

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA

Tebi Mulia Anastasya

210810581

ABSTRAK

Mahasiswa rantau dihadapkan pada tantangan adaptasi lingkungan baru serta tekanan akademik yang tinggi. Mahasiswa rantau yang rentan menghadapi tekanan akademik dan penyesuaian lingkungan baru dapat berdampak negatif pada kualitas tidur mereka di perantauan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan positif antara stres akademik dengan kualitas tidur. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 202 mahasiswa rantau di Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang disusun oleh Buysse, Reynolds, Monk, Berman & Kupfer (1989), yang telah diadaptasi oleh Windi Triastutik (2022) yang sudah diterjemahkan ke versi Bahasa Indonesia oleh *Mapi Linguistic Validation* (2006), kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Dan skala stres akademik yang disusun oleh Rahmadani (2024) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi non-parametrik *spearman's rank correlation*. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien (rs) sebesar 0,428 dengan nilai $p < .001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,202 yang menunjukkan bahwa stres akademik memiliki kontribusi sebesar 20,2% terhadap kualitas tidur.

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY IN NON- LOCAL STUDENTS IN YOGYAKARTA

Tebi Mulia Anastasya

210810581

ABSTRACT

Migrant students are faced with the challenges of adapting to a new environment and high academic pressure. Migrant students who are vulnerable to academic stress and adjustment to a new environment can have a negative impact on their sleep quality while away from home. This study aims to determine the relationship between academic stress and sleep quality in migrant students in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between academic stress and sleep quality. Participants in this study were 202 migrant students in Yogyakarta. Data collection used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) scale compiled by Buysse, Reynolds, Monk, Berman & Kupfer (1989), which has been adapted by Windi Triastutik (2022) which has been translated into Indonesian by Mapi Linguistic Validation (2006), then modified by the researcher. And the academic stress scale compiled by Rahmadani (2024) which was then modified by the researcher. The data analysis technique used was the non-parametric Spearman's rank correlation. The results of the analysis showed a coefficient value (r_s) of 0.428 with a p value $<.001$. This shows that there is a positive relationship between academic stress and sleep quality in students from out of town in Yogyakarta, so the hypothesis proposed in this study can be accepted. The coefficient of determination (R^2) is 0.202, indicating that academic stress has a contribution of 20.2% to sleep quality.

Keywords: *Sleep Quality, Migrant Students, Academic Stress*