



PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA SEMESTER AKHIR INSTITUT AGAMA ISLAM SUMATERA BARAT

Syaibatul Insani

Institut Agama Islam Sumatera Barat, E-mail: syaibatulinsani@gmail.com

Nurva Dillatul Vatin

Institut Agama Islam Sumatera Barat, E-mail: nurvadillatulvatin1801@gmail.com

M. Hubbal Khair

Institut Agama Islam Sumatera Barat, E-mail: hubbal815@gmail.com

Ismawati Sitorus

Institut Agama Islam Sumatera Barat, E-mail: ismawati203030@gmail.com

Abstract: *This study aims to determine the effect of academic stress on sleep quality of final semester students at the Islamic Institute of West Sumatra Pariaman. The research method used a quantitative approach with a simple regression design. The research sample consisted of 57 final semester students taken using saturated sampling technique. Data collection used academic stress scale modified from Gadzella and Masten (2005) and sleep quality scale modified from Buysse et al. (1989). The results showed that there was no significant effect between academic stress and student sleep quality (sig. value $0.358 > 0.05$). The coefficient of determination (R Square) of 0.015 indicates that academic stress only contributed 1.5% to sleep quality, while 98.5% was influenced by other factors. These findings indicate that students' sleep quality is more influenced by factors outside academic stress, such as daily habits and environmental factors.*

Keywords: *academic stress, sleep quality, students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa semester akhir di Institut Agama Islam Sumatera Barat Pariaman. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi sederhana. Sampel penelitian sebanyak 57 mahasiswa semester akhir yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data menggunakan skala stres akademik yang dimodifikasi dari Gadzella dan Masten (2005) dan skala kualitas tidur yang dimodifikasi dari Buysse et al. (1989). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa (nilai sig. $0,358 > 0,05$). Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,015 menunjukkan bahwa stres akademik hanya memberikan kontribusi sebesar 1,5% terhadap kualitas tidur, sementara 98,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini

mengindikasikan bahwa kualitas tidur mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar stres akademik, seperti kebiasaan sehari-hari dan faktor lingkungan.

Kata Kunci: stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa akhir

Copyright © 2025. Affection: Journal of Psychology and Counseling

PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik karena berada pada fase penyelesaian studi. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyusunan skripsi, penyelesaian beban kredit, ujian akhir, serta persiapan kelulusan. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan stres akademik, terutama ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, memenuhi target akademik, atau menghadapi tekanan untuk segera menyelesaikan studi (Kinkie et al., 2025; Ayuningsih, 2025).

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang timbul akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Menurut Gadzella dan Masten (2005), stres akademik terdiri atas dua komponen utama, yaitu stresor akademik dan reaksi terhadap stresor. Stresor akademik mencakup frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta tuntutan yang berasal dari diri sendiri (*self-imposed demands*). Adapun reaksi terhadap stresor meliputi respons fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk kesehatan fisik dan psikologis.

Salah satu aspek yang diduga terdampak oleh stres akademik adalah kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar yang berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, stabilitas emosi, serta kesehatan fisik individu. Kualitas tidur merujuk pada kondisi tidur yang memberikan rasa segar dan bugar saat terbangun (Dewi, 2021). Buysse et al. (1989) menjelaskan bahwa kualitas tidur dapat diukur melalui tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari. Gangguan pada salah satu komponen tersebut dapat

berdampak pada penurunan konsentrasi, produktivitas akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019; Clariska et al., 2020; Ruriyanti et al., 2023). Hasil-hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kualitas tidurnya. Namun demikian, hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa semester akhir di Institut Agama Islam Sumatera Barat Pariaman menunjukkan variasi kondisi kualitas tidur yang tidak selalu sejalan dengan tingkat stres akademik yang dilaporkan. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya kemungkinan perbedaan pola hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada konteks populasi yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk menguji kembali secara empiris pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur mahasiswa, khususnya dalam konteks penyelesaian studi di perguruan tinggi keagamaan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Desain ini dipilih untuk menguji pengaruh variabel independen, yaitu stres akademik, terhadap variabel dependen, yaitu kualitas tidur. Analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh stres akademik dalam memprediksi kualitas tidur mahasiswa semester akhir. Penelitian dilaksanakan pada tahun akademik 2024/2025 di Institut Agama Islam Sumatera Barat Pariaman.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester VIII angkatan 2021 di Institut Agama Islam Sumatera Barat Pariaman yang berjumlah 57 orang. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh (total

sampling), yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 57 mahasiswa.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester akhir yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen skala psikologi berbentuk skala Likert dengan lima pilihan respons (1 = sangat tidak sesuai hingga 5 = sangat sesuai).

1. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Gadzella dan Masten (2005), yang mencakup dua dimensi utama, yaitu stresor akademik dan reaksi terhadap stresor. Stresor akademik meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan tuntutan dari diri sendiri, sedangkan reaksi terhadap stresor mencakup aspek fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif.

Hasil uji validitas menunjukkan 52 aitem dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menghasilkan nilai $\alpha = 0,953$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi.

2. Skala Kualitas Tidur

Skala kualitas tidur dimodifikasi berdasarkan konsep Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse et al. (1989), yang mengukur tujuh komponen kualitas tidur, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari.

Hasil uji validitas menunjukkan 9 aitem dinyatakan valid. Uji reliabilitas menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar $\alpha = 0,927$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi.

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, responden

diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan dijamin kerahasiaan data yang diberikan. Responden mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi yang mereka alami.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 22.0 for Windows. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi regresi yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan hubungan linear antara variabel. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0,05. Hipotesis diterima apabila nilai $p < 0,05$, dan ditolak apabila nilai $p > 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini melibatkan 57 mahasiswa semester VIII Institut Agama Islam Sumatera Barat Pariaman. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 31 mahasiswa perempuan (54,4%) dan 26 mahasiswa laki-laki (45,6%). Mayoritas responden berusia 23 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (24,56%).

Distribusi berdasarkan program studi menunjukkan bahwa responden berasal dari Pendidikan Agama Islam (24,56%), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (21,05%), Psikologi Islam (17,54%), Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (14,04%), Bimbingan dan Konseling Islam (12,28%), serta Perbankan Syariah (10,53%). Data ini menunjukkan bahwa responden penelitian berasal dari latar belakang akademik yang beragam.

Tingkat Stres Akademik

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 53 mahasiswa (93,0%) berada pada kategori stres akademik ringan, sedangkan 4 mahasiswa (7,0%) berada pada kategori stres akademik berat. Tidak terdapat responden pada kategori sedang.

Hasil Kategorisasi Tingkat Stress Akademik

		Stres Akademik			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	53	93.0	93.0	93.0
	Berat	4	7.0	7.0	100.0

Total	57	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa semester akhir mengalami tingkat stres akademik yang relatif rendah. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang menjelaskan tidak ditemukannya pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada analisis inferensial.

Tingkat Kualitas Tidur

Hasil analisis menunjukkan bahwa 14 mahasiswa (24,6%) memiliki kualitas tidur baik, 38 mahasiswa (66,7%) berada pada kategori sedang, dan 5 mahasiswa (8,8%) berada pada kategori buruk.

Hasil Kategorisasi Tingkat Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Baik	14	24.6	24.6	24.6
	Sedang	38	66.7	66.7	91.2
	Buruk	5	8.8	8.8	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Mayoritas responden berada pada kategori kualitas tidur sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa berada pada fase penyelesaian studi, kualitas tidur mereka secara umum masih berada pada tingkat moderat, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Uji Hipotesis

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi $0,358 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,015 menunjukkan bahwa stres akademik hanya memberikan kontribusi sebesar 1,5% terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa stres akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa ($\beta = 0,124$; $t = 0,926$; $p = 0,358 > 0,05$).

Uji Hipotesis
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	15.790	6.212		2.542	.014
1 Stresakademik	.046	.050	.124	.926	.358

Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,015$) menunjukkan bahwa stres akademik hanya memberikan kontribusi sebesar 1,5% terhadap variasi kualitas tidur mahasiswa, sedangkan 98,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa semester akhir tidak terbukti secara empiris.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa semester akhir. Rendahnya kontribusi stres akademik (1,5%) menunjukkan bahwa variabel ini bukan merupakan prediktor utama kualitas tidur dalam konteks penelitian ini.

Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres akademik ringan (93,0%). Tingkat stres yang relatif rendah ini kemungkinan menjadi faktor yang menyebabkan tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Artinya, tekanan akademik yang dialami mahasiswa belum mencapai tingkat yang cukup tinggi untuk memberikan dampak nyata terhadap pola dan kualitas tidur mereka.

Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan signifikan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti karakteristik responden, perbedaan tingkat tekanan akademik, lingkungan belajar, serta faktor eksternal lain seperti kebiasaan penggunaan gawai, aktivitas sosial, dan manajemen waktu.

Mahasiswa semester akhir umumnya sedang menyusun skripsi sebagai tugas akhir akademik. Skripsi merupakan karya ilmiah yang menjadi syarat kelulusan dan menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penelitian (Sofia & Kamarullah, 2022). Proses penyusunan skripsi berpotensi menimbulkan tekanan akademik. Namun dalam penelitian ini, tekanan tersebut sebagian besar berada pada tingkat ringan, sehingga tidak berdampak signifikan terhadap kualitas tidur.

Selain stres akademik, kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kebiasaan tidur, konsumsi kafein, penggunaan media sosial sebelum tidur, kondisi lingkungan tempat tinggal, serta faktor psikologis seperti kecemasan dan kelelahan. Dengan demikian, kualitas tidur mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh stres akademik.

Secara deskriptif, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kualitas tidur sedang (66,7%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ditemukan pengaruh signifikan dari stres akademik, kualitas tidur mahasiswa belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini membuka kemungkinan bahwa terdapat variabel lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa semester akhir.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah sampel relatif kecil dan terbatas pada satu perguruan tinggi, yaitu Institut Agama Islam Sumatera Barat Pariaman, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi mahasiswa yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati.

Kedua, penelitian ini menggunakan desain regresi linear sederhana dengan satu variabel prediktor, sehingga belum mampu menjelaskan secara komprehensif faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Nilai koefisien determinasi yang rendah menunjukkan adanya kemungkinan variabel lain yang lebih dominan, seperti kecemasan, beban kerja akademik, kebiasaan penggunaan gawai, serta faktor lingkungan.

Ketiga, pengumpulan data menggunakan metode self-report melalui skala psikologi memungkinkan terjadinya bias subjektivitas responden, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap sosial diharapkan (social desirability bias).

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks, serta mempertimbangkan variabel tambahan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa semester akhir di Institut Agama Islam Sumatera Barat Pariaman ($p > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur tidak terbukti secara empiris.

Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,015$) menunjukkan bahwa stres akademik hanya memberikan kontribusi sebesar 1,5% terhadap variasi kualitas tidur mahasiswa, sedangkan sebagian besar variasi kualitas tidur (98,5%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres akademik ringan (93,0%) dan kualitas tidur sedang (66,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik yang relatif rendah kemungkinan menjadi salah satu faktor tidak ditemukannya pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa semester akhir diharapkan dapat menjaga pola hidup sehat, termasuk mengatur jadwal tidur secara konsisten, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, serta menerapkan manajemen waktu yang efektif dalam penyelesaian tugas akhir guna menjaga kualitas tidur tetap optimal.

2. Bagi Institusi

Pihak institusi diharapkan dapat menyediakan layanan pendampingan akademik dan konseling psikologis bagi mahasiswa semester akhir, sehingga mahasiswa memperoleh dukungan yang memadai dalam menyelesaikan studi tanpa mengalami tekanan akademik yang berlebihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, seperti kecemasan, beban kerja akademik, penggunaan media sosial, dukungan sosial, serta kebiasaan gaya hidup. Selain itu, disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif dengan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil yang lebih generalisabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningsih, R. (2025). Stres akademik pada mahasiswa semester akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 45–58.
- Buyse, 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(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Clariska, M., Sari, D. P., & Handayani, R. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa selama perkuliahan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 101–109.
- Dewi, N. K. (2021). Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 67–74.

- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Kinkie, A., Pratama, R., & Lestari, S. (2025). Tekanan akademik dan dinamika psikologis mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 23–35.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, Y. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 88–95.
- Ruriyanti, D., Wahyuni, S., & Hidayat, A. (2023). Academic stress and sleep quality among undergraduate students. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 15(3), 210–218.
- Sofia, L., & Kamarullah. (2022). Tantangan penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan Tinggi Islam*, 6(2), 134–142.