

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA BARU

Puspa Nur Anggraeni Wibowo

210810754

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru. Stres akademik merupakan tekanan yang umum dialami mahasiswa saat menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan. Penelitian ini melibatkan 110 mahasiswa baru yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan skala stres akademik yang disusun berdasarkan penelitian terdahulu. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur ($r = -0,386$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi stres akademik, maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres akademik untuk menjaga kualitas tidur mahasiswa baru.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Stres akademik, Mahasiswa baru

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY IN NEW STUDENTS

Puspa Nur Anggraeni Wibowo

210810754

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic stress and sleep quality in freshmen. Freshmen tend to face various academic demands that can cause stress and impact their sleep quality. The hypothesis in this study is a negative relationship between academic stress and sleep quality. This study involved 110 freshmen selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality and an academic stress scale modified from previous research. The data analysis technique used Pearson correlation. The results showed a significant negative relationship between academic stress and sleep quality with a correlation coefficient of -0.386 ($p < 0.05$). This means that the higher the level of academic stress experienced by students, the lower their sleep quality. This finding emphasizes the importance of managing academic stress to maintain sleep quality in freshmen.

Keywords: Academic stress, New students, Sleep quality