

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

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

Tebi Mulia Anastasya¹, Ainurizan Ridho Rahmatulloh²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta¹ Universitas Mercu Buana Yogyakarta²

Email: tebimulia11@gmail.com¹; ainurizan.ridho@mercubuana-yogya.ac.id²

081278647374

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 (r_s) 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

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

PENDAHULUAN

Menurut Novera dkk. (2023), mahasiswa adalah seseorang yang memiliki usia 18 hingga 25 tahun yang terdaftar di lembaga pendidikan tinggi, baik perguruan tinggi, sekolah teknik, sekolah menengah, institut, atau universitas. Di sisi lain, mahasiswa juga harus aktif mengambil peran di luar bidang akademik, seperti mengikuti kegiatan masyarakat dan organisasi kampus. Hal ini berdampak sekaligus menjadi tantangan bagi mahasiswa dalam mengelola waktunya dengan baik (Shofia dan Trihandayani, 2023). Hartati Dkk. (2020), menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan individu yang melakukan berbagai macam aktivitas dengan intensitas yang cukup tinggi pada saat proses belajar mengajar, baik di lingkungan kampus maupun lingkungan luar kampus yang memicu masalah bagi mahasiswa secara personal.

Universitas yang memiliki kualitas pendidikan dan reputasi yang baik akan menjadi daya tarik bagi calon mahasiswa yang ingin mendaftar perkuliahan, namun universitas terbaik di Indonesia umumnya berada di pulau Jawa (Hutabarat & Nurchayati, 2021). Dibuktikan dengan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi, tentang 100 perguruan tinggi non-vokasi yang memiliki ranking tertinggi menunjukkan angka Sembilan dari sepuluh perguruan tinggi terbaik di Indonesia berada di pulau Jawa (KEMENRISTEK, 2019). Yogyakarta merupakan salah satu kota provinsi di Indonesia yang sering disebut sebagai “kota pelajar”, karena ada 128 perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang menarik minat mahasiswa untuk merantau di Yogyakarta. Menurut data dari BAPPEDA DIY, per 25 oktober

2023, jumlah mahasiswa dan mahasiswi di DIY berjumlah 640.658 orang. Pendapat tersebut juga didukung oleh Sekretaris Daerah DIY, yang menyatakan Yogyakarta menjadi salah satu tujuan belajar mahasiswa baik di Jawa maupun luar Jawa.

Mahasiswa yang merantau adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi diluar kampung halamanannya, sehingga harus tinggal di luar daerah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan studinya (Halim & Dariyo, 2017). Devinta, Hidayah dan Hendrastomo (2016) menjelaskan bahwa Yogyakarta merupakan provinsi yang terletak di pulau Jawa dan juga merupakan salah satu kota tujuan pendidikan yang terdapat banyak perantau untuk belajar di berbagai perguruan tinggi yang ada di Yogyakarta.

Menurut Permana. Dkk (2024), di tingkat perkuliahan mahasiswa akan mengalami perubahan yang cukup signifikan akibat dari meningkatnya tugas dan tanggung jawab. Kegiatan akademik di tingkat perkuliahan mencakup proses pembelajaran yang berlangsung di dalam maupun di luar ruang kuliah ataupun laboratorium, termasuk penyelesaian tugas-tugas, evaluasi pembelajaran dan kegiatan administrasi yang terkait (Ginjar, 2017). Kegiatan akademik mencakup berbagai aktivitas seperti kuliah, pertemuan dalam kelompok kecil (seminar, diskusi, responsi), bimbingan penelitian, praktikum, tugas mandiri, pembelajaran mandiri, serta penelitian dan pengabdian kepada masyarakat termasuk kuliah kerja nyata dan kuliah kerja lapangan (Tranggono. Dkk, 2023). Tuntunan hidup mahasiswa, baik yang bersifat eksternal maupun internal, menuntut mahasiswa menghadapinya

dengan kedewasaan, tanggung jawab, kekuatan dan ketahanan yang lebih besar. Motivasi untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta memenuhi harapan pribadi dan sosial sering kali mengakibatkan stres yang berkepanjangan (Rivaldi, 2024). Oleh karena itu, besarnya tekanan akademis yang dihadapi mahasiswa perlu mendapatkan tidur malam yang cukup setiap hari. Mahasiswa yang cukup tidur setiap hari memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih siap menghadapi tekanan akademik.

Menurut Buysse et al. (1989), kualitas tidur merupakan persepsi subjektif seseorang terhadap kualitas tidurnya. Berbagai komponen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) meliputi latensi tidur, durasi tidur, dan kualitas tidur subjektif (Buysse et al., 1989). Kualitas tidur merujuk pada tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang ditandai dengan tidak adanya gejala seperti kelelahan, kecemasan, lesu, apatis, lingkaran hitam disekitar mata, bengkaknya kelopak mata, kemerahan pada konjungtiva, rasa sakit pada mata, kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala, serta frekuensi menguap atau rasa kantuk yang berlebihan (A. A. Hidayat & Uliyah, 2015).

Menurut beberapa penelitian, kurangnya tidur menyebabkan kualitas tidur yang buruk sehingga berdampak buruk bagi kesehatan (Maisa et al., 2021). Selain itu, kurang tidur juga dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa (Susilohadi, 2017). Individu dewasa yang memiliki usia 18 hingga 25 tahun membutuhkan tidur 7 hingga 9 jam per hari untuk menjaga kualitas tidur yang baik (*National Sleep Foundation*, 2021), dan untuk individu dewasa yang memiliki usia 18 hingga 40 tahun membutuhkan tidur

7 hingga 8 jam per hari (Departemen Kesehatan RI, 2020). Oleh karena itu, individu yang tidurnya kurang dari 7-8 jam per hari dianggap memiliki kualitas tidur yang buruk.

Mendapatkan tidur yang berkualitas merupakan hal yang penting bagi setiap individu, khususnya pada mahasiswa. Namun kenyataannya, menurut *The National Institute of Health* (NIH) mengatakan bahwa mahasiswa diidentifikasi berisiko tinggi mengalami gangguan tidur karena banyak aktivitas perkuliahan yang menyebabkan rasa kantuk berlebihan di siang hari. Mahasiswa juga banyak yang mengalami gangguan tidur akibat adanya beban akademik, tekanan psikologis dan gaya hidup yang tidak sehat Arifin, dkk (2024).

Menurut survei yang dilakukan Anggarini (2022) pada mahasiswa profesi Ners di Semarang, enam dari sepuluh mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk sejak memulai studi. Setiap kegiatan akademik pembelajaran akan selalu ada tugas dan penilaian yang harus dijalankan oleh setiap mahasiswa dari dosen, baik berupa teori maupun praktikum (Suminah & Ciputri, 2024). Hal ini sesuai dengan penelitian Nurasih, Dewi, dan Susanti (2022) yang menemukan bahwa kualitas tidur mahasiswa buruk karena sulit bersantai sehingga menyebabkan gangguan tidur. Penelitian serupa dilakukan oleh Cahyani dkk. (2023) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menulis disertasi di Universitas Negeri Makassar mengalami stres akademik tingkat sedang, 217 responden (72%) dan 257 responden (85%) mengalami gangguan tidur. Mengingat banyaknya tugas akademik dan non-akademik yang harus diselesaikan mahasiswa setiap hari, maka penting bagi mahasiswa untuk memiliki kualitas tidur

yang baik untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk setiap harinya karena banyaknya tuntutan akademik dan non-akademik.

Kemudian, berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada 10 siswa rantau di Yogyakarta pada bulan Oktober 2024, dapat diketahui bahwa 8 dari 10 mahasiswa menunjuki aspek kualitas tidur yaitu durasi tidur yang singkat karena banyaknya tugas yang diberikan, serta banyaknya materi nonakademik yang diperoleh baik dari dalam maupun luar perkuliahan. Selain itu, 6 dari 10 mahasiswa menunjukkan aspek kualitas tidur, yaitu latensi tidur yang kurang baik akibat adanya beban pikiran terhadap tugas kuliah, kurangnya waktu ujian selama proses ujian, dan masalah pribadi yang mengakibatkan kesulitan untuk rileks dan tertidur. 7 dari 10 mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka mengalami efisiensi tidur yaitu penggunaan gadget sebelum tidur yang mengganggu siklus tidur alami sehingga membuat pola tidur yang buruk.

Selain itu, 8 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa terdapat gangguan tidur dikarenakan adanya gangguan tidur seperti insomnia, lalu mengonsumsi kafein di sore atau malam hari sehingga menyebabkan sulit untuk tidur. Lalu 6 dari 10 mahasiswa menyatakan adanya disfungsi pada siang hari karena kurangnya tidur pada malam hari, tidur yang tidak nyenyak dan adanya beban akademik yang menyebabkan gangguan tidur pada malam hari sehingga berdampak pada gangguan *mood* pada siang harinya. Lalu, diketahui ada 2 dari 10 mahasiswa yang menyatakan menggunakan obat tidur karena kesulitan untuk tidur akibat stres, adanya gangguan kecemasan, kecenderungan bergadang untuk menyelesaikan tugas sehingga

mahasiswa ada yang menggunakan obat tidur agar dapat beristirahat. Dan 7 dari 10 mahasiswa menyatakan bahwa kualitas tidur subjektif secara keseluruhan dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan, minimnya durasi tidur, harus bangun pagi untuk kuliah, dan seringnya bergadang untuk menyelesaikan tugas sehingga pola tidur berantakan.

Dampak buruknya kualitas tidur yaitu dapat merugikan kesehatan emosional dan fisik mahasiswa, menurunkan prestasi akademik dan meningkatkan stres. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan gangguan *mood* dan emosi, seperti depresi dan kecemasan. Juczynski (2016) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi faktor internal, faktor eksternal, faktor-faktor psikologis, faktor fisik, dan faktor sosial. Menurut Rivaldi (2024), ada beberapa pemicu stress akademik meliputi beban akademis yang berat, ketidakpastian karir, masalah finansial, serta interaksi sosial yang kompleks. Dalam lingkup akademik, faktor pemicu stress yang utama adalah tugas kuliah (Rivaldi, 2024).

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami mahasiswa ketika mereka merasa terbebani oleh berbagai tuntutan dalam lingkungan akademik dan memandang beban tersebut sebagai tekanan yang mengganggu proses belajar (Merry & Mamahit, 2020). Pada mahasiswa, sumber stres bisa muncul dari aspek akademis maupun aspek non-akademis (Bedewy dan Gabriel, 2015). Hardjana (1994) menjelaskan bahwa peristiwa stres saling bergantung antara sumber stres (*stressor*), orang yang mengalami stres (*the stressed*), dan hubungan antara keduanya transaksional (*transactions*). Menurut Hardjana (1994), aspek stres akademik meliputi empat aspek, yaitu aspek fisik,

aspek emosional, aspek intelektual, dan aspek interpersonal.

Stres akademik sering terjadi pada mahasiswa yang bekerja dan belajar selama perkuliahan. Mahasiswa tidak dapat mengidentifikasi stres akademik dalam kegiatan mereka. Penyebab stres akademik pada mahasiswa berasal dari kehidupan akademis mereka, terutama dari stresor eksternal dan internal mahasiswa. Tuntutan eksternal dapat berasal dari kuliah tugas, beban mata kuliah, tuntutan orang tua atas keberhasilan anaknya di sekolah, dan keharmonisan sosial di masyarakat. Stres akademik menyebabkan kadar tingkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol meningkat, yang akan memengaruhi pertahanan tubuh dan meningkatkan sensitivitas sistem. Selain itu, perubahan hormonal ini mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM). Hal ini dapat menyebabkan seseorang sering terbangun di malam hari dan mengalami mimpi buruk.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Iqbal M (2018), reaksi siswa yang berlebihan dan beban mental yang signifikan sering menyebabkan stres. Gejala dari stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan masalah dalam pola tidur, seperti kesulitan untuk tidur, sakit kepala, perasaan gelisah serta kelelahan fisik (Wahyuni, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Agus (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik mungkin mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak atau sering terbangun saat malam hari. Temuan lain menunjukkan bahwa penurunan durasi tidur pada mahasiswa dapat disebabkan oleh tanggung jawab mereka dalam menyelesaikan tugasnya, sehingga mengakibatkan mahasiswa tidur

lebih larut dan mengubah pola tidurnya agar dapat menyelesaikan tugas pembelajaran tepat waktu (Ratnaningtyas, 2019).

Dari berbagai penelitian terdahulu, peneliti menemukan adanya perbedaan hasil penelitian dari Septi (2021), dimana tingkat stres akademik dan kualitas tidur tidak memiliki korelasi, dimana tujuannya untuk memahami hubungan tingkat stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa tengah menyelesaikan penulisan skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana. Terdapat kesejangan penelitian, dengan adanya perbedaan hasil dari beberapa penelitian yang memiliki hubungan positif sebelumnya dan relevan untuk diteliti lebih lanjut. Peneliti akan menggunakan variabel stres akademik dan kualitas tidur dengan karakteristik sampel yang berbeda yaitu mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hal ini merupakan bentuk tindak lanjut berdasarkan saran penelitian dari Hakim et al., (2024) yang menyarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan sampel yang lebih banyak, tujuannya agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara kedua variabel.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan permasalahan, "Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Yogyakarta?"

METODE

Pada penelitian ini, pengambilan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik subjek adalah mahasiswa rantau di Yogyakarta yang berusia 18-25 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 202 responden.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelasional dengan skala untuk menguji hubungan antar variabel. Variabel yang difokuskan yaitu stres akademik dengan kualitas tidur. Metode pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala dengan model Likert. Skala kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Windi Triastutik (2022) yang sudah diterjemahkan ke versi Bahasa Indonesia oleh *Mapi Linguistic Validation* 2006. Skala ini telah melalui proses uji coba pada 49 responden untuk mengukur validitas dan reliabilitas. Hasil uji daya beda aitem terhadap 18 aitem pernyataan pada skala kualitas tidur menunjukkan bahwa terdapat 3 aitem yang gugur, yaitu aitem nomor 2, 5b, dan 5c. Koefisien uji daya beda antar item berkisar antara 0,1565 hingga 0,6438, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,795. Hasil ini menunjukkan bahwa skala kualitas tidur yang terdiri dari 15 item memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, sehingga layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

Untuk skala stres akademik sendiri menggunakan skala stres akademik disusun oleh Rahmadani (2024) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan merujuk pada empat aspek stres akademik menurut Hardjana (1994) dengan menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu adalah SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala ini telah melalui proses uji coba pada 49 responden untuk mengukur validitas dan reliabilitas. Hasil uji daya beda aitem terhadap 26 aitem pernyataan pada

skala stres akademik menunjukkan bahwa terdapat 7 aitem yang gugur, yaitu aitem nomor 3, 11, 12, 19, 24, 25, dan 26. Koefisien uji daya beda antar item berkisar antara 0,1565 hingga 0,6438, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,795. Hasil ini menunjukkan bahwa skala kualitas tidur yang terdiri dari 15 item memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, sehingga layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Spearman's Rank Correlation* diperoleh nilai koefisien korelasi (r_s) = 0,428 dengan nilai $p < .001$. Hasil Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel stres akademik dengan variabel kualitas tidur, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan yang ada pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bullah (2022) yang menyatakan bahwa stres akademik berkontribusi 6,5% terhadap kualitas tidur. Dalam penelitian Clariska, Yuliana dan Kamariyah (2020) menyebutkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu, Widyaningrum, Sujoko dan Anggraeni (2023) menyatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maisa et al., (2021) bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan kualitas tidur, yang mana

semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula kualitas tidur, begitu juga sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula kualitas tidur yang dimiliki.

Tekanan akademik adalah reaksi yang timbul akibat berbagai tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa (Pranata dan Asfur, 2021). Stres akademik dapat menimbulkan pikiran yang cemas dan kacau. Pikiran tersebut mencakup berbagai hal mengenai tugas, ujian, dan hasil akademik sehingga menghambat perasaan rileks lalu mengganggu waktu tidur. Stres dapat memicu masalah tidur seperti insomnia dan kualitas tidur, dimana individu mengalami kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur. Menurut Saswati (2020) stress dan insomnia sama saling terkait, stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur (insomnia). Penelitian ini sejalan dengan temuan Ratnaningtyas (2019) yang menunjukkan bahwa penurunan durasi tidur pada mahasiswa dapat disebabkan oleh tanggung jawab mereka dalam menyelesaikan tugas. Hal ini mengakibatkan mahasiswa tidur lebih larut dan mengubah pola tidurnya agar tugas pembelajaran dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya stres akademik dan penurunan kualitas tidur meliputi beban tugas pembelajaran, jadwal perkuliahan yang padat, kondisi rumah yang tidak mendukung, serta ketidakefektifan dalam berkomunikasi dengan teman, dan lain-lain (Haryati et al., 2020). Bagi mahasiswa yang merantau harus menghadapi tantangan tambahan yang dapat memperburuk dampak stres akademik terhadap kualitas

tidur. Kondisi di perantauan yang mengharuskan tinggal jauh dari keluarga serta harus beradaptasi dengan lingkungan baru terkadang meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik sehingga memperburuk kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Saniskoro dan Akmal (2017) yang menunjukkan bahwa stres akademik dapat muncul terutama bagi individu yang merantau karena perlunya beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Sehingga temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau juga dapat mempengaruhi munculnya stres akademik sehingga berdampak negatif pada kualitas tidur.

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,202. Artinya, variabel stres akademik memberikan kontribusi efektif sebesar 20,2% terhadap kualitas tidur. Sementara itu, sisanya sebesar 79,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijadikan fokus dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel stres akademik dari 202 subjek mahasiswa Rantau di Yogyakarta, diperoleh hasil yaitu pada kategori tinggi sebanyak 29 subjek (14,36%), pada kategori sedang sebanyak 169 subjek (83,66%), dan pada kategori rendah sebanyak 4 mahasiswa (1,98%). Sehingga secara umum, subjek yang ada dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Rahmawati, Lestari dan Rahmayanti (2025) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres akademik pada tingkat sedang menandakan adanya tekanan akademik yang cukup besar tetapi masih bisa diatasi. Stres yang dialami oleh

beberapa individu disebabkan oleh faktor internal, seperti kurangnya motivasi dan manajemen waktu, dan juga adanya faktor eksternal, seperti beban tugas, persaingan akademik dan faktor diluar akademik. Stres ini dapat berdampak pada kondisi fisik individu seperti kelelahan, sakit kepala, pusing atau migrain, gangguan makan, gangguan tidur dan sakit perut (Musabiq and Karimah, 2018). Individu yang mengalami stress akademik akibat banyaknya beban akademik seperti tugas yang menumpuk, tuntutan akademik yang berlebih, dan buruknya manajemen waktu akan berdampak pada kesehatan fisiknya seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan makan, gangguan tidur bahkan insomnia sehingga diperlukan strategi mitigasi yang efektif. Dengan kata lain, subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa rantau di Yogyakarta yang perlu menyesuaikan diri dan beradaptasi di kota rantauan sehingga mengharuskan adanya kegiatan diluar kampus untuk bersosialisasi dengan lingkungan baru. Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau di Yogyakarta pada tingkat stres akademik dalam kategori sedang. Hal tersebut konsisten dengan hasil penelitian Sulana, Sekeon, dan Mantjoro (2020) menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori stres akademik sedang. Artinya kategorisasi stres akademik sedang merujuk pada tingkat stres akademik yang dialami individu, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Yogyakarta berada dalam kategori ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan yang positif diantara variabel stres akademik dengan variabel kualitas tidur secara signifikan pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yaitu sebesar $r_s = 0,428$. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi skor kualitas tidur yang berarti semakin buruk dalam kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa rantau di Yogyakarta. Namun sebaliknya jika semakin rendah stres akademik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah skor kualitas tidur yang berarti semakin baik kualitas tidur yang dialami mahasiswa rantau di Yogyakarta.

SARAN

Mahasiswa rantau di Yogyakarta khususnya yang memiliki tingkat stres akademik tinggi diharapkan dapat memperhatikan kondisi kesehatan fisik dan mental, terutama dalam menjaga kualitas tidur untuk menghadapi tuntutan akademik. Upaya seperti mengelola waktu belajar secara efektif dan menghindari penundaan tugas dapat membantu menurunkan stres akademik. Dengan demikian, mahasiswa rantau dapat lebih mampu menyeimbangkan antara beban akademis dengan kebutuhan istirahatnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan keterbatasan dan kelemahan pada penelitian ini sehingga kedepannya mendapatkan hasil penelitian yang maksimal. Selain itu, peneliti dapat memperketat dan mempertegas *filter* bagi para responden yang akan mengisi kuesioner agar responden yang mengisi kuesioner tersebut sesuai dengan kriteria subjek yang diinginkan. Peneliti dapat menambahkan pertanyaan penyaring di awal kuisisioner, agar individu yang tidak

memenuhi kriteria dapat secara otomatis dikeluarkan dari pengisian skala.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal*
- Agus, A. (2023). *Hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 ilmu keperawatan di ITS Kes ICME Jombang* (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan*, X (1), 42–46.
- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11-18.
- Alimul Hidayat, A. (2006). Pengantar Kebutuhan dasar Manusia Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan.
- Alimul, Aziz, (2006), *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*, Salemba Medika, Jakarta.
- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 6 Februari ;5(1):40.
- Angkat, D. N. (2009). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 tahun di sma negeri 1 tanjung morawa. *Karya tulis ilmiah, Universitas Sumatera Utara, Medan*.
- Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. M. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa selama Pandemi Covid-19*. 12(02).
- Asmadi. (2008). Teknik prosedural keperawatan : *Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Ayriza, Y., Setiawati, F. A., Nurhayati, S. R., Gumelar, S. R., & Sholeha, E. P. D. R. (2019). *Does Sleep Quality Serve AS A Mediator Between Well-being And Academic Achievement?*. Yogyakarta State University.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 3*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik. (2015). Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga edukatif (negeri dan swasta) di bawah kementerian pendidikan dan kebudayaan menurut provinsi 2013/2014. BPS. Diunduh dari <http://www.bps.go.id/linkTabelStatistik/view/id/1839>.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
- BPS Yogyakarta. (2014). Daerah Istimewa Yogyakarta Dalam Angka. Kerjasama dengan BAPPEDA Provinsi D.I.Yogyakarta: Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Brown, F. C., Buboltz, W. C., & Soper, B.(2006). Development and evaluation of the sleep treatment and education program for students. *Journal of American College Health*, 54 (4), 231-237
- Bukit, E. K. (2003). Kualitas Tidur Dan Faktor-faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia. *Keperawatan Indonesia*, 9(2), 41–47.
- Bullah, H. (2022). Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *TSAQAFATUNA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 4(2), 101-116.
- Busari, A. O. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 21(1), 94-105.

- Buysee, D., Et al. (1998). *The pittsburgh sleep quality indeks: A new instrument for psyciatric practice and research*. Psyciatric research. Ireland: Elsevier Scientific Publisher.
- Buyse, D. J., Renolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer D. J. (1988). The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Hoch, C. C., Yeager, A. L., & Kupfer, D. J. (1991). Quantification of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Sleep*, 14(4), 331-338.
- Cahyani, D., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023) Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6.(1), 12-20.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). 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.
- Coon D., Mitterer J. O. (2005). *Introduction to psychologi: Gateways to mind and behavior*. Boston, USA: Cengage Learning
- Davidson, J. (2001). Penuntun 10 Menit Manajemen Waktu. *Alih Bahasa: Niken Hindreswari*. Yogyakarta: Andi Offset (Edisi pertama).
- Desthinta. (2009). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Usia 15-17 Tahun Di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. *Idea Nursing Journal*. 5(7). 112-123.
- Devinta, M. (2016). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *E-Societas*, 5(3)
- Dewi, I. A. K., Widiati, A., & Dewi, A. A. S. S. (2023). Kualitas Tidur Siswa Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1).
- Dwi Lestari, N., & Rofiqul Minan, M. (2018). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2)
- Fazila, Z. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Feriani, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89.
- Ginanjari, M. H. (2017). Aktivitas Menghafal Al-Qur'ân dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Beasiswa di Ma'had Huda Islami, Tamansari Bogor). *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(11), 20-20.
- Habibah, S. A. Hubungan kualitas tidur dengan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Syiah Kuala*

- Psychology Journal*, 2(1), 58-67
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres: Seni mengolah stres*.
- Hartati, H., Amirudin, Z., & Widowati, I. (2020). Studi Kebutuhan Layanan Bimbingan dan Konseling Mahasiswa di Prodi Keperawatan Pekalongan. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 1(1).
- Heiman dan Kariv. (2005). Task-Oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.
- Honanda, M. V., & Arianti, R. (2023). Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 8-15.
- Hulwani, N., & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 8(2), 1536-1544.
- Hutabarat, E., & Nurchayati, N. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa Batak yang merantau di Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 45-59.
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKES Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77-89.
- Hutapea, E.A. (2006). Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Perguruan Tinggi Di Asrama UI. *Skripsi*. Universitas Indonesia. Depok.
- Iqbal M. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan*. 2018;100
- Juczynski, Zygfryd. (2016). Health Related Quality Of Life: Theory And Measurement. *Acta Universitatis Lodziensis Folia Psychological*. Health Psychology Department.
- Kartika, A. A., Cindywieka, A. T., Masdalena., Handoko, E. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa/mahasiswi fakultas kedokteran pada saat pandemi covid-19. *Jurnal Majalah Kedokteran Andalas*, 44(6), 378-389.
- Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of behavioural sciences*, 20(1).
- KEMENRISTEK. (2019). Menristekdikti Umumkan Klasterisasi Perguruan Tinggi Indonesia 2019, Fokuskan Hasil dari Perguruan Tinggi.
- Kline, C. (2013). Sleep Quality. Gelman M & Turner, J.R (eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. London: Springer New York Heidelberg Dordrecht.
- Kozier. (2010) *Fundamental nursing: concepts, prosess, and practice*. 7 ed. New Jersey: Pearson Educations, Inc.
- Lingga, R. W. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Predicara*, 1(2), 160294.
- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of poor sleep quality on the

- academic performance of medical students. *Cureus*, 11(4), 1-6,
- 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.
- Mayoral. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. EGC.
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6–13.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Muthmainnah, N., & Harahap, I. M. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala. *Idea Nursing Journal*, 13(1), 48-53.
- Nashori, F., & Diana, R. R. D. R. R. (2002). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 2(2), 77-88
- National Adolescent and Young Adult Health Information Center. (2014). Sleep Deprivation in Adolescents and Young Adults. University of California.
- Notoatmojo, 2007, Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni, Jakarta: Rineka Cipta
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 56-62.
- Novera, Syella Tri dkk. 2023. Kontribusi Sosial Mahasiswa Pertukaran Mahasiswa Merdeka dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan di SDN 03 Lombok Timur. *Jurnal JPM: Jurnal Pengabdian Mandiri*, Vol. 2. No. 2
- 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.
- Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N., & Novanto, Y. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X di Tangerang. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 357-373.
- Pitaloka, R. D., & Utami, G. T. (2015). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riau* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Potter, Patricia A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta; EGC
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X*, 8(7), 23-33. 8(7), 23–33.
- Pranata, R.H. Dan Asfur, R. (2021) “Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fk Umsu,” *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(3), Hal. 81– 89.
- PUTRI, N. P. R. P. Fakuktas Kesehatan Program Studi S-1 Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan

- Bali Denpasar Tahun 2021.
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran: Overview of Academic Stress Levels in Undergraduate Nursing and Medical Students. *Journal of Intan Nursing*, 4(1), 1-6.
- Ratnaningtyas TO, Fitriani D. (2019) Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 3(2):11.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas, from Kementrian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Robotham D. (2008). Stress among higher education students: towards a research agenda. S.
- ROSYIDAH, S. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Pada Remaja Di Wilayah Jabodetabek* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES).
- Saniskoro, A., & Akmal, S. (2017). Hubungan antara kemampuan beradaptasi dengan stres akademik pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 135–142.
- Saswati, N. (2020) “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Abstract: Correlation Of Stress Levels With Insomnia Events In Nursing Student Products,” *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), Hal. 336–343.
- Selviana, A. K. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Yogyakarta. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Septian, N. (2024). HUBUNGAN STRES DAN KUALITAS TIDUR: TINJAUAN LITERATUR. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(5), 163-168.
- Septiani Viranisa, R., & Lestari, R. (2022). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sheldon, S.H., Kryger, M.H., Ferber, R., & Gozal, D., (2014). *Principles and Practice of Pediatric Sleep Medicine, 2nd Edition*. USA: Elsevier Health Sciences
- Sherwood L. (2013). *Introduction to human physiology*. 8 ed. Australia: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris*, 9(1), 23-34.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Akhir, M. T. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(7), 37–45.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Sulistiyan, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*. Universitas Diponegoro.
- Suminah, S., & Ciputri, L. (2024). PENGARUH BEBAN TUGAS

- PEMBELAJARAN TERHADAP MUNCULNYA STRES PADA MAHASISWA. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 6998-7003.
- Susilohadi, R. A. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dengan performa akademik pada mahasiswa Pendidikan Dokter tahap Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Tugas Akhir. Universitas Brawijaya*.
- Susilowati, G. T., dan Hasanat, U. N. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*. 38(1), 92 – 107.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 9(3), 173–189.
- Syaifuro, K. M. Y., & Prirahayu, O. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Healthy Journal*, 10(2), 99-108.
- Trenggono, S. D., Maharani, A. N., Fadillah, Y. N., Zahroh, F., & Khairunnisa, Z. (2023). Pengaruh kegiatan non akademik terhadap prestasi mahasiswa arsitektur dan desain universitas pembangunan nasional veteran jawa timur. *IJM*, 1(1).
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2016. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 12(3).
- Widyaningrum, R., Sujoko, A. F., & Anggraeni, D. N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 14(1).
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9(2), 106-125.
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101-108.