongan (2021) juga menunjukkan hasil sebanyak 64 orang (91,4%) mahasiswa tingkat akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso memiliki kualitas tidur yang buruk.

Dampak dari kualitas tidur yang buruk akan mengganggu mahasiswa tingkat akhir untuk meraih kinerja akademik yang baik selama akhir masa perkuliahannya. Hal ini dinyatakan oleh beberapa peneliti terdahulu yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir akan mengakibatkan individu sulit untuk

berkonsentrasi yang disebabkan oleh rasa kantuk dan lelah, sehingga hal itu akan menurunkan hasil prestasi akademiknya (Nilifda, Nadjmir, dan Hardisman (2016); Maheshwari & Shaukat, (2019); dan Alhuseini, Ramadan, Almasry, Atout, Hamsho, Mahmoud, Alnasser, & Shakir, (2022)).

Stres yang paling umum dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir disebut dengan stres akademik. Menurut Weidner, Kohlmann, Dotzauer dan Burns (1996) stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat individu dalam masa pendidikan. Stres akademik adalah suatu tekanan yang muncul karena mahasiswa memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil terbaik dalam pembelajarannya, namun adanya keterbatasan waktu yang membuat lingkungan akademiknya menjadi menegang (Busari, 2014). Menurut Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011), individu yang memiliki stres akademik dapat disebabkan oleh aspek-aspek pembelajaran akademik, seperti tekanan belajar (pressure from study), beban tugas (workload), kekhawatiran terhadap nilai (worry about grades), ekspektasi diri (self-expectation), dan keputusasaan (despondency).

Penelitian mengenai hubungan stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dapat dibuktikan dari penelitian terdahulu. Penelitian yang ada enunjukkan

bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan stres akademik pada mahasiswa (Maisa, Andrial, Murni, dan Sidaria (2021); Palasamy, Moorthy, Bodinagoda, Singam & Ravi, (2021); Tari, Kamayani, dan Damayanti, (2022); dan Apreliza, (2022))

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan studinya secara tepat waktu. Kondisi ini membuat mahasiswa mendapatkan tekanan dari dirinya maupun lingkungannya untuk bisa menyelesaikan skripsinya segera. Hal ini diterima secara berbeda oleh mahasiswa, pada individu tertentu kondisi ini bisa menyebabkan stress akademik, Kualitas tidur yang memburuk pada mahasiswa diketahui disebabkan oleh adanya stress akademik. Oleh sebab itu maka penelitian ini memiliki hipotesis bahwa terdapat pengaruh signifikan antara stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan dua variabel utama, yaitu variabel kualitas tidur sebagai variabel dependen (Y) dan variabel stres akademik sebagai variabel independen (X).

Variabel kualitas tidur akan diukur menggunakan “Sleep Quality Scale (SQS)” yang dikembangkan oleh Yi, Shin, dan Shin (2006). Sleep Quality Scale (SQS) disusun

berdasarkan enam aspek dan skala ini merupakan adaptasi dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse, Reynolds, Monk, Berman, dan Kupfer (1989). Enam aspek dari Sleep Quality Scale (SQS), yaitu disfungsi di siang hari, pemulihan setelah tidur, kesulitan tidur, kesulitan bangun, kepuasan tidur, dan kesulitan mempertahankan tidur. Skala Sleep Quality Scale (SQS) terdiri dari 21 aitem favorable dan 7 aitem unfavorable dengan nilai reliabilitas sebesar 0,868 yang berarti bahwa alat ukur dinyatakan reliabel.

Untuk variabel stres akademik diukur dengan menggunakan “Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)” yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011). Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) disusun berdasarkan lima aspek dari stres akademik, yaitu tekanan belajar (pressure from study), beban tugas (workload), kekhawatiran terhadap nilai (worry about grades), ekspektasi diri (self-expectation), dan keputusasaan (despondency). Skala ini memiliki 16 aitem yang seluruhnya merupakan aitem favorable dengan nilai reliabilitas sebesar 0,886 sehingga dinyatakan alat ukur ini reliabel.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang masih aktif minimal semester 7 dan sedang mengerjakan skripsi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 130 responden yang diperoleh dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang dilakukan

peneliti dalam mengumpulkan data primer yaitu menggunakan metode kuesioner online yang disebarakan menggunakan bantuan google form yang berisikan data diri, inform concent serta aitem pernyataan berbentuk skala Likert. Adapun teknik analisis yang digunakan untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur adalah dengan regresi linear.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang menyatakan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) pada penelitian ini diterima ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara stres akademik terhadap kualitas tidur yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Kemudian diketahui nilai R square yang didapatkan yaitu 0,294, yang artinya stres akademik mempengaruhi kualitas tidur sebesar 29,4% dan sisanya 70,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 1.

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tekanan tersendiri saat mereka harus

menyelesaikan studinya. Tuntutan dari kampus untuk menyelesaikan perkuliahan dan menuntaskan skripsinya dengan baik, dan juga tuntutan dari orangtua untuk mereka agar segera menyelesaikan studinya dan bisa bekerja mencari nafkah sendiri. Kondisi ini tentunya meberikan tekanan secara mental pada mahasiswa, namun juga bisa disikapi secara berbeda pula. Jika tekanan ini dirasa berat maka akan muncul stres. Menurut Shenoy (2000). Sumber stres akademik yang potensial pada mahasiswa tingkat akhir dapat disebabkan dari faktor internal maupun faktor eksternalnya. Sedangkan Menurut Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) ketidakmampuan mahasiswa tingkat akhir untuk memahami kesulitan dan mengatasi kesulitan tersebut secara baik merupakan penyebab internal dari stres mereka. Kodisi stress ini bisa dirasakan mengganggu karena bisa membuat individu sulit fokus, tidak enak makan, bahkan mengalami kesulitan tidur. Mayoral (2016) berpendapat bahwa stres akan mempengaruhi individu untuk mengalami mimpi buruk dan berbagai keluhan tidur lainnya, sehingga nantinya akan membuat kualitas tidur individu tersebut semakin buruk.

**Tabel 1.** Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig.	R Square	Keterangan
Kualitas tidur dan Stres Akademik	0,000	0,294	Terdapat pengaruh yang signifikan

Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur ini terjadi karena saat munculnya

stres terdapat berbagai hormon yang memicu peningkatan drastis pada tekanan dalam

pikiran, sehingga nantinya hormon tersebut akan mengganggu susunan sistem saraf pusat yang menyebabkan individu dalam keadaan terjaga di malam hari (Yusa & Triadi, 2022). Sumber stres yang biasanya terjadi pada mahasiswa tingkat akhir meliputi kesulitan dalam menyusun skripsi (menentukan tema ataupun judul skripsi), kesulitan dalam menemukan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang dan lain sebagainya (Wulandari, 2012).

Saat individu mengalami stres, hormon-hormon seperti adrenalin (epinefrin), norepinefrin, dan kortisol dapat memicu terjadinya peningkatan drastis pada tekanan pikiran yang nantinya akan mengganggu susunan di sistem saraf pusat, sehingga menyebabkan keadaan terjaga juga peningkatan kewaspadaan yang terjadi di sistem saraf pusat. Terjadinya gangguan pada sistem saraf pusat inilah yang dapat mempengaruhi kualitas tidur individu, sehingga individu akan sering terbangun di malam hari dan bermimpi buruk (Yusa & Triadi, 2022). Akibat dari stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir menyebabkan mahasiswa tersebut terjaga hingga pagi hari, sehingga hal ini membuat siklus tidurnya berubah dan menyebabkan kualitas tidurnya menjadi buruk yang mana ini tentunya akan mempengaruhi kesehatan mahasiswa juga

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Shofia dan Trihandayani (2023), di mana penelitian tersebut menjelaskan bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek. Penelitian lain dari Noveni, Wijaya, Putri dan Rahmawati (2022) juga mengatakan hal yang sama bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Disamping itu penelitian Giese, Unternaehrer, Brand, Calabrese, Holsboer-Trachsler dan Eckert (2013), menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan jika individu tersebut mengalami stres. Penelitian lain dari Becker, Jesus, Viseu, Marguilho, Rio dan Buela (2015) menegaskan bahwa stres dapat mengimplikasikan kesehatan yang negatif, serta meningkatkan kemungkinan keterlibatan dalam perilaku berisiko yang akan memberikan kualitas tidur yang buruk.

. Hasil uji hipotesis menunjukkan stres akademik mempengaruhi kualitas tidur sebesar 29,4% dan sisanya 70,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu diketahui bahwa faktor-faktor selain stres akademik yang biasanya memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yaitu gaya hidup, lingkungan, kafein dan alkohol, diet, merokok dan sebagainya (Berman, Snyder, & Frandsen, 2022).

## **SIMPULAN**

Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara stres akademik

terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga diketahui bahwa stres akademik memberikan pengaruh sebesar 29,4% terhadap kualitas tidur yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengkaji faktor lain yang juga mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini karena diketahui banyak faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur seperti gaya hidup, lingkungan, diet, nikotin dan lainnya agar diketahui data terkini terkait kualitas tidur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alhousseini, N. K., Ramadan, M., Almasry, Y., Atout, M., Hamsho, K., Mahmoud, M., Alnasser, S., & Shakir, S. (2022). Effects of sleep quality on academic performance and psychological distress among medical students in Saudi Arabia. *Health Scope*, 11(2), 1-7. <https://doi.org/10.5812/jhealthscope-123801>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47.
- Apreliza, S. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program A S1 fakultas keperawatan Universitas Andalas. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Awan, K. K., Farooq, M. T., Farooq, P., & Tarar, M. Y. (2018). The sleep quality using Pittsburgh sleep quality index. *Pakistan Journal of Neurological Sciences (PJNS)*, 13(2), 17-21. <https://ecommons.aku.edu/pjns/vol13/iss2/7>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan: Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebke, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4(2), 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2022). *Kozier & Erb's fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (11<sup>th</sup> Ed. Global Edition). Pearson Education Limited.
- 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. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Buysse, D. J., Reynolds III, 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.
- Giese, M., Unternaehrer, E., Brand, S., Calabrese, P., Holsboer-Trachsler, E., & Eckert, A. (2013). The interplay of stress and sleep impacts BDNF level. *PloS One*, 8(10), 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0076050>
- Goble, F. (1992). *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Penerbit Kanisius
- Gómez-Chiappe, N., Lara-Monsalve, P. A., Gómez, A. M., Gómez, D. C., González, J. C., González, L., Gutiérrez-Prieto, J. E., Jaimes-Reyes, M. A., González, L. D., & Castillo, J. S. (2020). Poor sleep quality and associated factors in university students in Bogotá D.C., Colombia. *Sleep Science*, 13(2), 125-130. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190141>
- Gunawan, D. H., Permana, T. B., Naldi, Y., & Primanagara, R. (2019). Hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran Unswagati tahun akademik 2015/2016. *Tunas Medika: Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 5(1), 1-9.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Hillard, P. J. A. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa\_fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Kline, C. (2013). Sleep quality. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1811-1813. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_849](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_849)
- LeBourgeois, M. K., Giannotti, F., Cortesi, F., Wolfson, A. R., & Harsh, J. (2005). The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *Pediatrics*, 115(10), 257-265. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-0815H>

- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *Cureus*, *11*(4), 1-6, <https://doi.org/10.7759/cureus.4357>
- 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. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Marks, R., & Landaira, M. (2016). Sleep, disturbances of sleep, stress and obesity: A narrative review. *Journal of Obesity & Eating Disorders*, *1*(2), 1-6.
- Mayoral. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. EGC.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi tidur: Dari kualitas tidur hingga insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, *57*(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 fakultas kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *5*(1), 243-249.
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2023). Seberapa besar peran kualitas tidur terhadap stres akademik mahasiswa?. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, *6*(1), 56-62. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2694>
- Palasamy, J., Moorthy, S. K., Bodinagoda, N. M. R., Singam, P. T., & Ravi, P. (2021). Association between academic stress and sleep quality among undergraduate medical students. *Public Health and Preventive Medicine*, *7*(1), 1-10.
- Philips. (2019). *Philips global sleep survey: The global pursuit of better sleep health* [Infografis]. <https://www.usa.philips.com/c-e/smartsleep/campaign/world-sleep-day>
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being, and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, *42*(6), 583-596.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, *1*(1), 29-37.
- Ryan, T. (2022, Agustus 29). *A study guide to getting sleep during final exams*. Sleep

- Foundation.  
<https://www.sleepfoundation.org/school-and-sleep/final-exams-and-sleep>
- Saputra, N. B. (2020). Perbedaan kualitas tidur mahasiswa tingkat akademik dengan profesi di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran, kesehatan masyarakat, dan keperawatan Universitas Gadjah Mada. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Universitas Gadjah Mada.
- Shenoy, U. A. (2000). College-stress and symptom-expression in international students: A comparative study. *Dissertation*. (Tidak Diterbitkan). Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 9(1), 23-34.  
<https://doi.org/10.2685/jippuhamka.v9i1.11387>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.  
<https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Suni, E. (2023, Maret 22). *How much sleep do we really need?*. Sleep Foundation.  
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Susanti, N. M. D., & Kalengkongan, D. (2021). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso. *Journal of Islamic Medicine*, 5(2), 125-132.  
<https://doi.org/10.18860/jim.v5i2.11797>
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & Damayanti, M. R. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(2), 173-179.
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 9(2), 123-133.  
<http://dx.doi.org/10.1080/10615809608249396>
- Wijiyanti, R. A., & Linggardini, K. (2020). Hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada mahasiswa semester 7 prodi keperawatan S1 fakultas ilmu kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 57-60.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social

- support among social work students. *Advances in Social Work (Fall 2008)*, 9(2), 106-125.
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun science-technology UI. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309-316.
- Yusa, A. H., & Triadi, I. A. (2022). Pengaruh keluhan stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran tahun 2019 Universitas Muhammadiyah Makassar. *Alami Journal*, 6(1), 35-41. <https://doi.org/10.24252/alami.v6i1.33891>
- Zepp Health. (2021). *The 2021 international sleep white paper* [Infografis]. <https://fe-cdn.huami.com/fe-deploy/page/template/75731647508011420-34.html>
- Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The role of sleep quality in the psychological well-being of final year undergraduate students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2881. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122881>
- Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 kesehatan masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 962-968. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.209>