

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI

Dewi Cahyani¹, Ahmad Ridfah², Nur Akmal³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: cahyani82@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: ahmad.ridfah@unm.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: nurakmal@unm.ac.id

ABSTRAK

Final year students are individuals who are preparing a thesis to complete higher education at a university. This research aims to determine the relationship between academic stress and sleep quality in students writing their thesis at Makassar State University. This research uses quantitative methods. The number of samples used in this research were 300 students who composed their thesis taken by sampling technique, namely Aksidental Sampling. Data collection used a questionnaire and data analysis used the Spearman Rank statistical test. According to the results of univariate analysis of the academic stress variable, it is discovered that most of the respondents experienced moderate academic stress. Meanwhile, the results of univariate analysis of sleep quality variables revealed that most of the respondents had quality sleep when writing their thesis. Based on bivariate analysis with the Spearman Rank test, a correlation coefficient of 0.266 ($p = 0.000$) was gained so that there was a relationship between academic stress and sleep quality in students writing theses at Makassar State University.

Keywords :*Sleep Quality; Student Writing Thesis; Academic Stress*

1. PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia merupakan komponen yang dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan tubuh baik secara fisiologis juga secara psikologis. *Nasional Sleep Foundation* bayi membutuhkan total tidur 12-17 jam tidur per hari. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap individu untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM (Amila dan Syapitri, 2018). Idealnya kualitas tidur yang baik ketika individu dapat melalui empat tahap siklus tidur. Individu yang kebutuhan tidurnya tidak cukup dapat berdampak buruk pada tubuh baik secara fisik maupun psikologis.

National Sleep Foundation menemukan bahwa hampir 90% individu dewasa Amerika Serikat dengan kesehatan tidur yang baik merasa lebih efektif selama melakukan aktivitas setiap hari, dibandingkan dengan 46% individu yang memiliki kesehatan tidur yang buruk. Kurang tidur sering terjadi pada individu dewasa muda seperti mahasiswa, dan dapat memiliki banyak konsekuensi, seperti konsentrasi yang buruk saat belajar, masalah kesehatan, dan stres (Djamalilleil, Rosmaini& Dewi, 2021). Gangguan tidur adalah salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh individu dewasa di Indonesia (Siregar, 2018).

Lisiswanti, Rodiani, Saputra, Sari dan Zafirah (2019) melakukan penelitian pada 169 mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung diperoleh sebesar 75,8% memiliki kualitas tidur yang buruk. Laia (2019) melakukan penelitian pada 168 mahasiswa program studi S1 Keperawatan Stikes Wijaya Husada Bogor diperoleh sebesar 64,9% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Mahasiswa dibebankan dengan banyak tugas akademik, khususnya mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Hastuti, Sukandar dan Nurhayati (2016) melakukan penelitian pada 53 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten diperoleh sebanyak 60,4% memiliki kualitas tidur buruk.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada individu adalah faktor psikologis, gaya hidup, lingkungan, dan olahraga. Faktor psikologis seperti stres, kekhawatiran pada masa kini dan masa depan, perasaan gelisah, dan mimpi buruk. Faktor lingkungan seperti kepadatan dan luas kamar, cahaya lampu yang terlalu terang, kebisingan, dan kebersihan kamar dapat mempengaruhi kualitas tidur individu di malam hari (Utami, Indarwati & Pradanie, 2021) Haryati, Yunaningsi dan Raf (2020) melakukan penelitian pada mahasiswa Kedokteran Universitas Halu Oleo diperoleh bahwa stres yang berasal dari tuntutan akademik berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi.

Berdasarkan pengumpulan data awal yang diisi oleh 55 partisipan dari 8 universitas yang berada di kota Makassar Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar, Poltekes Muhammadiyah Makassar, Stie Tri Darma Nusantara, UIN Alauddin Makassar, Universitas Hasanuddin, Universitas Muhammadiyah Makassar, Universitas

Muslim Indonesia, dan Universitas Negeri Makassar. Diperoleh 55 partisipan sebesar 85% partisipan menyatakan pernah mengalami kesulitan tidur di malam hari dan diantaranya sebesar 66% menyatakan saat menyusun skripsi kualitas tidur memburuk, 15% saat banyak masalah, 7% saat banyak konsumsi kafein, 4% saat banyak tugas, 4% saat gadget berlebihan, dan 4% saat menjadi mahasiswa baru.

Mahasiswa mengatakan sering mengalami kesulitan tidur saat menyusun skripsi sebesar 53%, jarang mengalami kesulitan tidur saat menyusun skripsi sebesar 28%, selalu mengalami kesulitan tidur sebesar 17%, dan tidak pernah mengalami kesulitan tidur saat menyusun skripsi sebesar 2%. Responden juga menyatakan penyebab kesulitan tidur yang dialami mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu stress sebesar 61%, penggunaan gadget berlebihan sebesar 29%, terserang penyakit sebesar 5%, dan suhu udara sebesar 5%. Terdapat beberapa gejala yang dialami mahasiswa saat stress yaitu gelisah sebesar 39%, pusing sebesar 23%, jantung berdebar sebesar 20%, dan mudah tersinggung sebesar 18%.

Berdasarkan data dari Biro Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) Universitas Negeri Makassar tercatat data studi mahasiswa pada 9 fakultas di Universitas Negeri Makassar pada tahun 2022. Fakultas Psikologi memiliki rata-rata masa studi selama 5 tahun 2 bulan dibandingkan dengan Fakultas Teknik memiliki rata-rata masa studi selama 4 tahun 8 bulan, Fakultas Seni dan Desain memiliki masa studi selama 4 tahun 8 bulan, Fakultas Bahasa dan Sastra memiliki masa studi selama 4 tahun 7 bulan, Ilmu Keolahragaan memiliki masa studi selama 4 tahun 6 bulan, Fakultas MIPA memiliki masa studi selama 4 tahun 8 bulan, Fakultas Ekonomi memiliki masa studi selama 4 tahun 9 bulan, Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki masa studi selama 4

tahun 7 bulan, dan Fakultas Ilmu Sosial memiliki masa studi selama 4 tahun 8 bulan (BAAK UNM). Berdasarkan data awal dan data BAAK dan data awal yang dilakukan subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi karena memiliki masa studi terlalu lama saat menyusun skripsi. Untuk itu peneliti tertarik meneliti hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

2. METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Negeri Makassar. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 300 responden yang berasal dari 8 fakultas di Universitas Negeri Makassar. Sampel dipilih menggunakan teknik *Aksidental Sampling*.

Kuesioner penelitian yang digunakan yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan Skala Stres Akademik yang sudah dilakukan uji daya diskriminasi aitem, validitas, dan reliabilitas. Seluruh pernyataan dinyatakan valid dengan koefisien validitas > 0,30 dan reliabel dengan nilai *McDonald omega* sebesar 0,855. Kuesioner PSQI dinyatakan valid dengan koefisien validitas > 0,3 dan reliabel dengan nilai *cronbach alpha* > 0,7. Analisis yang digunakan yaitu Uji *Spearman Rank* menggunakan program SPSS versi 21.

3. HASIL

Berdasarkan analisis data diperoleh tingkat stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Tabel 1. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Parameter	Kategori	Total	(%)
Stres Akademik	Tinggi	42	14%
	Sedang	217	72%
	Rendah	41	14%
Total		300	100%

Mayoritas responden mengalami stress akademik kategori sedang sebanyak 217 responden (72%).

Tabel 2. Tingkat Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Parameter	Kategori	Total	(%)
Kualitas Tidur	Baik	47	15%
	Buruk	257	85%
Total		300	100%

Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 257 responden (85%).

Tabel 3. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.
Stres Akademik dengan Kualitas tidur	0,266	0,000

Berdasarkan keterangan pada tabel di atas hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan angka koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,266 dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) maka hipotesis

diterima terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres akademik dengan

kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Negeri Makassar

Tabel 4. Analisis Hubungan Aspek Stres Akademik dengan Komponen Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Stres Akademik						
	TDR	TP	TU	TBK	TT	TMW	TDS
KTS	0,223**						
LT	0.141*	0,097					
DS	0,193**	0,060	0,306**				
EKT	-0,012	-0.40	-0,001	0,063			
GT	0.227**	0,102	0,206**	-0.002	0,069		
POT	0,128*	0.086	0,124*	0.040	0,094	0.094	
DSH	0,238**	0.287**	0,224**	0.086	0,096	0,096	0,088

Catatan: * $p < 0,05$ level ** $p < 0,01$

KTS = Kualitas Tidur Subjektif

LT = Latensi Tidur

DS = Durasi Tidur

EKT = Efisiensi Kebiasaan Tidur

GT = Gangguan Tidur

POT = Penggunaan Obat Tidur

DSH = Disfungsi di Siang Hari

TDR = Tekanan Dari Pengajar

TP = Tekanan Pencapaian

TU = Tekanan Ujian

TBK = Tekanan dari Belajar Kelompok

TT = Tekanan dari Teman

TMW = Tekanan dari Manajemen Waktu

TDS = Tekanan Dari Diri Sendiri

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar aspek stress akademik berkorelasi sangat signifikan dengan komponen kualitas tidur. Variabel stress akademik dengan kualitas tidur yang memiliki hubungan sangat signifikan

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 300 responden, diperoleh sebesar 72% responden mengalami stress akademik kategori sedang, dibandingkan dengan responden yang mengalami stress akademik kategori tinggi sebesar 14% dan stress

($p < 0,01$) yaitu aspek tekanan dari pengajar dengan komponen kualitas tidur subjektif, aspek tekanan ujian dengan komponen durasi tidur, aspek tekanan ujian dengan komponen gangguan tidur, dan aspek tekanan ujian dengan komponen disfungsi di sianghari.

akademik kategori rendah sebesar 14%. Hal ini sejalan dengan penelitian Gunawan, Permana dan Naldi (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi sebagian besar mengalami tingkat stress akademik sedang sebesar (90,1%), tingkat stres akademik berat sebesar (8,5%), dan tingkat stress akademik

ringan sebesar (1,4%). Mahasiswa saat menyusun skripsi sering kali merasatertekan karena kualitas tidur yang buruk saat menyusun skripsi di Universitas Negeri Makassar yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) bahwa mahasiswa yang mengalami stress dapat disebabkan oleh tuntutan akademik terutama saat penyusunan tugas akhir.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 257 responden (85%) dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 47 responden (15%). Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) menyatakan bahwa kualitas tidur buruk karena mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhirnya sehingga mengakibatkan mahasiswa tidur terlambat dan mengubah pola tidurnya agar tugas akhirnya dapat selesai tepat waktu.

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada fisiologis dan psikologis individu. Hasil penelitian diperoleh sebagian besar mahasiswa yang menyusun skripsi memiliki latensi tidur 31 sampai 60 menit sebanyak 152 responden (51%). Responden mengalami kesulitan untuk memulai tidur disebabkan oleh tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir hingga membuat tubuh sulit rileks untuk memulai tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurasih, Dewi dan Susanti (2022) mahasiswa dengan kualitas tidur buruk disebabkan karena sulit merasa rileks sehingga sulit memulai tidur.

Sanger dan Sepang (2021) menyatakan mahasiswa tingkat akhir sulit memulai tidur karena merasa tidak tenang memikirkan skripsi. Hasil uji korelasi yang dilakukan dengan uji korelasi *Rank-Spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan antara

stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi, dengan korelasi positif $r=0,266$, $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi Universitas Negeri Makassar. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi beban akademik maka kualitas tidur semakin buruk. Variabel stres akademik berpengaruh efektif terhadap kualitas tidur sebesar 26,6% dan sisanya sebesar 73,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

Skala stres akademik menunjukkan korelasi yang sangat signifikan dengan komponen kualitas tidur subyektif, durasi tidur, gangguan tidur dan disfungsi di siang hari serta korelasi yang signifikan dengan latensi tidur dan penggunaan pil tidur. Susanti dan Kalengkongan (2021) menemukan bahwa stres akademik hanya memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan komponen kualitas tidur subyektif tetapi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan enam komponen kualitas tidur lainnya. Teori *General Adaptation Syndrome* menyatakan bahwa ketika individu mengalami stres tubuh akan mengalami reaksi *fight or flight*. Saat reaksi ini terjadi tekanan darah akan meningkat sehingga terjadi pelepasan hormon *epinephrine*, *norepinephrine*, dan kortisol. Individu yang kurang mampu mengontrol stres akan berdampak pada peningkatan hormon ini yang akan berpengaruh ke system saraf pusat yang membuat siklus tidur NREM dan REM terganggu, sehingga individu tidakbisa tidur nyenyak di malam hari (Sarafino, 1998).

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Negeri Makassar mayoritas mengalami stres akademik tingkat sedang sebanyak 217 responden (72%) bahkan 257 responden (85%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil uji korelasi peringkat Spearman mengungkapkan hubungan positif dan sangat signifikan secara statistik antara stres akademik dan kualitas tidur, $r=0,266$, $p< 0.000$. Karena H_A diterima dan H_0 ditolak, maka terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Skripsi diploma di Universitas Negeri Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban akademik maka semakin buruk kualitas tidurnya.

Saran bagi mahasiswa dari hasil penelitian ini yaitu mahasiswa dapat melakukan strategi coping stres saat menyusun skripsi, sehingga mampu mengoptimalkan potensinya untuk menyelesaikan skripsi dan memperbaiki kualitas tidur. Untuk peneliti selanjutnya, mereka dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

6. REFERENSI

- Ambarwati, P.S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Amila & Syapitri, Henny. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif dan Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Rantang Medan. *Jurnal Mutiara Ners* 1(1) 44-56.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95-99.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatry Research*, 28(1), 193-213.
- Safhi, M.A., Alafif, R.A., Alamoudi, N.M., Alamoudi, M.M., Alghamdi, W.A., Albishri, S.F., Rizk, H. (2017). The Association of Stress with Sleep Quality Among Medical Students at King Abdulaziz University. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169-170.
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43-50.
- Faoziyah, N., & Suharjana, S. (2020). Kualitas Dan Efisiensi Tidur Yang Buruk Pada Mahasiswa Olahraga

- Tahun Pertama Strata-1 Terhadap Pembelajaran Gerak. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 514–525.
- Fauziah, N. F., & Aretha, K. N. (2021). Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Herb-Medicine Journal*, 4(2), 42–50.
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendikia Medika. *Jurnal Borneo Cendikia*, 5(2), 148–157.
- Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. G
- Gunawan, D. H., Permana, T. B., & Naldi, Y. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Unswagati Tahun Akademik 2015 / 2016. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 5(1), 1–9.
- Hartiningsih, S. N., Suryati, & Ismail. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi. *Linggau Health Journal*, 1(1), 8–14.
- Haryati, Yunaningsi, S. P., & Raf, J. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 28(1), 22–33.
- Haslina, H., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas Intervensi Guided Imagery Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(1), 16-30.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9–21.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The Correlation Between Sleep Quality And Levels Of Stress Among Students In Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29(2), 357–361.
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(1), 77–89.
- Kasim, M. I., Murdiana, S., & Fakhri, N. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Kalat, J.W. (2010). *Biopsikologi, Buku 1, Edisi 9 (diterjemahkan oleh Dhamar Pramudito)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Laia, J. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi S1

- Keperawatan STIKES Wijaya Husada Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 11(1) 55–65.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory Of Students At Universities And Colleges Of Technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- Lisiswanti, R., Saputra, O., Sari, M. I., Zafirah, N. H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1), 68–71.
- 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), 438-450
- Margono, G. (2013). Aplikasi Analisis Faktor Konfirmatori Untuk Menentukan Reliabilitas Multidimensi. *Jurnal Statistik*, 13(1), 17–24.
- Martono, Nanang. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletahan Health Journal*, 5(3), 123–128.
- Mudhmainnah, N., Martina, & Harahap, I. M. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring. *JIM FKep*, V(2), 95–102.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 297-309.
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 129-148.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74-85.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Jakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nurasih, T. R., Dewi, P., & Susanti, I. H. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Harapan Bangsa. *Ilmu Kesehatan*, 1(2), 8–13.
- Oktaviani, F. T., Apriliyani, I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 54–60.
- 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.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 1–17.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27-34.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1178–1185.
- Sarafino, Edward P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Willey and Sons.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121.
- Sari, H. R. A., Fitriani, R. K., Arini, S. Y., & Sulistyowati, M. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 291–301.
- Selviana, A. K. (2019). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Siregar, Rinco. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progressive Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2017. *Jurnal Mutiara Ners* 1(2), 109-113.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(7), 37–45.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
- Susanti, N. M. D., & Kalengkongan, D. (2021). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa – Mahasiswi Tingkat Akhir Di STIKES Husada Mandiri Poso. *Islamic Medicine*, 5(2), 125–132.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*, 12(3), 72–79.