e-ISSN: 2654 – 5330
Tsaqafatuna: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam Vol 4. No 2 Oktober 2022
ISSN cetak: 2654 -

Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Habieb Bullah
habibhabieb@gmail.com
Institut Pesantren KH.Abdul Chalim (IKHAC) Pacet Mojokerto
Nur Fawaidatuz Zuhdah
J71218058@uinsby.ac.id
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Abstract

There are three components of psychological theory orientation in explaining and predicting human behavior. Among them, caused by nature (deterministic), the environment or the learning process and the interaction between humans and the environment. Based on the psychological theory, it is known that the development process of human life will be influenced by several interrelated factors which then become a synthesis in shaping the psychological character of each individual. As is the case with the character possessed by students, with various activities, both academic interests, organizations as well as rest time. This will have an impact on the daily character of the student. This research aims to determine the relationship between academic stress and sleep quality in college students. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between stress and sleep quality. The sampling technique used was purposive sampling. This study used 96 respondents who filled out the DASS questionnaire to determine the level of stress and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to determine sleep quality. The data obtained were then analyzed using Kendall's Tau bivariate non-parametric correlation, which resulted in a correlation coefficient of 0.209 with a significance of 0.004. The results of this study are in accordance with the hypothesis that there is a relationship between Academic Stress and Sleep Quality in undergraduate students of UIN Sunan Ampel Surabaya.

Keyword: Academic stress, Sleep Quality

Abstrak

Terdapat tiga komponen orientasi teori psikologi dalam menjelaskan dan memprediksi perilaku manusia. Di antaranya, disebabkan dari alam (deternimistik), lingkungan atau proses belajar dan interaksi antar manusia dan lingkungan. Berdasarkan teori psikologi tersebut diketahui, bahwa proses perkembangan kehidupan manusia akan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan satu sama lain yang kemudian menjadi suatu sintesis dalam membentuk karakter watak secara psikologis tiap individu. Seperti halnya pada karakter yang dimiliki mahasiswa, dengan berbagai aktivitas, baik kepentingan akademiknya, organisasi begitu pun waktu istirahatnya. Hal ini akan berdampak pada karakter keseharian mahasiswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara stres dengan kualitas tidur. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling. Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 96 orang mengisi kuesioner DASS kuesioner untuk mengetahui tingkat stres dan kuesioner pittsburg sleep quality index (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan korelasi bivariate non parametrik Kendall's Tau, yang menghasilkan koefisiensi correlations sebesar 0,209 dengan signifikansi sebesar 0,004. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan antara Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa S1 UIN Sunan Ampel Surabaya.

Kata Kunci : Stres Akademik, Kualitas Tidur

A. PENDAHULUAN

Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan-tuntutan suatu lingkungan terhadap individu yang merasakan ketidaknyamanan dengan kondisi tersebut (Saam & Wahyuni, 2013). Stres dapat terjadi pada setiap individu dari berbagai usia, ras, dan jenis kelamin (American Institute of Stress, 2013). Stres terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, pekerjaan atau latar belakang. Di Amerika melakukan survei bahwa kelompok usia milenial (18-33 tahun) dan Gen Xers (34- 47 tahun) adalah kelompok usia sebelum generasi milenial yang lahir pada awal mula perkembangan teknologi dengan tingkat stres tertinggi (American Psychological Asssociation, 2012). Stres dapat terjadi pada siapa saja tidak terkecuali pada mahasiswa. Stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017).

Stres akademik diartikan sebagai keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Geovaerst & Gregorie, 2004). Stres akademik adalah stres yang dialami mahasiswa terhadap suatu kondisi akademik yang bersumber dari proses pembelajaran seperti tuntutan menyelesaikan tugas, keputusan menentukan minat, kecemasan menghadapi ujian, mendapat nilai ujian yang tinggi dan tuntutan mengatur waktu belajar (Desmita, 2010).

Tuntutan-tuntutan yang terdapat di kehidupan mahasiswa tersebut, baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri menuntut untuk mampu dihadapi dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat, dan tangguh. Apabila mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengatasi berbagai macam tuntutan tersebut dan gagal melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa (Fisher dalam Susilowati & Hasanat, 2011). Akibat banyaknya tekanan akademik yang dialami mahasiswa mengakibatkan waktu tidur yang dimiliki menjadi berkurang setiap

harinya. Stres dapat mempengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme seperti peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas dari korteks serebral dan menstimulasi RAS (*reticular activating system*) menimbulkan keadaan terjaga sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu (Potter & Perry, 2012).

Penelitian pendahuluan dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia menemukan bahwa 8 dari 10 mahasiswa mengalami perubahan pola tidur semenjak menjadi mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan adanya beban tugas yang menuntut individu untuk segera diselesaikan, sehingga menyebabkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Davidson, 2001). Menurut Wicaksana (2012) kualitas tidur merupakan individu yang merasakan kepuasan dalam tidurnya dan tidak merasa gelisah. Kualitas tidur yang buruk disebabkan status kesehatan kurang baik, lingkungan kotor, panas, suasana ramai, cahaya sangat terang, penggunaan obat, gaya hidup, dan stres. Kualitas tidur buruk menimbulkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, meliputi penurunan aktivitas, kelelahan, dan imun tubuh menurun. Sedangkan secara psikologis meliputi cemas, tidak konsentrasi, depresi dan stres (Potter & Perry, 2012). Menurut The National Institute of Health (NIH) mengatakan bahwa dari fenomena yang terjadi mahasiswa diidentifikasikan sebagai populasi yang berisiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari. Mahasiswa juga dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk (Brown, Buboltz, Wc Jr & Soper, 2006).

Akibat masalah yang dialami mahasiswa tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi perkembangan ilmu psikologi dan institusi tempat penelitian dilakukan serta

dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

B. KAJIAN TEORI

STRESS AKADEMIK

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang menekan akibat dari *academic stressor*. Menurut Heiman dan Kariv (2005), menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan *academic stressor* dalam proses belajar dan berhubungan dengan kegiatan belajar. Munculnya *academic stressor* tersebut berasal dari persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan ketidakcukupan waktu untuk melakukan hal tersebut (Carveth, dalam Misra & McKean, 2000). Sehingga menimbulkan stres pada mahasiswa akibat perasaan tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik. Stres akademik terjadi sebagai akibat dari gagalnya efektivitas koping penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. Feldt dan Updegraff (2013), dalam penelitiannya menyatakan bahwa stres akademik ialah stres yang terjadi pada mahasiswa akibat gagalnya mengembangkan efektivitas koping untuk memenuhi tuntutan akademik maupun sosial. Gagalnya efektivitas koping tersebut dapat dikarenakan kurangnya menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademiknya (Cristyanti, Mustami'ah & Sulistiani, 2010).

Selanjutnya menurut Liaou (2011), stres akademik dapat muncul karena adanya tuntutan akademiknya, kesulitan untuk mengimbangi tuntutan akademiknya dan gagalnya untuk berprestasi yang tidak sesuai harapan. Hal tersebut merupakan tantangan dari sistem kuliah, konflik ketika belajar, dan berteman sehingga mengakibatkan reaksi mental dan perilaku terhadap segala jenis tuntutan baik dalam diri individu maupun tugas formal yang berhubungan dengan tugas kuliah. Berdasarkan dari definisi-definisi yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli peneliti menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan adanya tekanan akademik dalam proses belajar ataupun kegiatan belajar. Sementara adanya tekanan itu akibat perasaan yang tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik, serta kurangnya menyesuaikan diri dan mengimbangi terhadap tuntutan akademik.

Adapun aspek-aspek stres akademik menurut Hardjana (1994) dibagi menjadi empat aspek yaitu :

a. Dilihat dari segi aspek fisik, aspek fisik antara lain adalah individu mengalami sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (sulit tidur) ketika akan menghadapi ujian, tidur larut, bangun tidur terlalu awal, sakit pinggang, rentan bagian bawah, diare saat akan menghadapi ujian, radang usus besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, otot tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaan, bisulan, tekanan darah tinggi, serangan jantung, berkeringat saat akan melakukan presentasi didepan kelas, selera makan berubah, kelelahan, banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam pekerjaan atau kesehari-hariannya.

b. Dilihat dari segi aspek emosional, individu dengan aspek ini akan sering menunjukkan perilaku yang sering gelisah atau cemas mengenai masa depan, sedih karena takut gagal mempertahankan prestasi yang telah dicapai, depresi, mudah menangis ketika mendapat hasil belajar yang rendah, merana jiwa dan hati, *mood* sering berubah-ubah, mudah tersinggung dan marah ketika ada yang menegur kesalahan yang dilakukan, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman jika harus bersang dengan teman yang lebih pintar, terlaku peka atau sensitif, mudah menyerang orang lain atau agresif, menunjukkan sikap permusuhan terhadap orang yang lebih pintar, emosi mongering, atau kehabisan sumber daya mental.

c. Dilihat dari segi aspek intelektual, aspek intelektual antara lain adalah sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian saat mengikuti kegiatan perkuliahan, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran menjadi kacau saat mempunyai masalah, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan saat menjelang ujian akhir, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan *sense of humor* yang sehat, produktivitas atau prestasi menurun, mutu kerja rendah.

d. Dilihat dari segi aspek interpersonal, aspek interpersonal antara lain adalah kehilangan kepercayaan kepada orang lain sehingga tidak mau terlibat dengan kelompok atau diskusi

kelompok, mudah menyalahkan orang lain jika tidak bisa mengerjakan tugas tepat waktu, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhi janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata (agresi verbal), bersikap terlalu membentengi diri atau mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain saat mempunyai masalah ataupun tidak mau bergaul ketika menjelang ujian akhir. Berdasarkan uraian aspek stres akademik di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek stres akademik terdiri atas: fisik, emosional, intelektual, interpersonal, kognitif, afektif, fisiologis, perilaku.

KUALITAS TIDUR

Nashori & Diana (2005) mendefinisikan kualitas tidur adalah sebagai suatu keadaan, di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran pada saat terbangun. Sementara kualitas tidur menurut Hidayat (2006), adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur yang baik sepertinya terjadi dengan sendirinya tidak perlu menghadapinya dengan tidak bisa istirahat atau dengan kecemasan dan tidak perlu meminum obat apa pun untuk mengalaminya (Chopra, 2003).

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, peneliti menyimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan di mana saat seseorang terbangun dari tidurnya dapat merasakan suatu kebugaran, kesegaran, dan kepuasan terhadap tidur tanpa seseorang meminum obat apa pun untuk mendapatkannya. Sehingga apabila seseorang sudah terpenuhi kualitas tidurnya, maka tidak akan muncul perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

C. METODOLOGI PENELITIAN

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket yang

e-ISSN: 2654 – 5330
ISSN cetak: 2654 -

terdiri 2 angket variabel X dan Y, skala stres akademik dan skala kualitas tidur. Menurut Winarno (2013), skala adalah prosedur penetapan angka yang mewakili kuantitas ciri (atribut) yang dimiliki oleh subjek dalam suatu populasi atau sampel.

Dalam penelitian ini menggunakan skala *linkert*, skala penelitian yang digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat. Dengan skala *likert* ini, responden diminta untuk melengkapi kuesioner yang mengharuskan mereka untuk menunjukkan tingkat persetujuannya terhadap serangkaian pertanyaan.

Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 96 orang dimintai untuk mengisi 2 kuesioner, yaitu kuesioner DASS kuesioner untuk mengetahui tingkat stres dan kuesioner *pittsburg sleep quality index* (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur.

Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, yang mana pengambilan datanya disesuaikan dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti dan ditentukan sebelumnya(Asnawi dan Wijaya, 2005).

Pada pengukuran ini dibutuhkan subjek mahasiswa yang masih mengenyam pendidikan di kampus. Peneliti mengambil sampel mahasiswa S-1 UIN Sunan Ampel Surabaya yang masih mengenyam pendidikan di kampus dari berbagai prodi dan fakultas.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kriteria	N	%
A. Jenis Kelamin:		
Perempuan	77	80%
Laki - Laki	19	20%
B. Semester:		
1	16	16, 7%
3	18	18, 7%

e-ISSN: 2654 – 5330
ISSN cetak: 2654 -

5	42	43, 7%
7	20	21%
C. Fakultas:		
1. Fakultas Psikologi dan Kesehatan	14	14, 5%
2. Fakultas Ushuludiin	32	33, 3%
3. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	19	20%
4. Fakultas Adab dan Humaniora	3	3,1%
5. Fakultas Dakwah dan Komunikasi	9	9, 3%
6. Fakultas Ekonomi Bisnis	8	8, 3%
7. Fakultas Syariah dan Hukum	8	8, 3%
8. Fakultas Sains dan Teknologi	3	3, 1%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakter responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah responden perempuan sebanyak 80% dan laki-laki sebanyak 20%. Dengan tingkatan semester 1 hingga semester 7 pada jenjang pendidikan S1, namun lebih banyak pada semester 5 yakni sebanyak 43,7%, Kemudian karakteristik responden berdasarkan fakultas, mayoritas pada fakultas Ushuludin yakni sebanyak 33,3%, fakultas tarbiyah dan keguruan sebanyak 20% dan fakultas psikologi dan kesehatan sebanyak 14,5%.

2. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak terselesaikan akan menjadi stres (Sarafino & Smith, 2012). Stres sering terjadi pada orang yang bekerja dan pada situasi perkuliahan. Mahasiswa dalam kegiatannya, juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau

penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Kausar, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan Uji reliabilitas pada variabel stres akademik yang terdiri dari 28 butir item dan hasilnya menunjukkan 11 butir item tidak valid dan 17 butir item valid dengan koefisien reliabilitas. *Cronbach's Alpha* sebesar 0,887. Dengan *Corrected Item Total Correlation* terendah sebesar 0,323 hingga yang tertinggi sebesar 0,669. Sedangkan untuk variabel kualitas tidur terdiri dari 17 butir item dan hasilnya menunjukkan 7 butir item tidak valid dan 10 butir item valid dengan koefisien reliabilitas. *Cronbach's Alpha* sebesar 0,731. Dengan *Corrected Item Total Correlation* terendah sebesar 0,286 hingga yang tertinggi sebesar 0,511.

Setelah dilakukan uji reliabilitas instrumen, selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi atau Uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov – Smirnov Test.* Uji normalitas variabel stres akademik menunjukkan KS-Z = 0,200 (p>0.050), yang berarti sebaran data stres akademik adalah normal. Uji normalitas variabel kualitas tidur menunjukkan KS-Z = 0,16 (p < 0,05), yang berarti sebaran data kualitas tidur normal.

e-ISSN: 2654 – 5330
ISSN cetak: 2654 -

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	.069	96	.200*	.984	96	.276
VAR00002	.101	96	.016	.945	96	.001
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Selanjutnya dilakukan uji linearitas, dikatakan linier apabila signifikansinya < 0,05 maka ada hubungan linear antara variabel X dengan variabel Y, sedangkan apabila signifikansinya > 0.05 maka tidak ada hubungan linear antara variabel X dengan variabel Y. Artinya, variabel dalam penelitian ini dikatakan tidak linear karena lebih dari 0,05 yakni 0,09 dengan koefisien linearitas sebesar F=7.204

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	Between Groups	(Combined)	1846.511	21	87.929	1.722	.046
		Linearity	367.895	1	367.895	7.204	.009

e-ISSN: 2654 – 5330
ISSN cetak: 2654 -

VAR00001 * VAR00002		Deviation from Linearity	1478.616	20	73.931	1.448	.128
	Within Groups		3778.823	74	51.065		
	Total		5625.333	95			

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Kerja (Ha)

   Ada hubungan antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa S1 UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Hipotesis Nihil (Ho)

   Tidak ada hubungan antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa S1 UIN Sunan Ampel Surabaya.

Hasil uji hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *bivariate* non parametrik *Kendall's Tau*, yang menghasilkan koefisiensi *correlations* sebesar 0,209 dengan signifikansi sebesar 0,004, yang artinya signifikansi kurang dari 0,05. Berdasarkan data tersebut, maka:

a. Jika signifikansi >0,05, maka Ha ditolak dan Ho diterima
b. Jika signifikansi <0,05, maka Ha diterima Ho ditolak

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,209. Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur diterima. Semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kualitas tidur dan sebaliknya semakin rendah stres akademik semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa.

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
VAR00001 * VAR00002	.256	.065	.573	.328

Variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif terhadap kualitas tidur sebesar 6,5 % dan sisanya 93.5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat Wombie (2001) pada kondisi stres akademik berat mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa, hasilnya adalah mahasiswa menjadi pusing, penundaan dalam menyelesaikan tugas, dan mengalami gangguan tidur.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan antara Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa S1 UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat Wombie (2001) pada kondisi stres akademik berat mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa, hasilnya adalah mahasiswa menjadi pusing, penundaan dalam menyelesaikan tugas, dan mengalami gangguan tidur.

Potter & Perry (2006) menyatakan ketika mengalami stres maka akan mempengaruhi kemampuan individu untuk tidur. perubahan tidur yang berhubungan

dengan kecemasan atau depresi termasuk gangguan umum, adapun perubahan ialah peningkatan latensi tidur (kesulitan untuk memulai tidur).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakter responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah responden perempuan sebanyak 80% dan laki-laki sebanyak 20%. Dengan tingkatan semester 1 hingga semester 7 pada jenjang pendidikan S1, namun lebih banyak pada semester 5 yakni sebanyak 43,7%, Kemudian karakteristik responden berdasarkan fakultas, mayoritas pada fakultas Ushuludin yakni sebanyak 33,3%, fakultas tarbiyah dan keguruan sebanyak 20% dan fakultas psikologi dan kesehatan sebanyak 14,5%.
2. Berdasarkan hasil penelitian dilakukan Uji reliabilitas pada variabel stres akademik yang terdiri dari 28 butir item dan hasilnya menunjukkan 11 butir item tidak valid dan 17 butir item valid dengan koefisien reliabilitas. *Cronbach's Alpha* sebesar 0,887. Dengan *Corrected Item Total Correlation* terendah sebesar 0,323 hingga yang tertinggi sebesar 0,669. Sedangkan untuk variabel kualitas tidur terdiri dari 17 butir item dan hasilnya menunjukkan 7 butir item tidak valid dan 10 butir item valid dengan koefisien reliabilitas. *Cronbach's Alpha* sebesar 0,731. Dengan *Corrected Item Total Correlation* terendah sebesar 0,286 hingga yang tertinggi sebesar 0,511.
3. Hasil uji hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *bivariate* non parametrik *Kendall's Tau*, yang menghasilkan koefisiensi *correlations* sebesar 0,209

dengan signifikansi sebesar 0,004.

4. Didapat hasil hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur diterima. Semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kualitas tidur dan sebaliknya semakin rendah stres akademik semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa.

a. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas yang masih terdapat kekurangan dan kelemahan, maka peneliti merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan untuk dapat menurunkan stres akademik agar memiliki kualitas tidur yang baik. Dengan terpenuhinya kualitas tidur yang baik maka akan dapat membantu mahasiswa lebih produktif dalam melakukan aktivitas sehari-harinya yang berkaitan dengan kegiatan akademik maupun non akademik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan meneliti dengan menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini agar dapat memperkaya bidang pengetahuan psikologi.
3. Dalam penelitian ini terdapat banyak keterbatasan dari segi jumlah responden dan analisa data. Untuk itu bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti jumlah responden yang lebih banyak dan dalam wilayah yang lebih luas sehingga hasil penelitian bisa digeneralisasikan.

E. DAFTAR PUSTAKA

Agus M. Hardjana, (1994). Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres Yogyakarta: Kanisius.

American Psychological Asssociation (APA). (2012). Stress by Generation.

American Institute of Stress. (2013). What is stress?. USA: American Institute of Stress.

e-ISSN: 2654 – 5330
ISSN cetak: 2654 -

Asnawi dan Wijaya, (2005).*Riset Keuangan Pengujian – pengujian empiris***.** Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3) 143-148.

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.

Chopra, D. (2003). Tidur nyenyak, mengapa tidak? Ucapkan selamat tinggal pada insomnia. Yogyakarta: Ikon Teralitera.

Christyanti, D., Mustami'ah, D & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Jurnal Psikologi, Vol.12, No.03:153 159.

Davidson M. & Keating J. , (2001) ; Oswestry Disability Questionnaire ; Diakses tanggal 21/11/2007, dari http://www.lowbackpain.com.av/pdfs /OswestryDisabilityQuestionnaire. pdf.

Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Feldt, R. C., & Updergraff, C. (2013). Gender in variance of the college student stress scale. Psychological Reports, 113(2), 486-489.

Govarest, S & Gregoire, J (2004). Stressfull academic situations : study on appraisil variables in adolesence. British Journal of Clinical Psycology, 54, 261 ± 271.

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. A. (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika.

Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students, 20, 2010.

Misra, R. & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress And Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. American Journal of Health Studies.

Nashori, H.F. & Diana, R.R. (2005). Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antaraMahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan. Jurnal Psikologi (Unpad), 16 (2), 1-16.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Vol 2. Jakarta: EGC

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). Fundamental keperawatan. (Ed 7th). Jakarta: Salemba Medika.

Potter, P.A & Perry A.G. (2012). Fundamental of Nursing. Jakarta : EGC

Saam, Z., & Wahyuni, S. (2013). Psikologi keperawatan. (Ed 1st). Jakarta: Rajawali Pers.

Sarafino & Smith. (2012). Health Psychology. Biopsychosocial Interactions.

Susilowati, T.G ., & Hasanat, U.N.(2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. Jurnal Psikologi. Vol. 38, No. 1, Juni 2011: 92-107.

Wicaksono, D.W. (2012). Analisis Faktor Domain yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

Winarno. (*2013)*. Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Isi, Strategi, dan. Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.

Womble, L. P. (2001). Impact of stress factors on college students academic performance. University of North Carolina at Charlotte. http://journal.com Diunduh tanggal 10 Desember 2017