

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara stres dengan kualitas tidur. Subjek penelitian sebanyak 120 orang. Pengambilan subjek menggunakan sampling purposive dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur, dan skala stres akademik. Data dianalisis menggunakan korelasi product moment dengan program SPSS v.23. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi (r_{xy}) sebesar 0.234 dengan $p = 0.005$ ($p < 0.005$) berarti ada korelasi yang positif antara stres akademik dengan kualitas tidur, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 5.5% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 94.5% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti penyakit, latihan dan kelelahan, obat-obatan, nutrisi, lingkungan, dan motivasi.

Kata kunci : stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to study the relationship between academic intelligence and sleep quality in students. Students are individuals who are studying in college. The hypothesis in this study is the negative relationship between stress and sleep quality. The research subjects were 120 people. Subjects were used purposively with data collected using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) scale to measure sleep quality and academic stress scale. Data were analyzed using the optimizing product-moment with the SPSS v.23 program. Based on the analysis results, a comparison value (r_{xy}) of 0.234 with $p = 0.005$ ($p < 0.005$) means that there is a positive correlation between academic stress and sleep quality, so the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R^2) indicates that the academic stress variable contributes effectively by 5.5% to the sleep quality variable and the remaining 94.5% is needed by other factors not related in this study such as disease, exercise, and distribution, drugs, nutrition, environment, and motivation.

Keywords: academic stress, sleep quality, students college